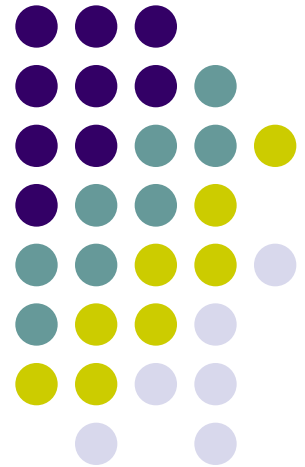


# 如何選油?—

# 『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
- 什麼是銅葉綠素
- 民眾不必陷入「綠色」恐慌
- 「銅葉綠素」的應用範圍
- 「銅葉綠素鈉」的應用範圍

# 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<br>(以單一油脂命名)    | (例一)成分： <u>橄欖油</u> 、大豆油<br>(例二)成分： <u>橄欖油</u> 、芥花油<br>表示 <u>橄欖油</u> 含量至少占50%以上   |
| 橄欖葵花油<br>(以兩種油脂命名)  | (例一)成分： <u>橄欖油</u> 、 <u>葵花油</u> 、大豆油<br>(例二)成分： <u>橄欖油</u> 、 <u>葵花油</u> 、葡萄籽油<br>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<br>(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<br>(例二)成分：橄欖油、葡萄籽油、大豆油、芥花油、椰子油<br>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<br>(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              | ★★★★  | 製作烘焙點心，不宜為油炸油          |
| 低溫拌炒涼拌 | 橄欖油            | ★★    | 單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            |



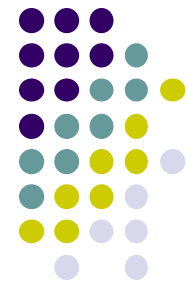


# 什麼時候應該要換油炸油

- 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。



# 什麼是銅葉綠素？



自植物萃取葉綠素經化學方法修飾製成(以銅取代該分子的核心)，  
為穩定的著色劑銅葉綠素



# 民眾不必陷入「綠色」恐慌

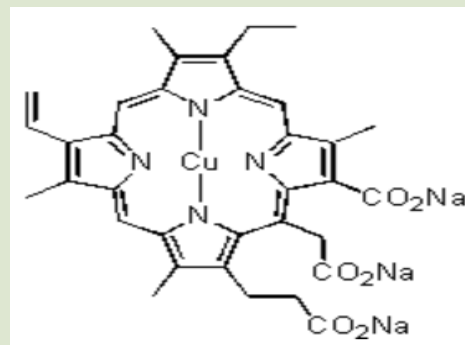
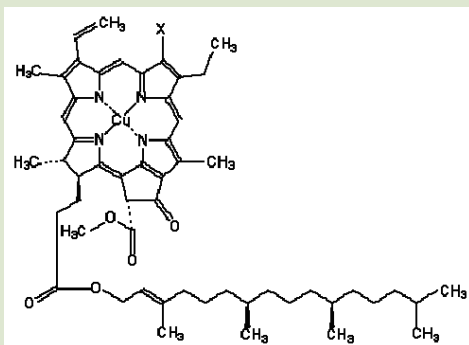


- 銅葉綠素、銅葉綠素鈉均為合法食品添加物，依其特性不同，有限定使用品項與銅含量上限。

## 銅葉綠素

## 銅葉綠素鈉

### 結構



### 水溶性

低(較油溶性)

高(較親水性)

### 我國規定

可用於口香糖、泡泡糖、膠囊狀及錠狀食品

可用於口香糖、泡泡糖、膠囊及錠狀食品、乾海帶、蔬菜及水果之貯藏品、**烘焙食品**、果醬及果凍，也可用於**調味乳**、湯類及不含酒精之**調味飲料**

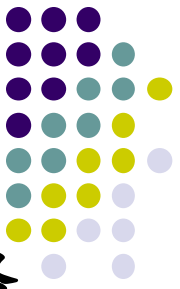
皆未准許使用於「食用油脂產品」中

# 「銅葉綠素」應用範圍

- 依照我國「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定：
  - 可添加於口香糖中，用量以銅計為0.04 g/kg以下。
  - 可添加於膠囊及錠狀食品，用量為0.5 g/kg以下。
- 為國際規範准許使用的食品添加物著色劑，**但未准許使用於「食用油脂產品」中。**



# 「銅葉綠素鈉」應用範圍



- 依照我國「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定：
  - 可添加於口香糖、乾海帶、蔬果加工品、烘焙食品、果醬、果凍、飲料等產品中，用量範圍以銅計為0.05~0.15 g/kg。
  - 可添加於膠囊及錠狀食品，用量為0.5 g/kg以下。
- 為國際規範准許使用的食品添加物著色劑，**但未准許使用於「食用油脂產品」中。**



# 油品安全，食在安心

