



芥花油, 人人受益!

目前很多人的厨房中都有了一件秘密武器：芥花油。它是最健康、通用性最强并且价格划算的食用油选择。凭借饱和脂肪含量低、色质轻、烟点高的特点，芥花油适用于每日厨房里的各种烹饪——可以做色拉、凉拌、腌泡以及烘焙，也可以嫩煎、油炸。另外，芥花油能让世界各地的食材突出本身的独特味道。

保护心脏的明智之选

在所有常见烹饪油中，芥花油的饱和脂肪含量是最低的——不到橄榄油饱和脂肪含量的一半，同时它不含反式脂肪及胆固醇。事实上，美国食品及药物管理局（FDA）已经批准了一项健康许可声明*，证明使用芥花油可以减少心脏疾病发病的风险。每天摄入大约几毛钱的1.5茶匙（19克）的芥花油，就能帮助您远离心脏病医生……同时，在所有的烹饪油中，芥花油的 Ω -3脂肪酸含量是最高的，它还富含维生素E。

正如健康权威人士所推荐的，芥花油具有以下特点：

● 不含反式脂肪

反式脂肪会在两方面增加罹患心脏疾病的风险：一是提高不良低密度脂蛋白胆固醇，二是降低有益的高密度脂蛋白胆固醇。

● 饱和脂肪含量低：

饱和脂肪会提高血液中的低密度脂蛋白胆固醇，并可增加发生心脏疾病的风险。

● 单不饱和脂肪含量高

单不饱和脂肪能够通过降低血液中的不良低密度脂蛋白胆固醇的含量，来减少发生心脏疾病的风险，并帮助控制血糖。

● Ω -3脂肪酸含量高

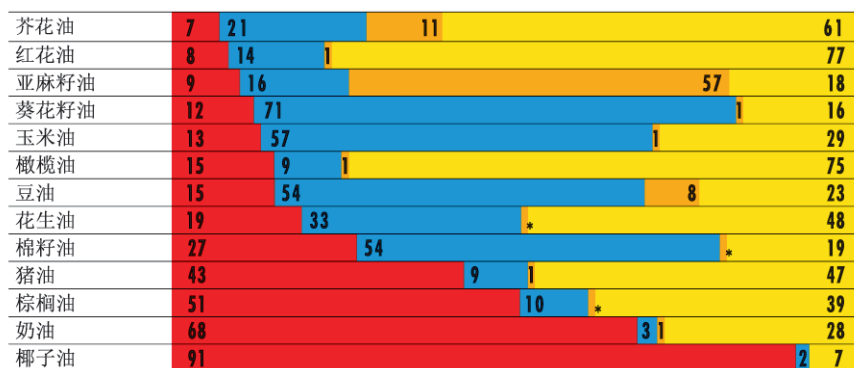
亚麻酸（ Ω -3脂肪酸）是人体必需脂肪酸，因为人体自身无法产生。 Ω -3脂肪酸可以抑制炎症，并有助于防止心脏病发作和中风。

● Ω -6脂肪酸的来源

亚油酸（ Ω -6脂肪酸）同样是您饮食中的必需脂肪酸，因为人体自身无法产生。 Ω -6脂肪酸也是人类生长发育及皮肤健康的必需营养素。

请记住，并非所有的脂肪生来平等！
脂肪的类型和它的摄取量一样重要。

食用脂肪比较



饱和脂肪 聚不饱和脂肪 单不饱和脂肪

■ 亚油酸 (Ω -6脂肪酸) ■ α -亚麻酸 (Ω -3脂肪酸) ■ 油酸 (Ω -9脂肪酸)

*微量 脂肪酸成分总量按100%计



* 有限的、非结论性的科学证据显示：每日摄入大约1.5茶匙（19克）的芥花油可能有助于降低患冠心病的危险。该功效应该与芥花油中的不饱和脂肪成分有关。为获得这一可能存在的益处，用芥花油取代饱和脂肪时，应保持您每日摄入的热量值不变——美国食品及药物管理局。



芥花油, 人人受益!

低姿态, 高冲劲

芥花油的低饱和脂肪含量也为厨房烹饪带来便利, 它可以在冰箱里保持液态, 这样你在做醋油沙司、腌泡汁或色拉调料时, 都可以直接从冰箱中取用。凭借其清淡的味道, 芥花油能让香料、调味品和食材的味道更加突出。它就像一个最佳配角一样, 让每一道菜成为明星, 而芥花油从不会抢其它食材的风头。它是展现新鲜食材、香料和调味品的理想选择, 也是调味油中的完美底油。

解决烟点的困扰

芥花油是一种非常稳定的油, 即使在很高的温度下也不会发生性状改变, 所以它是嫩煎、爆炒、油炸以及其它高温烹饪时的理想选择。它的烟点——即开始冒烟并分解的温度, 在所有烹饪用油中是最高的, 达到了468华氏度(242摄氏度), 比油炸要求的最佳温度还要高。(365-375华氏度或 185-190 摄氏度)。

烹饪用油烟点		
烹饪用油	烟点 (华氏度°F)	烟点 (摄氏度°C)
高油酸葵花籽油	478	248
高油酸芥花油	475	246
花生油	471	244
芥花油	468	242
高油酸红花籽油	468	242
葵花籽油	464	240
玉米油	453	234
大豆油	453	234
红花籽油	446	230
葡萄籽油	435	224
橄榄油	428	220
初级压榨橄榄油	331	166

