

# 食用油



## 3 食用油

- 油是一種脂肪，通常在室溫下呈液態，源於植物和一些動物。食用油的範例包括鱈梨油、菜籽油、葡萄籽油、花生油和植物油。這些油可以用於許多烹飪技術，包括煎、炸、烤和烘。
- 對於油炸、煎炒和煎炸，選擇煙點較高的油，如菜籽油、花生油或植物油。
- 為了製作美味而昂貴的沙拉醬，將 4 瓣蒜末、一撮黑胡椒粉、 $\frac{1}{2}$  茶匙鹽、 $\frac{1}{4}$  杯特級初榨橄欖油和  $\frac{1}{3}$  杯新鮮檸檬汁混合在一起，作為沙拉調味品。

## 2 購買與存放秘訣

- 購買食用油時，要考慮油的味道。如果您想讓食物嚐起來像烹飪它的油，則選擇一種味道濃烈的油，比如橄欖油。如果您想要口味溫和的油，可以選擇菜籽油。
- 油應存放在陰涼、黑暗的地方，如食品儲藏室或櫥櫃。不應把油存放在冰箱裡，因為這樣會導致油變質。存放在陰涼、黑暗的地方的油可以保持新鮮長達一年。

## 1 營養成分

- 鱈梨油、菜籽油、橄欖油和花生油等油都是單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪。這兩種脂肪被認為是有益的，因為它們可以提高血液中的膽固醇水平，幫助緩解炎症。

### 立即體驗！

掃描二維碼瞭解更多資訊。  
(將二維碼插入到連結樹)



美國農業部 (USDA) 是均等機會提供者和僱主。本資料由 USDA 的補充營養援助計畫 (SNAP) 資助。如需瞭解有關 SNAP 的更多資訊以及如何申請，請致電 832-369-9390。