



首選健康食用油—茶油

文圖/製茶課 張如華
(電話：03-4822059轉632)

近年來「食安問題」造成民眾「食不安心」，食用油品又是開門七件事之“柴、米、油、鹽、醬、醋、茶”，選購健康安全優質的食用油，是家庭主婦的極大困擾，殊不知能維護好全家人健康的優質食用油就在身邊—茶油。油茶與油棕、橄欖及椰子並稱為世界四大木本食用油料植物。遠在2300年前我們的老祖宗就將它視為“神油”，國際農糧組織也已將其列為重點推廣的健康型食用油。但消費者普遍對茶油陌生，更不知如何選對茶油來讓家人「食在安心」。茲將茶油作一簡單介紹，供消費者「選對油」及「吃好油」之參考。

臺灣目前市面上的茶油主要有三種，分為高矮不同樹形兩大類，不同的樹種三種。都是山茶目 (*Theales*)，山茶科 (*Theaceae*)，山茶屬 (*Camellia*)。第一類油茶樹，樹形較高大，民間俗稱為正茶油。有兩種，一種短柱山茶學名為 *Camellia brevistyla* (Hayata) Coh.-Stuart 或細葉油茶 *Camellia tenuifolia*，開白色花或帶有金黃色的花苞，所產的果實較小，俗稱為「小果油茶、金花小果、高樹小果」，產量少價格高。另一種油茶樹學名為 *Camellia oleifera* Abel，則是開白色花或花苞鮮紅的紅花，果實為大型種籽，俗稱為「大果油茶、紅花大果」，產量多因此價格較便宜。這兩種油茶樹所製成的茶油通稱為『苦茶油』或『茶花籽油』 (*Camellia oil*)。中國大陸稱為(野)山茶油，日本稱為椿油，歐美則稱為茶花籽油。第二類油茶樹，樹形較矮，學名為 *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze，一般利用其葉子製造各種茶類(烏龍茶、紅茶、綠茶等)供飲用的茶樹，以茶樹種籽製成的茶油稱為『茶油』 (*Tea oil*) 或『茶葉籽油』，民間俗稱為蔞茶油。

三種茶油滋味不同。以食用口感和香氣濃郁度來比較，茶葉籽油較為香醇滑順，優於兩種苦茶油。但是，就營養價值而言，苦茶油比茶葉籽油高，其中又以小果苦茶油的營養價值最高。表一為三種茶油的營養成分比較表。

表一、三種茶油營養成分之比較

成分	大果苦茶油	小果苦茶油	茶葉籽油
單元不飽和脂肪酸	80.2%	81.2%	65.5%
多元不飽和脂肪酸	9.3%	8.5%	21.4%
飽和脂肪酸	10.5%	10.3%	17.1%
茶多酚	45.0 ppm	62.0 ppm	
葉綠素	17.8 ppm	32.0 ppm	
天然維生素E	240.3 ppm	307.8 ppm	480 ppm

