

半杯水滾了再放油，炒菜無油煙

作者陳俊旭簡介：

畢業於臺大醫學院復健系，並取得有「自然醫學的哈佛大學」之稱的巴斯帝爾大學（Bastyr University）自然醫學博士學位。是第一個考取美國自然醫學醫師執照的台灣人。通過美國四項國家考試（自然醫學，針灸，中藥，復健），並擁有華盛頓州醫師、針灸師、治療師三張醫療執照。曾任西雅圖華人健安療養院復健部主任、西雅圖西北無限健康診所自然醫學醫師與針灸師、西雅圖世貿中心聯合健康診所，以及台灣百略集團康適幸福股份有限公司醫療長、百略集團康適診所副院長。目前擔任台灣整合醫學公司自然醫學顧問。

陳俊旭醫師的健康飲食寶典

台灣在民國八十五年時曾經做過一個調查，發現零售市場賣掉的食用油品中，有 60% 是沙拉油、12% 是葵花油、13% 是老一輩婆婆媽媽們習慣用的豬油。十年後的今天，沙拉油、葵花油和橄欖油，是現今台灣家庭中最常用的烹飪油，橄欖油尤其炒得很熱，使用率大幅提升。但豬油卻越來越少用了。

小玉與婆婆之間的戰爭，沒有絕對的對與錯，端看小玉所用的植物油是哪一種，炒菜的溫度在幾度，但如果用錯植物油炒菜，還不如用婆婆的豬油。

什麼是油的「冒煙點」？

台灣人最常見的烹煮方式還是煎、煮、炒、炸為主，青菜大多是用大火快炒，而且多數是使用玉米油、葵花油之類來炒菜，甚至炸排骨也是用這類植物油，這真是個嚴重的錯誤。為什麼呢？因為每一種油耐受的溫度不一樣，葵花油在攝氏 107 度就開始冒煙變質了，如果拿來炒菜甚至炸排骨，會產生許多毒素。因此，在選用油品之前，必須先瞭解什麼是「冒煙點」。

每一種油的冒煙點（Smoke point，介於熔點與沸點之間）都不盡相同，任何油類，只要達到冒煙點以上，就會開始變質，甚至起火燃燒。所以我鼓勵大家不管炒什麼菜，都先放一點水，水滾了再放油，然後放菜炒，因為水分會將溫度拉低到一百度左右。我把這種加點水來炒的炒法稱之為「水油炒」。大多數油類的冒煙點都在一百度以上，所以炒菜時只要能把溫度控制在一百度，油就不會變質，吃了也不會有害。很多液態植物油，例如菜籽油和葵花油，冒煙點都在 107 度，通常大火一炒，一下子就會超過

冒煙點，開始變質，吃下這種油，對身體反而有害，但若是拿來涼拌東西就好。

油的商品名稱非常混淆，例如台灣與大陸很多食用油是菜籽油，或是菜籽、玉米與大豆的混合油，但廠商並不標示清楚，而常用「沙拉油」這個名稱代替。其實，沙拉油 (Salad Oil) 是一種通稱，凡是可以用來涼拌沙拉的油就可叫做沙拉油。

所以在還弄不清楚油種之前，最好先不要拿來炒菜。橄欖油、花生油、芝麻油的冒煙點約 160 度，可以炒菜，但還是先加一點水比較好。

椰子油的冒煙點更高，在 232 度，拿來炒菜最適合，但在台灣，我還沒有找到比較好的椰子油。所以，買哪一種油炒菜是一門學問，以下我特別整理了一份各種未精製油脂的冒煙點，提供給大家購買與烹飪時參考。

附表：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
紅花油 Safflower oil	107 °C (225 °F)	涼拌、水炒
亞麻仁油 Flax seed oil	107 °C (225 °F)	涼拌、水炒

菜籽油 Canola 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
胡桃油 Walnut 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
奶油 Butter	177 °C (350 °F)	水炒、中火炒
酥油 Vegetable shortening	182 °C (360 °F)	反式脂肪酸，不建議食用
豬油 Lard	182 °C (360 °F)	水炒、中火炒
馬卡達姆油 Macadamia oil	199 °C (390 °F)	涼拌、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	216 °C (420 °F)	涼拌、水炒、中火

oil		炒、煎炸
杏仁油 Almond oil	216 °C (420 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
榛子油 Hazelnut oil	221 °C (430 °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
橄欖油渣 Pomace	238 °C (460 °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

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)

油脂的四種烹飪方式：

國外把油脂的烹飪方式分為： Cold Preparation (Condiments & Salad Dressings)， Low Heat (Sauces, & Baking)， Medium Heat (Sauteing)， High Heat (Browning & Frying)， 我們可以把它們對應在涼拌、水炒、中火炒與煎炸四種烹煮方式。

適合涼拌（ 49 °C 以下 ）的油：

除了常溫下是固體的奶油、豬油、椰子油、酪梨油之外，幾乎任何食用油都適合。

只適合水炒（ 100 °C / 212 °F ）、不可用中火炒的油：包括葵花油、紅花油、菜籽油。亞麻仁油雖然也算，但因為營養價值太好了，建議生吃才不容易破壞它。

只適合中火炒（ 163°C / 325 °F ）、不適合煎炸的油：包括大豆油、玉米油、冷壓初榨橄欖油、花生油、胡桃油、芝麻油、奶油、豬油、馬卡達姆油。**酥油**是糕餅業者最常使用的油，因為是人造的反式脂肪酸，問題極為嚴重，我堅決反對使用。另外，棉花仔油通常拿來做餅乾，由於對身體有毒性，會殺精蟲，我也不建議食用。

可以大火炒或煎炸（ 190℃ / 375 °F ）的油類：包括杏仁油、榛子油、椰子油、茶油、酪梨油。**椰子油和棕櫚油**的耐熱點都在兩百多度以上，煎、炸都沒問題，但我發現國內這兩種油都是用酸價高的原油再精製而成，不符合我的「好油」標準。如果讀者可以找到未精製而香味濃厚的椰子油，我會建議把它當作煎炸油的首選。

買對的油、用對的方式烹飪：

油的學問真的很大。除了選對油品之外，是否經過精製，也是決定好油與否的標準。台灣的油品有許多障眼法，例如只加了一點橄欖油，就號稱是橄欖 X 酚油，其實是菜籽油。而大部分廠商為了迎合台灣人喜歡大火炒菜的習慣，都把優良的進口橄欖油或其他食用油在台精製。這麼做其實非常可惜，因為精製過的油，就不能算是我們說的「好油」了。

台灣人買到的植物油一般都是精製過的。拿精製油炒菜，又多了一道氧化的過程，等於錯上加錯，對身體更加不好。最正確的做法、能確保身體健康的烹調方式是，買未精製的橄欖油、麻油，來做中溫烹煮之用，若要炒菜，如果買不到好的椰子油或棕櫚油 的話，寧可選用豬油、奶油或茶油。

因此所謂的好油，就是當你買到也買對了的時候，還要用對的方式去烹調，才能保持它原來好油的成分。所以用沙拉油炒菜實在很冒險，炒菜一定要清楚所用油的冒煙點在幾度，將炒菜時的溫度控制在冒煙點以下，那就是安全的。**現代人慢性病、發炎、過敏、婦科疾病 ……毛病一籬匡，一大半原因都是因為油引起的。**

杯水滾了再放油，炒菜無油煙