最佳油炸温度: 365-375 华氏度/ 185-190 摄氏度。



双低油菜籽速览

双低油菜籽植株的高度为3至5英尺, 开美丽的小黄花。花落结荚, 荚内长出的就是双低油菜籽。双低油菜籽可被用来榨油。双低油菜籽的含油量为44%左右, 比大豆高出一倍多。含油量这样高的双低油菜籽其实很小, 像罂粟籽, 呈深褐色。双低油菜籽由加拿大开发并在境内广泛种植。美国与澳大利亚也从事一定规模的双低油菜籽生产, 榨出的芥花油在许多国家中畅销。

虽然双低油菜籽和普通油菜籽看上去区别不大, 它们的植株和油却有很大的不同。加拿大的科学家们利用传统的育种方法, 去除了普通油菜籽中不受欢迎的成分, 培育出了“双低油菜籽”。双低油菜籽英文单词的本身便是由“加拿大的”和“低酸油”等单词拆拼而成。芥花油是普通油菜籽油的改良产品。

加拿大的平原省份: 萨斯喀彻温、艾伯塔和马尼托巴是世界市场上双低油菜籽的主要供应渠道。

如欲进一步了解芥花油的情况, 请访问下列网站:

www.canolainfo.org

更少脂肪, 更多烘焙

芥花油烘焙换算表

固体脂肪	芥花油
1 杯 (250 毫升)	3/4 杯 (175 毫升)
3/4 杯 (175 毫升)	2/3 杯 (150 毫升)
1/2 杯 (125 毫升)	1/3 杯 (75 毫升)
1/4 杯 (50 毫升)	3 汤匙 (45 毫升)
1 汤匙 (15 毫升)	2 茶匙 (10 毫升)
1 茶匙 (5 毫升)	3/4 茶匙 (4 毫升)

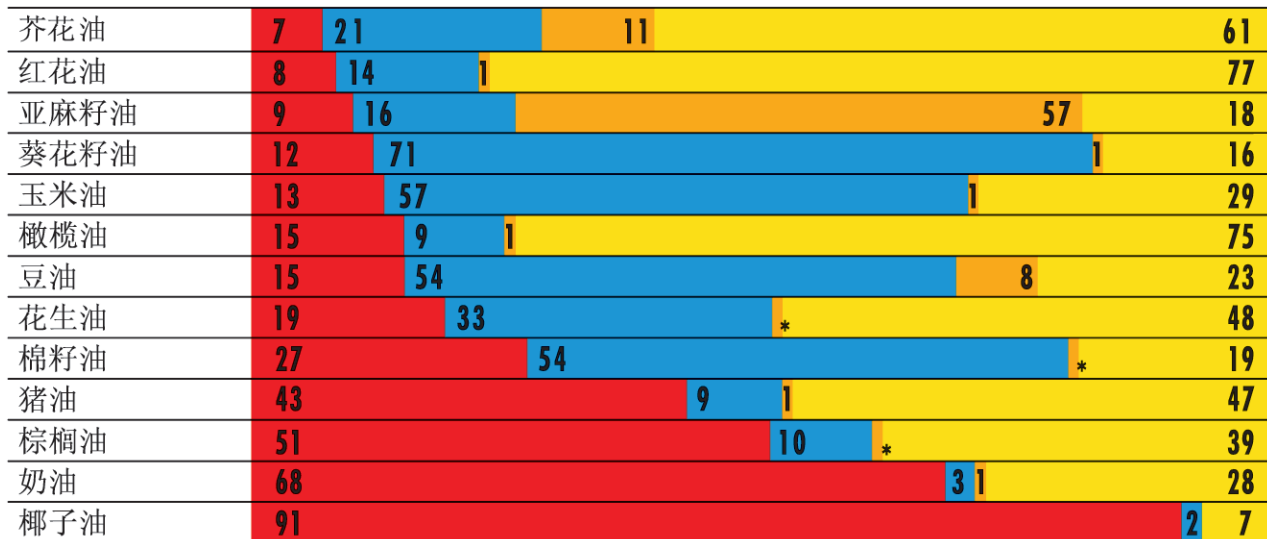
* 需将奶油状脂肪充气处理的烘焙食物, 如特定品种的饼干或蛋糕, 该版本有可能不适用。

在烘焙中使用芥花油

芥花油不含胆固醇, 饱和脂肪含量非常低, 它可以使烘焙食品口感绵软, 并且可以增强食材本身的美味。使用芥花油代替固体脂肪(如黄油或猪油), 可以减少总脂肪和饱和脂肪的摄入量, 总脂肪的摄入量比例最高可以减少25%, 在不降低食物品质的前提下, 有效减少卡路里摄入。在烘焙换算表中我们可以看到如何在蛋糕、松饼、布朗尼、馅饼和其它烘焙配方中使用芥花油*替代固体脂肪。此外, 你也可以试着用芥花油替代起酥油、黄油或动物油。



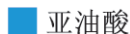
食用脂肪比较



饱和脂肪

聚不饱和脂肪

单不饱和脂肪



亚油酸

α-亚麻酸

油酸

(Ω-6脂肪酸)

(Ω-3脂肪酸)

(Ω-9脂肪酸)

*微量

脂肪酸成分总量按100%计