

烹調用油新觀念

文／邱淑娟 國泰綜合醫院營養師 審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組組長

沒有「最好」的烹調用油，而是去了解每一種食用油的特性，再依照個人的飲食習慣及烹調方式，選擇「適合」的烹調用油。

烹調用油是烹調美食和滿足食慾不可或缺的食物。然而對烹調用油常有些不正確的認知，例如有些人家裡習慣一種油一直吃不改變，有些人很喜歡用雪白的豬油挖一勺用來做菜，有些人認為多吃植物油比較好…等。

近年來心血管疾病是國人常見的疾病，也是十大死亡原因之一，有關膳食脂肪攝取量與冠狀動脈心臟病（簡稱冠心病）罹患率的流行病學報告都顯示，總脂肪、飽和脂肪及膽固醇攝取量較低的人，罹患冠心病的機率也會相對地降低。

有關烹調用油的正確認知，如何慎選烹調用油及烹調用油如何正確烹煮和食用，實在是現代人保健的重要課題。

油脂的種類

油脂依原料而分為動物性油脂、植物性油脂：

1. 動物性油脂：豬油、牛油、乳酪、魚油都屬於動物性油脂，除了魚油外，大部分都含有很多飽和脂肪。平常就有吃肉的人，很容易從肉類（包括瘦肉）中攝取到飽和脂肪酸。魚油雖未被用來做為烹調用油，其所含的EPA和DHA有降三酸甘油酯的作用，常被做成膠囊供人食用。

2. 植物性油脂：植物油的來源很多，包括黃豆、花生、芝麻、向日葵、油菜籽、棕櫚、橄欖、椰子及米糠等。除了椰子油、棕櫚油外，這些植物油都富含不飽和脂肪，但所含的不飽和脂肪成分

不同，有的主要含有多元不飽和脂肪，有的則主要含單元不飽和脂肪。

由於沒有一種油可以完全適合多元使用及人體需求，因此市面上出現「調和油」（或綜合油）則是以不同油脂配方調配的植物油，例如橄欖葵花油、橄欖芥花油、橄欖葡萄籽油或葵花葡萄籽油等。

市面上有一種加工油脂，利用「氫化」的技術的氫化植物油，使植物性油脂可以更耐高溫、存放更久且不易變質敗壞、口感酥脆而不油膩，又能增加食品加工的方便性及降低成本。

天然脂肪酸都是「順式」結構，而氫化植物油部分會由順式轉變成反式結構，這些氫化油脂又稱反式脂肪（Trans fats），包含氫化植物油、氫化棕櫚油、植物乳化油、或是植物酥油等多種名稱，使用範圍非常廣泛，例如塗抹麵包所用的油脂，或用以油炸的油脂、烤酥油、人造奶油、奶精等。

根據臨床實驗報告，攝取過量反式脂肪容易罹患心血管疾病、糖尿病或大腸癌等疾病。美國心臟學會在2001年新訂的高血脂飲食指標中，除了重申降低飽和脂肪酸與膽固醇的攝取外，還新增了減少攝取反式脂肪酸的建議。

建議：

1. 飲食中儘量減少飽和脂肪含量較多的油品包括動物油（牛、豬油）、椰子油、棕櫚油、氫化油等，可避免血液中壞的膽固醇（LDL-C）增加，引起心血管疾病。

2. 烹調用油盡量選用富含單元不飽和脂肪酸的油脂，如橄欖油、苦茶油、芥花油、油麻菜籽油等，其油脂較穩定，不易增加心血管的負擔。

3. 減少食用可能含反式脂肪酸的食物，例如奶精、奶酥、起酥麵包、牛角麵包等食物，尤其是高血脂或心臟病患者、懷孕或哺乳婦女、幼童、肥胖者等高危險群民眾。



烹調用哪一種油

不用迷信某一種油絕對好，長期只吃這種油，因為很少有一種油的各類脂肪酸含量接近需求比例，性質又穩定，適合各種蒸、煮、炒、炸等烹調方法。做什麼料理用什麼油，烹調方法如果使用正確、可保存油的營養價值和食物的可口美味，才能吃出健康。

1. 涼拌或熟食拌油：可利用發煙點低但富含單元或多元不飽和脂肪酸的油類（如橄欖油、麻油、花生油、苦茶油等）。

2. 一般的煎炒：仍可用已提高發煙點的精製黃豆油（或玉米油、芥花油、葵花油等富含單元及多元不飽和脂肪酸的油脂）。

3. 大量煎炸食品：才考慮耐炸油、棕櫚油、或豬油等高飽和脂肪酸，高發煙點的油脂。

建議：

家裡同時購買2~3種不同的油（買小包裝的），可配合不同的烹調方式使用不同的油。為了能確保攝取油脂中的各種脂肪酸，同時也分散不同油帶來的健康風險，烹調用油的使用可採「輪用」替換的方式。

如何健康烹煮和食用

沒有絕對的好油或壞油，端看如何烹煮和食用。大多數植物油都是不飽和脂肪含量比較高，發煙點（加熱油脂時，開始冒薄煙的溫度）比較低，所以高溫之下極易氧化變質，因此植物油適合低溫烹調。

動物油含飽和脂肪含量較高，發煙點也比較高，則適合長時間高溫烹調，但食用太多，會增加體內膽固醇的堆積，易導致罹患心臟血管疾病。

油脂加熱到發煙點冒煙，油質已經開始裂變

了。事實上不論哪一種油，即使是飽和脂肪含量高的油加溫久了，會氧化裂變，產生大量自由基，造成健康的危害。

建議：

1. 烹調用油最健康的吃法是少量低溫烹調，儘可能不要反覆高溫油炸食物。

2. 烹調用油回歸少用煎、炸等方法料理食物。

3. 油燒七分熱就好，不要熱到冒煙才將食物下鍋。拿一支筷子沾點水測試油溫，如果筷子周圍產生許多小的泡泡，表示油溫已高，食物可下鍋。

如何拿捏烹調用油量

煮菜時的用油量也很重要，一般健康成年人每日油脂攝取量不超過總熱量的30%，男性1天的用油建議量約喝湯的湯匙3湯匙（約45公克），女性則為2湯匙左右（約30公克），因為可使用的油量並不多，所以絕不建議用炸的方式來做菜，蒸、滷、煮、烤是比較理想的方式。

建議：

1. 若用餐人數男女都有，則平均約1個人一餐可用1湯匙（約15公克）的油，分配到每道菜上，如果有的菜需要用較多的油，則可能其它的菜就要用清蒸的方式，把握這樣原則油脂攝取就不會偏差太多。

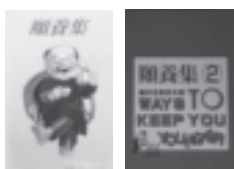
2. 避免用油量過多的菜色選擇技巧，每餐菜色的炸、煎、炒3種只能擇一，剩下的則盡量以蒸、煮、滷、烤為主。

沒有「最好」的烹調用油，而是去了解每一種食用油的特性，再依照個人的飲食習慣及烹調方式，選擇「適合」的烹調用油。日常飲食除了選購適當的油脂外，要預防高脂血症仍要由飲食控制做起，飲食盡量清淡烹調，少油、少鹽、少糖、高纖維、多運動、保持理想體重才可吃出健康。 [圖]

八月特價書籍

有效期間：97年8月16日至97年9月16日

1 頤養集
(一集/二集)
定價：各200元
優待價：各105元



2 專業栽培蔬菜
30種



定價：205元
優待價：160元

3 台灣的野生蘭
定價：340元
優待價：270元



豐年叢書 內容豐富實用
敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社
台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30