



吃油不要太“专一”

不少家庭常年只买一种油,无论是爆炒、煎炸还是凉拌、焯煮,拿起油壶不假思索就用。殊不知,用的油很可能不正确。油是做菜的关键配料,用对油是守住健康的第一关。

如今市场上食用油种类繁多,广告五花八门,关于如何吃油的说法也不一,这些都让消费者无所适从。这里帮大家弄清楚关于吃油的 4 个关键问题。

你用哪种烹调方法

日常炒菜 油温不超过 180℃,可以选择用花生油、米糠油、茶籽油、低芥酸菜籽油、精炼橄榄油、葵花籽油、大豆油等。但加热温度一定要控制好,尽量别让锅冒很多油烟。

爆炒和煎炸 如果一定要用这种烹饪方式,使用耐热的棕榈油、椰子油、黄油、牛油、猪油等最合适。

焯煮、做汤等 适合这类烹调方法的油有亚麻籽油、紫苏籽油、核桃油、芝麻油、葡萄籽油、未精炼的初榨橄榄油等。此外,焯煮还可以用煮鸡汤、肉骨汤、羊肉汤等上面的浮油。

拌凉菜 可以用淡绿色的初榨橄榄油,也可以选坚果油和种子油,比如核桃油、杏仁油、榛子油、紫苏籽油、南瓜籽油等。这些油通常不经过精炼,保持了原料的香气和营养价值。

你平常有什么饮食习惯

常吃猪牛羊肉的人,已经从膳食中得到大量的动物脂肪,尽量就别再吃动物油了。可以适当吃些富含多不饱和脂肪酸的油,如大豆油、玉米油和葵花籽油等。

肉吃得少的人,偶尔可以用动物油烹调,比如把炖排骨的浮油,放凉后捞出来煮冬瓜等。

素食主义者,平时吃的欧米伽 6 多不饱和脂肪酸比例太大,而饱和脂肪摄入太少,可以选择单不饱和脂肪酸较多的茶籽油、橄榄油等,以及含有一定饱和脂肪酸的花生油、米糠油等,加上少量富含欧米伽 3 脂肪酸的亚麻籽油。

常吃豆制品的人,多不饱和脂肪酸摄入很充分,就没必要常用豆油、葵花籽油、玉米油做菜了,可以换成橄榄油、茶籽油、花生油、米糠油等含更多单不饱和脂肪酸的油。

平时花生吃得比较多的人,可以适当避开花生油。

你的身体状况如何

很多人炒菜时多用大豆油、玉米油和葵花籽油,这类油中亚油酸含量高。最新研究证明,膳食中亚油酸比例过大,会引发炎症反应,还有可能升高冠心病的死亡风险。

心脏病患者,宜优先选择单不饱和脂肪酸和欧米伽 3 脂肪酸含量比较高的油。前者有茶籽油、橄榄油、杏仁油、坚果油、低芥酸菜籽油、花生油和芝麻油等。后者的种类比较少,主要有亚麻籽油、火麻油、紫苏籽油和鱼油等。

油脂怎么搭配

我们常听说,油脂要搭配着吃,换着吃,主要考虑的是耐热性和脂肪酸的平衡。

首先,耐热性。
炒菜时如果想用核桃油,但考虑到其不太适合加热,就可将其和黄油搭配。先将一小块黄油融化,炒香调料。然后加入蔬菜,同时撒上核桃油让它与菜混合。这样怕热的核桃油就不会被过度加热。

其次,脂肪酸平衡。
天然油脂按照它们的结构,大致可以分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸这三大类。

如果脂肪酸构成类似,换着吃和不换的区别并不大。比如大豆油、玉米油和葵花籽油类似;花生油和稻米油类似;茶籽油、杏仁油和橄榄油类似;亚麻籽油和紫苏籽油类似等。

上面提到的搭配里,核桃油以多不饱和脂肪酸为主,黄油以饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸为主,脂肪酸的比例会比较合理。

