

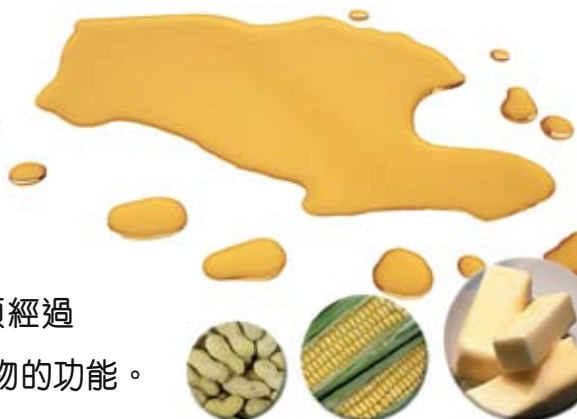
食油

知多

一點點

## 甚麼是食油？

食油是脂肪酸與甘油的酯類化合物。食油源自動物或植物，最常用的食油有花生油、粟米油和豬油。食油必須經過加熱後，才能發揮烹煮美味食物的功能。



## 食油經長時間加熱後發生的變化

當烹煮食物時，食油的溫度上升至攝氏170度至220度。食油經加熱後會產生水解、氧化和聚合化學作用，並會衍生一些降解物，如游離脂肪酸、氫過氧化物和聚合三酸甘油酯。此外，食油的凝結度會上升，顏色變深，並因氧化而產生油噎味。

## 食油經長時間加熱後的危害

食油內降解物的含量隨着高溫加熱的時間而增加，部分降解物的含量更可以顯示食油的降解程度。這些化學物質可能影響食用者的健康，惟現時尚未有確實的科學證據顯示食油內的降解物會令人類患癌。

也有些報告指出，食油經多次加熱後可能會釋出少量2-丙烯醛，這種物質對實驗動物產生毒性作用，但對人類健康的影響至今仍未得到證實。



食油本身亦含有一些雜質，例如多環芳香族碳氫化合物 (PAHs)。這些雜質經過長時間加熱後，可能會變得更加濃縮，或有時存在於加熱過程時所產生的油煙內。部分多環芳香族碳氫化合物曾被發現可致癌。此外，某些植物油如花生油，亦可能含有天然存在的「黃曲霉毒素」，黃曲霉毒素是一種人類致癌物。

## 如何控制危害？

食物業業界在使用食油時，只要遵守優良製造規範便可控制食油的危害。

優良製造規範的目的是

(1) 在食油的可使用期限內適當地使用食油；

(2) 保持食物的質素及衛生；

(3) 避免食油過度氧化分解；

(4) 避免食油產生異味；  
及

(5) 避免食油衍生過多的聚合物。



優良製造規範包括以下數點：

- 選擇高質素和品質穩定的食油；
- 採用設計良好的烹煮工具；
- 避免使用不必要的高溫來油炸食物；
- 經常過濾食油中的食物殘渣；
- 經常清潔煮食器皿；
- 當有需要時，更換（新的）食油以保持質素；
- 訓練及教導員工有關的知識；及
- 在烹煮過程中，經常檢測所使用的食油。



食物環境衛生署食物監察計劃已包括監察食用油的質素。衛生督察會經常抽查食用油，以確保食油適宜用作烹煮用途及可供人安全食用。香港法例第132章

《公眾衛生及市政條例》訂明任何人士出售不適宜供人食用的食物均屬違法，違例者最高可被罰款5萬元及監禁六個月。

## 查詢

### 食物環境衛生署

24小時熱線：

2868 0000

傳達資源小組：

2381 6096

網址：

[www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)

電郵：

[enquiries@fehd.gov.hk](mailto:enquiries@fehd.gov.hk)

