

# 認識調合油 用心買油去

文／臨床營養科 營養師 賴雅琪

**市**售食用油中有不少是調合油，鑑於最近發生的「食」油危機，常有民眾想要了解何謂調合油，以及該如何選購，在此為大家釋疑。

所謂調合油是將2種或2種以上精煉的植物油脂，依不同比例調配而成。食品衛生管理法明訂調合油內容物及含量的相關規定如下：

- 市售包裝調合油外包裝品名中只宣稱1種油脂名稱者，該項油脂需占產品內容物含量50%以上。
- 市售包裝調合油外包裝品名中宣稱2種油脂名稱者，該2種油脂須各占產品內容物含量30%以上，且油脂名稱於品名中應依其含量多寡由高至低排列。
- 市售包裝調合油如非以油脂名稱為品名者，不得於外包裝上宣稱和油脂名稱類似詞句，如「○○○風味」或「○○○配方」等字樣。
- 花生油為我國特有的調合油，且與其他植物油調合後，仍可保有獨特風味。為符合國人飲食習慣，其命名方式得不依本規定辦理，但仍應於品名中加標「花生風味調合油」字樣。

## 調合油與純橄欖油的差別

業者為了節省成本而將不同油脂混和而成的調合油，對人體健康並無危害，而日前有一些知名廠牌的芥花油或橄欖油，衛生單位檢驗發現其中所含的芥花油及橄欖油比例均不到30%，使得民眾對食品安全問題感到憂心。

建議民眾選購食用油時要多聞多看，初榨橄欖油呈綠色，帶有青草味；橄欖調合油顏色較淺，沒有青草味。但若不肖廠商在油品中添加銅葉綠素來調整顏色，實在很難從外觀判斷，一分錢一分貨，因此要選購純橄欖油，應避開價格過低的油品。

橄欖油與調合油最主要的差異是成本。純橄欖油富含維生素E及多酚類物質，調合油則依混合的油品而有不同的營養價值。以常被做為調合油成分的大豆油為例，大豆油含有豐富的必需脂肪酸。



## 聰明選擇烹調用油的方法

**步驟1：**看包裝，檢視有無「調合油」字樣

未標示：表示只含1種油脂；有標示：表示混合2種以上油脂。

**步驟2：**包裝上有「調合油」字樣，則看「品名」、對「成分」

品名	成分標示說明
橄欖油 (以單一油脂命名)	(例1) 成分：橄欖油、大豆油 (例2) 成分：橄欖油、芥花油 表示橄欖油含量至少占50%以上
橄欖葵花油 (以兩種油脂命名)	(例1) 成分：橄欖油、葵花油、大豆油 (例2) 成分：橄欖油、葵花油、葡萄籽油 表示橄欖油、葵花油含量分別至少占30%以上
○○調合油 (非以油脂名稱命名)	(例1) 成分：橄欖油、葵花油、大豆油、芥花油、葡萄籽油 (例2) 成分：橄欖油、葡萄籽油、大豆油、芥花油、椰子油 各項油脂依含量多寡由高至低依序標示

參考資料：

食品藥物管理署 