

正確用油



3 妙招 好健康



1 油品的選購

1. 包裝上有負責廠商名稱、電話號碼及地址
2. 有清楚標示有效日期、原產地、內容物名稱、營養標示及容量
3. 不同烹調方式使用不同油品

烹調方式	種類	耐炸程度	主要用途
高溫煎煮	動物油 (豬、牛油)	★★★★ ★★	適用油炸，但吃多不健康
油炸	棕櫚油	★★★★★	適用油炸
低溫拌炒	大豆油	★★	低溫烹調，較不適用油炸
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
烘焙	酥油	★★★★★	製作烘焙點心 不宜為油炸油

2 何時該換油

1. 油炸油顏色變深、變黏稠
2. 炸好的食品風味不佳
3. 油炸油冒煙 (反覆使用的油脂因油脂中氧化物的累積其發煙點也會下降，故民眾應避免重複使用已用過的油脂來油炸食物)
4. 油炸時出現白色小泡沫超過油炸鍋面積一半

3 油品的保存

1. 油品放置在陰涼、乾燥的地方
2. 避免放在日光直射的地方
3. 使用後拴緊瓶蓋
4. 不要放置在爐火旁邊



諮詢專線
02-2787-8200

(服務時間 08:00~18:00)

更多相關油品訊息可至
食品藥物管理署網頁查詢
<http://www.fda.gov.tw>



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



衛生福利部
食品藥物管理署
Food and Drug Administration