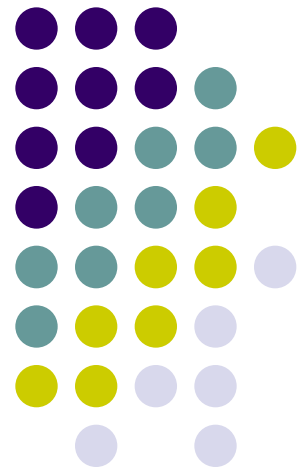


# 如何選油?—

# 『油品安全 停看聽』





- 選擇油品時的注意事項
- 什麼是調和油
- 如何選「對」油
- 常見食用油品種類及其特性
- 不同烹調方式適合何種油品
- 什麼時候應該要換油炸油

# 選擇油品時的注意事項



- 勿買散裝或來路不明的油品。
- 勿重複使用或使用不新鮮油品。
- 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。
- 做菜時要用排油煙機排煙。
- 減少油炸食品之攝取。
- 減少高溫爆炒或煎炸的食物。



# 什麼是調合油

- 將2種或2種以上的油脂，按不同比例調配製成。
- 調合油會在外包裝中標出。
- 在「原料、成分」中，會依油品含量高低，標出產品中各種油的種類。



# 如何選「對」油



## ● 步驟1 看包裝，檢視有無「調合油」字樣

▶ 未標示：表示只含1種油脂



▶ 有標示：表示混合2種以上油脂



# 如何選「對」油



- **步驟2** 如果包裝上有「調合油」字樣，  
看「品名」，對「成分」

品名	成分標示說明
橄欖油 (以單一油脂命名)	(例一)成分： <u>橄欖油</u> 、大豆油 (例二)成分： <u>橄欖油</u> 、芥花油 表示 <u>橄欖油</u> 含量至少占50%以上
橄欖葵花油 (以兩種油脂命名)	(例一)成分： <u>橄欖油</u> 、 <u>葵花油</u> 、大豆油 (例二)成分： <u>橄欖油</u> 、 <u>葵花油</u> 、葡萄籽油 表示 <u>橄欖油</u> 、 <u>葵花油</u> 含量分別至少占30%以上
○○調合油 (非以油脂名稱命名)	(例一)成分：橄欖油、葵花油、大豆油、芥花油、葡萄籽油 (例二)成分：橄欖油、葡萄籽油、大豆油、芥花油、椰子油 各項油脂依含量多寡由高至低依序標示



# 常見食用油品種類及其特性



分類	特性	熔點	適合用途	油品
植物油	不飽和脂肪酸含量較高，一般室溫下為液態，較具健康性	熔點低	適合作為家庭烹調用油	大豆油、葵花籽油、橄欖油、芥花籽油等
動物油	飽和脂肪酸含量較高，一般室溫下為固態，具有可塑性	熔點高	適合作為一般烘焙用油	牛脂、豬油等
天然奶油	具誘人風味，一般室溫下為固態，具有可塑性	熔點約32°C	廣泛使用於高級烘焙製品	天然奶油



# 不同烹調方式適合何種油品



烹調方式	種類	耐炸程度	主要用途
高溫煎煮油炸	動物油 (豬油、牛油) 	★★★★★	適用油炸，但吃多不健康
	棕櫚油 	★★★★	適用油炸
烘焙使用	酥油 	★★★★	製作烘培點心，不宜為油炸油
低溫拌炒涼拌	橄欖油 	★★★	多元不飽和脂肪酸含量較高，適用涼拌或低溫拌炒
	大豆油 	★★	低溫烹調，較不適用油炸





# 什麼時候應該要換油炸油

- 油炸油顏色太深或黏稠。
- 炸好的食品風味不佳。
- 油炸油冒煙。
- 油炸油的泡沫面積超過油炸鍋的二分之一以上。



# 油品安全，食在安心

