



適當的冷藏/冷凍溫度條件

依據我國食品法規規範，**冷藏**貯藏設備應保持在攝氏7度以下、凍結點以上；**冷凍**貯藏設備應維持在攝氏-18度以下。

食藥署提醒呼籲民眾，只要掌握及落實以上3個步驟，從收貨到保存各環節做好管理，就能有效避免食品因失溫而變質，大大降低食品失溫腐敗的機會！一起落實日常保存觀念，為家人準備一份更安心的母親節心意。

烹調用油如何選？ 掌握溫度與特性就安心



食藥署歷年持續執行食用油脂製造業相關稽查專案，針對國內業者進行查核並抽驗市售油品，依衛生福利部公告之「食品中污染物質及毒素衛生標準」進行檢驗，包括重金屬鉛、砷、汞、錫（金屬罐裝）、總黃麴毒素、苯(a)駢芘、芥酸、玉米赤黴毒素（精製玉米油）、棉籽酚（食用棉籽油）及縮水甘油脂肪酸酯等項目，近3年檢驗結果均符合規定。面對賣場琳瑯滿目的烹調用油，煮夫煮婦們是不是常有不知如何選擇的困擾呢？其實只要掌握油品特性及烹調方式，就能輕鬆做出選擇。

食用油大致可區分為植物油及動物油



植物油

多含較高比例之不飽和脂肪酸，在室溫下多呈液態，如芥花油、橄欖油、苦茶油、葵花油及大豆油等



動物油

含較高比例之飽和脂肪酸，室溫下多為固態，如牛油、豬油等

此外，也有透過加工技術調整性狀，使植物油呈現固態或半固態，如人造奶油、植物奶油、酥油或乳瑪琳等；亦有依不同用途，將2種或2種以上油脂調配而成的「調合油」。

掌握烹調條件選對油品

烹調時，可依加熱溫度及加熱時間長短選擇合適的油品，以下提供幾項油品小常識供大家選油參考。



1 發煙點（加熱至剛起薄煙之溫度）

可依烹調方式選擇合適的油品。

烹調方式	合適的油品	發煙點
中、高溫烹調（煎、炸）	棕櫚油、芥花油或豬油等	較高
低溫烹調或日常料理使用	葵花油、大豆油等	較低

此外，油品製程亦會影響發煙點，例如冷壓油品發煙點較低，但經精煉後可提高發煙點；冷壓初搾橄欖油、麻油、苦茶油等，適用於沙拉或涼拌料理等。

2 脂肪酸組成

油脂中脂肪酸的飽和程度，會影響其加熱時的穩定表現。



脂肪酸
飽和程度

較低 | 如葵花油、橄欖油等，適合低溫或短時間加熱烹調。

較高 | 如椰子油、棕櫚油、牛豬油等，適合中、高溫烹調方式。

3 產品標示資訊

選購調合油時，可參考外包裝標示所列油脂種類及含量排序，方能了解油品組成，以利依料理需求選擇合適油品。



油脂品質與保存指南

除了選用合適的油品外，也要留意貯存環境。建議置於陰涼、乾燥且避光處，並保持密封狀態，避免氧化，於標示之保存/有效日期前使用完畢。一旦過期或發現有異狀（氣味、泡沫、雜質等），油脂品質恐已發生變化，應避免再使用，以維持料理品質。