



北美超市食用油选购：这么多年，我吃错了？

2021年8月18日

都说明开七件事：米油盐酱醋茶。油对于我来说是一天都离不开的烹饪食材。



主题专栏

1 of 25

北美超市食用油选购：这么多年，我吃错了？ | 多伦多妈妈部落

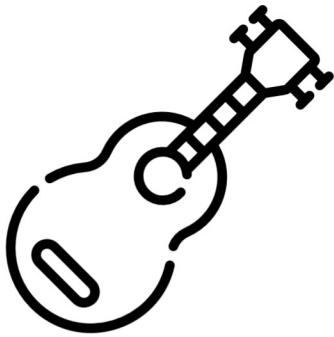
12/1/2022, 14:56

<https://www.mamabuluo.ca/weixin/273425/>



最新活动

在超市里的食用油五花八门，豆油、葵花油、芥花油、花生油、椰子油，煎炒炸拌，怎么吃？购买的时候怎么选呢？



妈妈抱团



今天我们就来简单看下

在加拿大常见的食用油！



介绍各款食用油之前，先强行科普一个词：

\*#  
冒烟点(Smoke Point)

冒烟点(Smoke Point)，也称为发烟点，顾名思义就是指加热的油开始产生烟的最低温度。

3 of 25

北美超市食用油选购：这么多年，我吃错了？ | 多伦多妈妈部落

12/1/2022, 14:56

<https://www.mamabuluo.ca/weixin/273425/>



在此温度之下，一些挥发物质如水、游离脂肪酸、氧化降解之短链产物会从油品逸散出来，产生可识别的青烟。当温度更高而达到闪点时，油品蒸气与空气混合气体则可发生燃烧起火现象。

冒烟点对烹饪的影响主要是：油在这温度成分出现变化，开始变质冒烟，尤其会产生各种有害健康的物质、致癌物。因此，烹饪的时候依据预加热温度(尤其炒、煎、炸的温度高于许多油类的冒烟点)，选用适当的油类，便是烹饪者的重要任务。



冷压初榨的油冒烟点低宜用于不加热的凉拌菜，煎炸则需要冒烟点高的油。

5 of 25

北美超市食用油选购：这么多年，我吃错了？ | 多伦多妈妈部落

12/1/2022, 14:56

<https://www.mamabuluo.ca/weixin/273425/>

加拿大最常见的菜油、芥花油 (Canola oil) 等，价格较便宜，但不太高温的烹调，冒烟点在205摄氏度上下。

Costco热卖的牛油果油冒烟点最高。不过，虽然可以高温食用，性价比略低。各有利弊，没有绝对的好坏之分。

橄榄油



7 of 25

北美超市食用油选购：这么多年，我吃错了？ | 多伦多妈妈部落

12/1/2022, 14:56

<https://www.mamabuluo.ca/weixin/273425/>



在加拿大超市最常见的橄榄油大部分为特级初榨橄榄油（Extra Virgin Olive Oil），是口感最好、品质最高的橄榄油。冒烟点一般为191摄氏度之间，适合凉拌或是低温烹饪。



芥花油



9 of 25

北美超市食用油选购：这么多年，我吃错了？ | 多伦多妈妈部落

12/1/2022, 14:56

<https://www.mamabuluo.ca/weixin/273425/>



芥花油 (Canola oil) 是超市最常见的食用油之一，冒烟点为190-232摄氏度。

芥花 (Canola) 为加拿大农业研究人员在70年代通过基因改造方式培育出的新种油菜，其芥酸含量相当低 (小于5%)。



菜油



11 of 25

北美超市食用油选购：这么多年，我吃错了？ | 多伦多妈妈部落

12/1/2022, 14:56

<https://www.mamabuluo.ca/weixin/273425/>



菜油的冒烟点为205摄氏度。

无知的小编以前一直认为菜油是从蔬菜里面提炼的，后来仔细看了几个品牌的菜油成分表，才发现菜油其实是由大豆油和芥花油(或是再加上其他油)混合而成。



12 of 25

12/1/2022, 14:56

玉米油



13 of 25

北美超市食用油选购：这么多年，我吃错了？ | 多伦多妈妈部落

12/1/2022, 14:56

<https://www.mamabuluo.ca/weixin/273425/>



玉米油又叫粟米油，是从玉米胚芽中提炼出的油。

玉米油含有丰富的不饱和脂肪酸，主要是油酸和亚油酸，以及维生素E及多酚类物质，不含胆固醇。



葵花籽油



不同等级的未精炼葵花籽油冒烟点为107-160摄氏度，精炼葵花籽油则高达227摄氏度。



15 of 25  
北美超市食用油选购：这么多年，我吃错了？ | 多伦多妈妈部落

12/1/2022, 14:56

<https://www.mamabuluo.ca/weixin/273425/>



葵花籽油含有丰富的亚油酸，有显著降低胆固醇，防止血管硬化和预防冠心病的作用。而且亚油酸含量与维生素E含量的比例比较均衡，便于人体吸收利用，但是相对价格较高，综合性价比不高。