資料來源：<http://teaoil.org/?p=166>



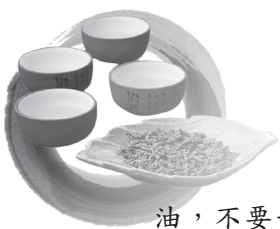
茶樹之果實



健康茶籽油

油的飽和程度攸關飲食者的健康，所有種類的油都包含單元不飽和脂肪酸（Monounsaturated fatty acids）屬於非必需脂肪酸（Non-essential fatty acids），可以在體內合成，有助於降低低密度脂蛋白（LDL）所攜帶的膽固醇（俗稱「壞膽固醇」），及可能提高高密度脂蛋白（HDL）所攜帶的膽固醇（俗稱「好膽固醇」），降低罹患冠心病之風險。多元不飽和脂肪酸（Polyunsaturated fatty acids）必須從食物中攝取，在室溫下呈液體狀。現代醫學普遍認為，多元不飽和脂肪酸會同時降低低密度脂蛋白膽固醇及高密度脂蛋白膽固醇。飽和脂肪酸（Saturated fatty acids）在室溫下呈固態，會增加膽固醇的合成，多餘的膽固醇堆積在血管壁，會增加罹患心血管疾病的風險，因此世界衛生組織建議要控制飽和脂肪酸的攝取量。植物油的不飽和脂肪酸含量較高，熔點低，一般室溫下為液態，較具健康性。動物油的飽和脂肪酸含量較高，熔點高，一般室溫下為固態，吃多並不健康。大量煎炸食品時，以豬油或動物性油脂較宜，沙拉油較不適宜。但以健康觀點來說，應減少油炸食品之攝取，以及減少高溫爆炒或煎炸的食物。

油脂精製與新鮮度通常以油的「冒煙點」（Smoke point）也稱為「發煙點」作為指標。是指加熱的油開始產生煙的最低溫度，介於熔點與沸點之間，任何油只要達到冒煙點以上，就會開始變質，產生各種有害健康的物質、致癌物；甚至起火燃燒。每一種油的冒煙點都不盡相同，游離脂肪酸含量越高者冒煙點越低，反之游離脂肪酸越低者冒煙點就越高，越適合高溫烹調。因此，為了維護健康，必須依照調理方式來選用食用調理



油，不要一瓶油用到底。用來油炸的油脂冒煙點應大於190~200℃以上，反覆使用的油脂冒煙點會下降，故應避免重複使用已用過之油脂來油炸食物。苦茶油的冒煙點可高達250℃，屬於穩定性高的油脂，涼拌或高溫油炸都適宜。表二為各種油脂的冒煙點。

中國人食用苦茶油已有超過2000年的歷史，歷史上主要作為藥用、滋補品。在民間廣為流傳的功效與用途，本草綱目、農政全書、天工開物、農息居飲食譜、綱目拾遺等古書都有記載，用途可分為內服與外用兩種。根據國科會民國86年古國隆教授『苦茶油(茶花籽油)抗菌因素之研究』的專題研究結果顯示，苦茶油及苦茶粕之萃取及純化物對幽門螺旋桿菌具有抗菌作用，幽門螺旋桿菌會引起胃潰瘍、消化不良及十二指腸潰瘍等消化性疾病，苦茶油有可能會抑制胃中之幽門螺旋桿菌，對胃有一定的幫助，但仍必須進行人體臨床研究來驗證。茶油也是最天然的護膚、潤膚保養肌膚的聖品；也是最便宜且效果最好的護髮油。實際上，人稱「東方橄欖油」的茶油，品質與對人體健康都比素有「地中海液體黃金」之稱的橄欖油更好。

表二、各種油脂的冒煙點

未精製的各種油脂	冒煙點	適合的烹飪法
葵花油 Sunflower oil	107 °C (225 °F)	涼拌、水炒
大豆油 Soybean oil	160 °C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
玉米油 Corn oil	160 °C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
冷壓橄欖油 Olive oil	160 °C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
花生油 Peanut oil	160 °C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
芝麻油 Sesame oil	177 °C (350 °F)	涼拌、水炒、中火炒
豬油 Lard	182 °C (360 °F)	水炒、中火炒
棉花籽油 Cottonseed oil	216 °C (420 °F)	殺精蟲，不建議食用
葡萄籽油 Grapeseed oil	216 °C (420 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
椰子油 Coconut oil	232 °C (450 °F)	水炒、中火炒、煎炸
茶油 Tea oil	252 °C (485 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
米糠油 Rice bran oil	254 °C (490 °F)	由於管路污染，不建議食用
酪梨油 Avocado oil	271 °C (520 °F)	水炒、中火、炒煎炸

資料來源：維基百科參照德國食品協會

註：涼拌 (< 49 °C / 120 °F)，水炒 (100 °C / 212 °F)

中火炒 (163 °C / 325 °F)，煎炸 (190 °C / 375 °F)