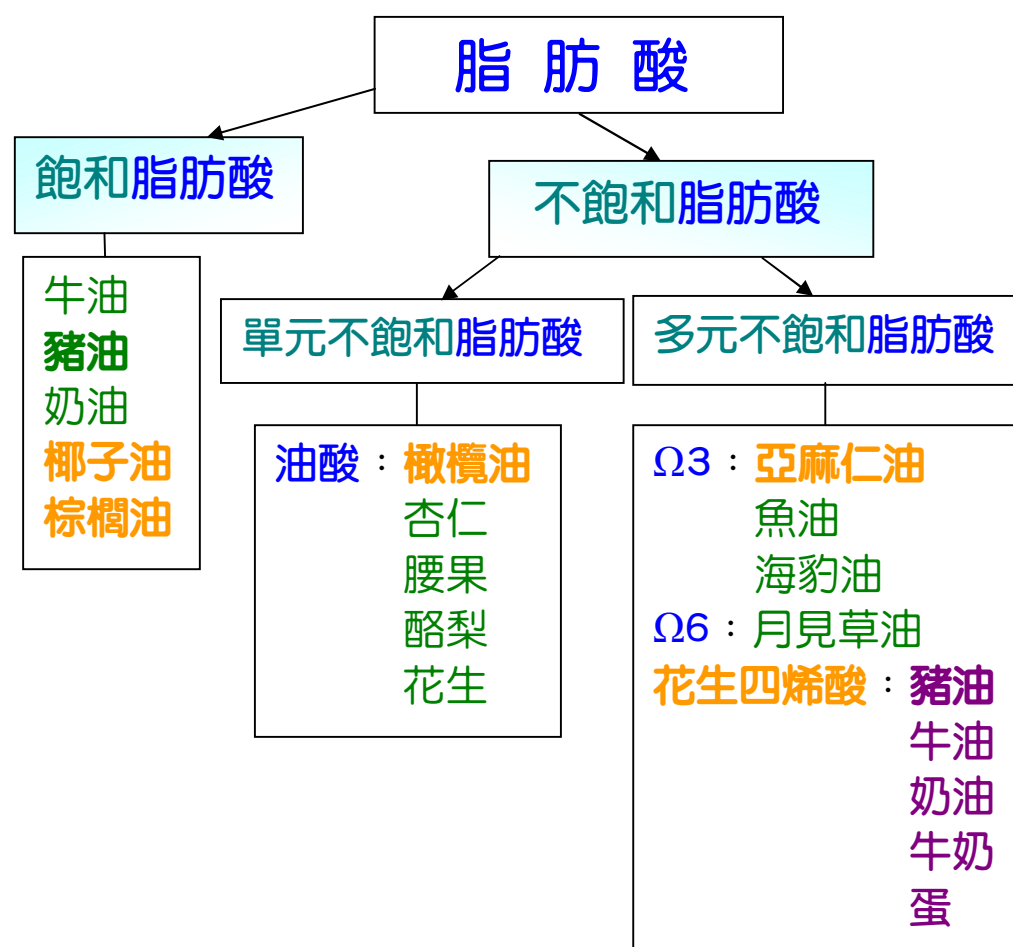


如何選好油？(一)

不飽和脂肪酸比飽和脂肪酸好？ 不選精製、氫化、氧化壞油 烹調方式亦是關鍵 冒煙點下低溫烹調

承接上週的油脂話題，本週起將連續數週論述「如何選好油？」。油脂乃由脂肪酸所構成，下圖是以油脂的飽和與否加以分類：



如何選好油？首先是，絕對不碰前二週所言的精製、氫化、氧化三種壞油。

不飽和脂肪酸一定比飽和脂肪酸好嗎？陸上動物(牛、豬等)所含的飽和脂肪酸最多，但它們對身體最不利的卻是屬於多元不飽和脂肪酸的花生四烯酸(以後會另章詳述)。

未精製、未氫化的椰子油、棕櫚油對身體有益，但卻是飽和脂肪酸，常溫下與牛油、豬油、奶油一樣是固體。所以，動物性油脂的問題在於花生四烯酸，而不在飽和脂肪酸。因此，我們從不以油脂的飽和與否論定其好壞。

除花生四烯酸外，不飽和脂肪酸均不錯。

飽和脂肪酸，常溫雖為固體，但吃下肚後會

自然被體溫溶化。

冒煙點，是介於熔點與沸點間的溫度，每一種油不盡相同。任何油脂只要達到冒煙點以上，就會開始變質，產生自由基，甚至起火燃燒。故建議不論炒什麼，都加一點水來炒，因為水會將溫度拉低至100°C左右，我們稱之為「水炒」。

油脂的四種烹飪方式			
	未精製的各類油脂	冒煙點	適合的烹飪法
1	葵花油	107°C	涼拌、水炒
2	紅花油	"	"
3	亞麻仁油	"	"
4	菜仔油	"	"
5	大豆油	160°C	涼拌、水炒、中火炒
6	玉米油	"	"
7	冷壓橄欖油	"	"
8	花生油	"	"
9	胡桃油	"	"
10	芝麻油	177°C	"
11	奶油	"	水炒、中火炒
12	酥油	182°C	反式脂肪酸，不建議食用
13	豬油	"	水炒、中火炒
14	馬卡達姆油	199°C	涼拌、水炒、中火炒
15	棉花仔油	216°C	殺精蟲，不建議食用
16	葡萄籽油	"	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
17	杏仁油	"	"
18	榛子油	221°C	"
19	椰子油	232°C	水炒、中火炒、煎炸
20	橄欖渣油	238°C	"
21	茶油	252°C	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
22	米糠油	254°C	曾發生管路污染，已少用
23	酪梨油	271°C	水炒、中火炒、煎炸

註：涼拌(<49°C)，水炒(100°C)，中火炒(163°C)，煎炸(190°C)。

(96. 11/9；摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》(五))