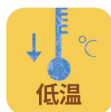


9. 你知道各种食用油的适宜烹饪和储存方式吗？

中式烹调包括熘、炒、煎、炸或凉拌等不同方式，应根据烹调方式的不同合理选择和使用食用油。

例如，煎、炸烹饪，温度较高，适宜选择菜籽油含量较高的调和油；橄榄油、藻油、亚麻籽油等植物油不饱和脂肪酸、有益伴随物含量较高，富含此类油品的调和油不宜进行高温烹调，建议凉拌或浇在烹调好的菜肴上食用。



凡是成品包装的食用油都是有保质期的，保质期一般是18-24个月。存放食用油，要远离氧气、光照、高温、金属离子和水等促油脂氧化因子，所以要把握四个原则：即密封、避光、低温、忌水。

如果食用植物油放置的时间较长，在食用前，首先应查看食用油外包装标签，判断食用油是否过期。找不到外包装或标签时，还可取1-2滴油放在手心，双手摩擦发热后，如用鼻子闻不出异味（哈喇味或刺激味）方可食用，如有异味不可食用。

