

一方水土产一方油

中国注册营养师 张晓艳

我国地域广袤,不同地区因地理环境、气候条件和饮食习俗的差异,形成了各具特色的食用油文化。从东北黑土地的大豆油,到青藏高原的酥油,再到丘陵地区的山茶油等,都展现出独特的风味。



东北黑土地大豆油

东北地区肥沃的黑土地和适宜的气候条件,能够孕育出颗粒饱满、出油率高的优质大豆。因原料丰富、适用性广、价格亲民,大豆油在黑龙江、吉林、辽宁备受青睐。

大豆油富含多不饱和脂肪酸,亚油酸含量高达50%~60%,对心血管健康有利;维生素E含量丰富,约为93毫克/100克,具有较强的抗氧化功效,能保护细胞免受自由基损伤,有助延缓衰老。

大豆油色泽金黄透亮,味道清香,口感醇厚,能很好地保留食材原味,同时增添淡淡的豆香。大豆油中的亚油酸在高温下容易发生氧化反应和聚合反应,产生有害物质,对健康不利。因此,大豆油更适合用来烧、炖,比如东北人冬季常吃的酸菜白肉,用大豆油烹制能让酸味变得温润。

西北地区亚麻籽油

亚麻籽(胡麻籽)是宁夏、内蒙古、甘肃等西北地区的主要油料作物之一。当地日照充足、高寒干燥,非常适合亚麻籽生长。

亚麻籽油富含 α 亚麻酸,占脂肪总量的50%~60%,这种欧米伽3脂肪酸可在体内转化为二十碳五烯酸(EPA)和二

十二碳六烯酸(DHA),有抗炎、保护视力、提升记忆力等健康益处。

亚麻籽油色泽浅黄,味道清香,用其烹饪的菜肴带有坚果香。在内蒙古,亚麻籽油是制作传统面食“焙子”的必备原料。用亚麻籽油和面,会使烤出来的焙子外皮酥脆、内里柔软,亚麻籽油的清香渗透其中,深受当地人喜爱。但高温会破坏亚麻籽油的营养成分,因此更推荐用其凉拌或低温烹饪,如拌沙拉、淋在蒸菜上、加在酸奶里。如果不喜欢亚麻籽油的味,可搭配香油一起吃。

长江流域菜籽油

四川、湖北、湖南等地气候温润、降水充沛,为油菜的繁茂生长创造了绝佳条件,油菜籽产量丰富,使得菜籽油成为当地人的主要食用油。

在植物油中,菜籽油的饱和脂肪酸含量名列前茅,高达90%,其中单不饱和脂肪酸含量为64%,接近橄榄油,有助减少低密度脂蛋白胆固醇,增加高密度脂蛋白胆固醇,对心血管健康有利。菜籽油中的植物甾醇含量高达570毫克/100克,这是一种有益的植物化学成分,可以防止胆固醇在血管壁上沉积,预防动脉粥样硬化,还能降低人体对胆固醇的吸收率。

优质的菜籽油通常为浅黄色至金黄色,带有淡淡的菜籽香味,口味清新。在湘菜、川菜等极具地域特色的菜系里,菜籽油能激发美味。拿经典湘菜小炒肉来说,辣椒的辣味在菜籽油的包裹下,与肉香完美交织,造就出层次分明、鲜辣油润的绝佳滋味。需注意,菜籽油不耐热,长时间高温或反复加热可能会产生有害物质,因此更适合快炒、炖煮。

青藏高原酥油

从牛乳、羊乳中提炼出来的酥油,是西藏、青海和内蒙古部分地区的特色食用油。这些地区畜牧业发达,为酥油的制作提供了丰富的原料,使其成为当地最经济、最易获得的食用油。另外,这些地区海拔较高、气候寒冷,而酥油高热量能为人体提供充足的能量。

酥油中维生素A含量为426微克/100克,比鸡蛋黄还要高,对保护视力、改善皮肤健康、增强免疫力有着重要作用;富含维生素E及多种矿物质。相较于植物油,酥油的饱和脂肪酸比例更高,优点是耐热性、稳定性较好,适合烘焙(如制作面包、糕点、饼干等)、煎炸(如酥油煎饺、酥油煎松茸等),缺点是摄入较多会影响血脂,增加肥胖风险。

酥油色泽鲜黄,奶香浓郁,

当其与热茶相遇,乳白的茶汤翻滚着醇厚的奶香,每一口都像融化的雪山云雾,咸香中带着乳脂的清甜,回味悠长。

丘陵地区山茶油

山茶油是油茶籽油的俗称,又名山茶籽油,是江西、广西、福建等地的主要食用油之一。这些地区山地、丘陵较多,土壤呈酸性,非常适合油茶树生长,为山茶油提供了丰富的原料。

山茶油营养丰富,单不饱和脂肪酸占比很高,比如油酸含量达75%甚至85%以上,比橄榄油还要略高一些。丰富的单不饱和脂肪酸有助降低血液中的胆固醇水平,保护心脏健康。山茶油还含有多种有益物质,如维生素E、植物甾醇、酚酸类物质等,有抗氧化、抗炎、免疫调节等作用。

山茶油色泽浅黄,能使菜肴保持原本的色泽,炒出的青菜翠绿欲滴,炸出的食物金黄诱人。山茶油的清香恰到好处,不但不会掩盖食材本身的风味,反而能在一定程度上提升鲜味,使菜肴散发出清新自然的香气,口感更加清爽。山茶油耐热性较好,加热时产生的有害物质少,适合高温加热,如煎炸等,但建议把油温控制在180℃以内,避免反复加热。

据生命时报官方网站