椰子油



冷压初榨椰子油的着烟点为177摄氏度。天然椰子油不含反式脂肪，但是却含有大量饱和脂肪，不论是反式脂肪或饱和脂肪，都是人们应该避免大量摄取的脂肪族。应适量食用。

17 of 25

北美超市食用油选购：这么多年，我吃错了？ | 多伦多妈妈部落

12/1/2022, 14:56

<https://www.mamabuluo.ca/weixin/273425/>



不过椰子油有护发的功能，妈妈们可以用来做发膜！

## 牛油果油



19 of 25  
北美超市食用油选购：这么多年，我吃错了？ | 多伦多妈妈部落

12/1/2022, 14:56  
<https://www.mamabuluo.ca/weixin/273425/>



牛油果油含有单元不饱和脂肪酸，可用来代替膳食中的饱和脂肪，降低胆固醇、保护心血管，其中可溶性纤维能清除体内多余的胆固醇，还有助于保持消化系统功能正常。是众多食用油中较为健康的选择。

除了我，没别的毛病！

花生油



未精炼花生油的冒烟点是160摄氏度，精炼花生油的冒烟点则是232摄氏度。

花生油在国内是非常常见的油。不过，可能是因为花生过敏的人蛮多的，在北美并没有太好的市场，毕竟是致命问题。

21 of 25  
北美超市食用油选购：这么多年，我吃错了？ | 多伦多妈妈部落

12/1/2022, 14:56  
<https://www.mamabuluo.ca/weixin/273425/>



那么多种油的营养成分不一，不饱和脂肪酸比值有些也不理想，到底怎么买？

定期更换食用油品牌和种类，相对来说很大程度上就可以避免长期摄入对人体不好的东西。

最后要注意：油也有保质期，特价时大量囤货，存放太久容易导致油变质哦！保存的时候别忘了要避免阳光直射，放置在阴凉的地方。

来源：网络综合整理，图片版权归原作者



【本周末特价】注意：这几款冷冻芒果召回了！加拿大也有感染病例！

2021-08-06



疫情再小过去，我要买火锅了！义卖义重的铸铁锅真香了

2021-08-02



【能吃一辈子】6种力能健黑咖啡：越泡越好喝！越泡底越好喝！

2021-07-30



【北美尖叫常识】低筋、中筋、高筋！傻傻分不清？

2021-07-28



我朋友说她再做面条就是人！厨房里那些“粉”怎么用才不翻车？

2021-07-29





23 of 25

北美超市食用油选购：这么多年，我吃错了？ | 多伦多妈妈部落

12/1/2022, 14:56

<https://www.mamabuluo.ca/weixin/273425/>

原文始发于微信公众号（多伦多妈妈部落）：[北美超市食用油选购：这么多年，我吃错了？](#)

[✉ Subscribe ▾](#) [登录 或者 注册](#)

Please login to comment

0 评论



#### 相关推送

奥利匹克学校 SSAT 新课开课

如何拯救敏感肌 | 请查收你的秋冬护肤小贴士

奔牛从油灯卡多伦冬灯光秀天花板 Canadian Tire：快乐不只五分钟

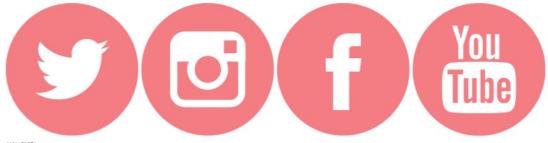
周末去哪：多伦多圣诞老人巡行路线跑大曝光！圣诞集市亮灯了

去IKEA竟然是为了买家具？我都是吃饭：圣诞自助大餐的饭票开抢了

部落推荐



联系我们  
647-330-0329 | 647-627-0626  
[info@3emedia.ca](mailto:info@3emedia.ca)  
[www.mamabuluo.ca](http://www.mamabuluo.ca)  
关于我们  
商务合作  
用户协议  
常见问题  
社交媒体



关注我们



25 of 25

12/1/2022, 14:56