



# 如何選擇合適的食油？

## 烹調溫度

油炸<sup>[2]</sup>

烤焗<sup>[1]</sup>

高溫  
Hot oven  
200-230°C

較熱  
Moderately hot  
190-200°C

溫和  
Moderate  
180-190°C

雞塊 191°C

雞柳條 177°C

蝦

魚柳 160°C

選擇食油的煙點需高於烹調溫度，避免產生大量油煙。

## 不同食油的煙點

234°C 大豆油  
231°C 粟米油

222°C 茶花籽油  
218°C 芥花籽油  
217°C 葡萄籽油  
212°C 調和油

203°C 花生油  
202°C 米糠油  
200°C 橄欖油  
198°C 葵花籽油

189°C 特級初榨橄欖油

179°C 椰子油

172°C 牛油果油

註 [1] 資料來自美國國家標準暨技術研究院物理測量實驗室 (National Institute of Standards and Technology Physical Measurement Laboratory)

[2] 資料來自美國農業部 (United States Department of Agriculture · USDA) 的食品安全及檢查署 (Food Safety and Inspection Service · FSIS)，不同食物的烹調時間長短不一。

[3] 煙點是是次測試結果的平均值，不代表個別產品的煙點。