

消委會日前測試市面50款食油，發現近六成樣本驗出基因致癌物環氧丙醇，為了健康着想，難道每餐都要走油清燉蒸煮？其實食用油能為人體提供能量來源，只要了解箇中成分及特性，配合適當烹調手法，也可有效減低釋放有害物質，食得美味又安心。

**食**用油一般分為植物油及動物油。動物油含較高飽和脂肪酸，一般室溫下為固體，具有可塑性、熔點高，適合作為一般烘焙用油，如牛油、豬油等，但因膽固醇含量較高，故不宜多吃。植物油不飽和脂肪酸含量較高，而且不含膽固醇，一般室溫下為液體，較健康、熔點低，是家庭烹調用油的優先選擇，如花生油、粟米油、芥花籽油、葵花籽油等。

食油主要成分(甘油三酸酯)中飽和脂肪酸及單元不飽和脂肪酸相對較耐高溫，不易在長時間加熱後變質，但攝入飽和脂肪酸可增加患心血管疾病的風險，因此不宜過量食用飽和脂肪酸含量高的食油。而不同食油也會因應榨取方法、不同等級、混合比例等，得出不同發煙點，意指油在加熱後開始產生煙的最低溫度。油的成

分在此溫度會出現變化，開始變質冒煙，產生各種有害健康的物質、致癌物。因此在選擇食油時，可因應發煙點高於加熱溫度的烹調手法配合。

# 烹煮睇配搭 健康你揀油

## 不同食油的煙點

234°C	大豆油
231°C	粟米油
222°C	茶花籽油
218°C	芥花籽油
217°C	葡萄籽油
212°C	調和油
203°C	花生油
202°C	米糠油
200°C	橄欖油
198°C	葵花籽油
189°C	特級初榨橄欖油
179°C	椰子油
172°C	牛油果油

## 烹調溫度

油炸 烤焗  
200-230°C  
高溫

雞塊 190-200°C  
191°C 較熱

180-199°C  
溫和

雞柳條  
177°C

蝦  
魚柳  
160°C

所選食油的煙點應高於烹調溫度，避免產生大量油煙。

## 切忌冒煙先落鑊

無論選用任何種類的食油，應減少使用高溫多油的方法烹調食物，盡量選擇低脂的烹飪方法，例如以蒸、燉、煮等方法取代油炸。中式烹調喜歡大火快炒以逼出食物香氣，認為要等油冒煙才能將食物落鑊，但如上文所述，食油熱度超過發煙點會影響健康，建議開火後使用一支竹筷子來試溫，當筷子周圍開始出現小泡沫時，即可放入食材。

此外，食材落鑊前瀝乾水分及撈走食物殘渣，都能減少油脂的酸敗。使用不黏煎鍋也可減少整體食油使用量，加上在煮食時使用抽油煙機排煙，減少肺部負擔。

不少人為免浪費，會將炸過的食油循環再用，惟用過的食油會與食物脂肪轉移，重複受熱產生化學變化，長期食用會影響健康，一般

不建議翻用。一旦發現食油顏色明顯變深、出現明顯油澀味、於油炸溫度出現冒煙或油炸時出現不易消散的奶白色泡沫時，便應棄置更換。食油應儲存在陰涼乾燥的地方，避免陽光照射，開封後盡量在2至3個月內用完。建議可適時轉換食油種類，並保持均衡飲食習慣，在選購時要留意配料表的成分，以免購買了成分與產品名稱不符的食油。

## 食油點煮至啱？

食油種類	適合烹調方式		
	炒	煎炸	涼拌
茶花籽油	✓	✓	✓
葡萄籽油	✓	✓	✓
精緻豬油	✓	✓	✓
花生油	✓	✓(需為精煉)	✓
大豆油	✓	✓(需為精煉)	✓
葵花籽油	✓	✓(需為精煉)	✓
麻油	✓	✓(需為半精煉)	✓
橄欖油	✓	依加工方式而定	✓
牛油	✓	×	✓
粟米油*	✓	×	×

\*視乎品牌

## 花生油油炸易起泡

花生油具有胡蘿蔔素、維他命E、卵磷脂等天然營養物，單一不飽和脂肪酸頗高，是一種健康油種，極適合香港人的各類烹調方法。但當用作高溫炸食物時，因花生油內的天然物質會受空氣中的氧、熱力及食物水分影響出現較多泡沫，食物雖仍可炸得香脆，油炸次數卻不及其他精煉油種如芥花籽油、菜油及大豆油般耐用。

## 粟米油有助降血壓

粟米油氣味清淡帶微甜，適用於低溫煎炒，調配各類沙律醬汁。不過，有部分粟米油內的天然物如多酚類物質較豐富，煙點比一般常用油低，不大適合高溫煮炸。粟米油含豐富的多元不飽和脂肪酸，有助體內酵素活動分解及吸收脂肪功能，對兒童大腦中央神經，視網膜健康發展，血壓及荷爾蒙分泌有一定幫助。

## 芥花籽油用途廣泛

芥花籽油氣味清淡，色澤較淺，煙點高，適合煎炒煮炸等及調配各類沙律醬汁，用途廣泛。芥花籽油的飽和脂肪酸是常用油中最低，單一不飽和脂肪酸僅次於橄欖油，而其奧米加-3油酸亦是常用油中較高。

## 橄欖油不宜高溫煮炸

初榨橄欖油果酸味較重，水分較多，不適合高溫煮炸，只適宜低溫快炒的西式烹調或製作沙律。初榨橄欖油是由精選的橄欖在低溫環境下，抽取第一次壓榨出的油而成，保存了橄欖的天然抗氧化物如維他命A、E、K等，含豐富的橄欖多酚，能預防人體脂肪氧化並抑制自由基的形成，可減少患癌的機率，預防心臟血管疾病。但由於其必須脂肪酸不高，家中有發育中孩童便不適合長期食用。純正橄欖油則是由初榨橄欖油及精煉橄欖油調配而成，其部分天然成分已被清除，但脂肪酸的好處沒有改變，惟仍不太適合東方方式烹調及高溫煮炸。

## 葵花籽油清淡易氧化

精煉葵花籽油適合各類烹調，煙點高而氣味清淡，含有大量多元不飽和脂肪酸（必須脂肪酸），有效防止細胞衰老，但油質也較易氧化，開啟後必須盡快食用或存放於雪櫃內。