

食油翻用最多用三次

由於油炸食物時需要用上大量油，用後倒掉會非常浪費，故主婦大多會留起來翻用，不過余思行指出，食油不宜多次翻用。

「每次翻熱，冒煙點都會降低，故翻熱次數愈多，冒煙點愈低，需要煮熟食物的時間愈長，而煮食時間愈長，所產生的有害物質亦較多。」余說。

油炸食物時會產生的有害物質，包括丙烯酰胺（acrylamide），及一些晚期終端物（AGE's），這些都屬致癌物質，主要從澱粉質食物而來，如薯仔、麵粉、麵包糠，故食物如包上這些物質炸，就較易產生致癌物。

為免翻熱次數過多而令食物變質及產生致癌物，余思行建議食油只能翻熱三次，之後便應棄掉。

炸物添熱量

油炸食物為了保持脆卜卜，會加上麵粉、蛋漿或麵包糠以鎖住內裏肉汁，這些脆皮外層會索油，會增加熱量，就算炸後放索油紙吸油，都只能吸去部分油，故油炸食物一定熱量大增，而肥胖亦會增加患上心臟病的風險，故如想得健康及控制體重，仍然以少油烹調方法為佳。

以下是各種油炸食物的熱量增加比例，喜歡油炸食物的你，應注意進食次數及份量，建議每星期進食少於兩次。



▶ 加脆漿、或麵包糠，雖然增加口感，但亦會增加有害物質。



▲ 油炸食物始終會增加熱量，不宜多吃。

避免油冒煙

其次便要注意各種油的冒煙點（smoke point）。「當油溫到達冒煙點，油便開始分解成甘油及自由脂肪酸（free fatty acids），甘油之後再分解成丙烯（acrolein），油會冒煙。當油溫到達冒煙點，油及食物本身的香味及營養都開始分解，如不收細火力，食物會煮爛，營養都會降低！」余思行說。

曾經有不少言論指橄欖油不宜用來油炸食物，因為冒煙點低。余思行說，橄欖油的冒煙點達200度，絕對足以炸熟食物而又不會變質。」

食油冒煙點

葵花籽油	粟米油	花生油	芥花籽油	橄欖油
160-232℃	160-232℃	232℃	240℃	191-242℃

長久以來，炸物都不是健康食物，更有大量研究顯示愛吃炸類食物人士，患心血管病風險比一般人高，令炸物變成十惡不赦！

不過最近有研究發現，炸物不一定傷「心」，只要你選擇健康油脂！

真的嗎？以下由營養師余思行為大家解釋！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

英國註冊營養師
余思行



油溫要夠熱

香港人近年也愈來愈喜歡吃炸物，包括有日式炸物，西式的炸薯條、炸洋葱圈等，而中式的炸蠔、炸豬排、炸雞翼等令不少人垂涎，知道對身體沒有壞影響，是否可以放懷地吃？

余思行說，油炸食物吸收了油分，額外增添不少卡路里，故不可以放肆地吃！喜愛油炸食物人士，除了選用健康油類如橄欖油、粟米油、芥花籽油、葵花籽油、花生油外，亦應該炸得其法，才能保持健康。

其中一點，是油溫要夠高，炸出來的食物才不會大量吸油！「當油溫夠熱，就能夠將食物從外至內煮熟，而油不會進入食物內。原理是水和油密度不同，無法均勻，故當食物放入熱油中炸，食物內的水分可以阻擋油分進入。不過當食物水分被蒸發，即食物已煮熟，這時如不將食物移離油鍋，油分便會進入食物內，食物便會吸滿油，增加大量脂肪！」余思行解釋。



▶ 當油溫夠熱，炸食物時便不會令食物吸油。

11年研究揭新知

今年一月發表的一份大型研究顯示，油炸食物與心臟病沒有直接關係！這對愛吃油炸食物人士來說是喜訊，不過細心閱讀，報告中的炸物是有限制的。

營養師余思行說，這個大型研究報告在西班牙進行，跟進四萬一千名年齡由二十九至六十九歲人士的煮食習慣，再以進食油炸食物量將他們分為四組，並持續跟進十一年，結果發現無論是吃最多或是最少油炸食物的組別，患心血管疾病風險均沒有顯著分別。不過當中最要留意的是，研究在西班牙進行，該國飲食習慣多以橄欖油、葵花籽油作為煮食油，所以研究結果顯示以健康油脂烹調油炸食物，不會提升心血管病風險！



▲ 西班牙的油炸小吃，多以健康油類烹調。

「我們已知的是，橄欖油、葵花籽油等主要由單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸組成，這兩種脂肪酸都能降低血液中的膽固醇含量，故用這些油類來炸食物，能發揮降膽固醇效果。反之如果以固體油類，例如棕櫚油或氫化植物油等含飽和脂肪或反式脂肪的，炸出來的食物吸收了大量不健康油脂，提升體內的壞膽固醇水平，對心血管病風險便大大指升！」余思行解釋。

其實在大部分地中海國家，國民奉行的地中海飲食法，包括多用橄欖油，多吃深海魚類、蔬菜及多用香料等，都是令地中海居民少患心臟病的重要因素。所以就算他們進食不少油炸食物，仍然能保持較健康的體魄。

非油炸			油炸		
食物 (每100克)	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	食物 (每100克)	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)
烱蠔	105	7.00	炸蠔	265	12.90
烱洋葱圈	45	0.20	炸洋葱圈	407	26.70
烱蝦	106	1.70	炸蝦	241	12.30
蒸帶子	106	3.10	炸帶子	268	13.50
蒸魷魚	105	1.60	炸魷魚	175	7.50
蒸豆腐	77	4.50	炸豆腐	271	20.20
烱雞胸(去皮)	164	3.60	炸雞胸(去皮)	187	4.70
烱雞腿	216	11.10	炸雞腿	245	13.70
烱雞脾	232	13.50	炸雞脾	254	14.40

非油炸			油炸		
食物 (每100克)	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	食物 (每100克)	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)
香蕉	92	0.48	炸香蕉	250	16.50
烱雞翼	290	19.40	炸雞翼	321	22.00
烱薯	93	0.10	炸薯條	270	13.60
烱魚柳	117	0.90	炸魚柳	232	12.00
雪糕	201	11.00	炸雪糕	269	13.90
蒸田雞腿	73	0.30	炸田雞腿	290	19.90
上湯雲吞	95	3.80	炸雲吞	285	13.00
煎豬扒	240	13.00	炸豬扒	268	15.90

*每1茶匙油含有5克脂肪