

油品家族

食用油在烹調上有著重要的角色，提供的脂肪是人體必需營養素之一，透過不同原料、加工製造的食用油種類繁多，究竟該如何選擇呢？

用途

適合油炸

適合較高溫的烹調方式，如高溫煎炸與烘焙用。

油品

輕炒涼拌

適合較低穩的烹調，不建議長時間高溫油炸或回鍋使用。

類型

精煉油

未精煉油

製程

用壓榨、溶劑提出或是加熱熬製之方法取出油後，再透過脫膠、(脫酸)、脫色、(脫蠟)、脫臭等精煉程序處理而成。

用直接壓榨、加熱熬製或研磨水洗的方式來取出的油。

特性

精煉加工可去除掉油中容易氧化的游離脂肪酸、磷脂、色素等物質，提高油的保存性與安定性，所以在高溫當中烹調使用，更為穩定！

能夠保留製油原料的脂溶性營養素，而且通常都讓油較具有風味，但也因為沒有去除易氧化的物質，所以更加需要注意保存和使用方式。

常見產品種類

精煉豬油、精煉牛油、沙拉油、玉米油、玄米油、芥花油、棕櫚油、椰子油、葡萄籽油、葵花油等



豬油（市售水蒸法、家用熬製法）、初榨花生油、雞油、芝麻油、苦茶油、亞麻仁油、初榨橄欖油等



反式脂肪

從哪裡來

反式脂肪的來源有兩類，天然跟人工。天然奶油中，微量的反式脂肪是由反芻動物腸內細菌所自然產生的，對人體不具有負面影響。而將植物油「部份氫化」所製造出的人造奶油及酥油等，含有反式脂肪，不易被人體代謝。

應該擔心嗎

選購包裝食品時，就可以從食品標示中了解反式脂肪含量。根據世界衛生組織建議，成人的攝取量每天若不超過2公克，就不用擔心會增加罹患心血管疾病的風險。（2018年，台灣將全面禁用影響性較大的部分氫化人造奶油。）

什麼是調合油？

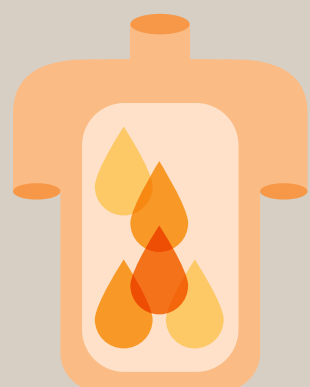
- 各種油品皆有特性差異，利用調和技術，集合多種不同原料油在一瓶，藉由調配可提供更適合一般性烹調習慣的用油，或是調出接近人體所需比例脂肪酸比例的油脂。
- 想知道調合油產品包含哪些油，可從外包裝上成分標示了解，根據法規必須依照各種油品的含量多寡，由高至低的順序排列標示。



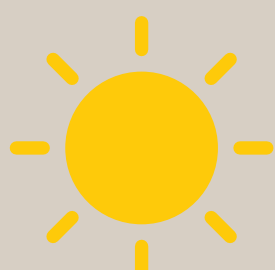
油品的挑選與保存

油品挑選

除了解烹調習慣加以選擇適合的油品外，建議各種油品都輪流選擇使用，不應偏重選擇同一類油品，且並盡量買小包裝產品，並不以價格高低作為判斷油品好壞的選擇。



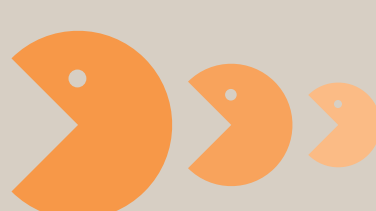
油品保存



避免高溫
避免光照



避免空氣與水的接觸



開瓶後儘早食畢
避免反覆使用

外食油品觀察秘訣

雖然我們看不到店家所使用油品的品牌及種類，但可從一些小細節觀察店家用油的是否已氧化劣變。



餐廳
油煙量多



油炸油
色深、混濁、雜質多、泡泡多



炸物
顏色深、放冷油耗味明顯。



豐食公益飲食文化教育基金會
www.fullfoods.org

