

公告日期：107 年 5 月 25 日

文號：GIGA 巨蛋核心城公告(管)字第 1070501 號

## 主旨：炒菜時這麼做，能減少油煙的危害

### 說明：

親愛的住戶您好：

近日有住戶反應，於樓層梯廳中或是住家陽台內有油煙味逸散，瀰漫於家中，嚴重影響社區住戶身體健康及居住品質。

烹飪是一門藝術，為家人做洗手做羹湯是一件幸福的事情，但是廚房的油煙往往是破壞這一美好場景的頭號元兇，不但自己與家人被滿廚房的油煙熏著，油煙飄散也影響鄰居，對身體也會造成不利影響，接下來管委會就來教大家如何減少廚房油煙。

### 1. 選擇低溫烹調：

炒菜的最適宜溫度是在 180 度，這個溫度油是不會冒煙的，當炒菜溫度超過了 200 度時，油煙就會大量產生；所以盡量以油鍋不冒煙為度，這樣既可減少油煙，又可以減少菜中維生素 C 等營養元素的損失。

### 2. 使用厚底鍋：

底太薄的炒菜鍋因為溫度上升過快，非常容易冒大量油煙。用厚體的炒鍋就會延長溫度上升的時間，故可以減少油煙。不過無論如何號稱「無油煙」的鍋，只要燒的時間夠長，溫度夠高，還是會產生油煙的。

### 3. 使用新油：

炒菜時最好不要用反覆使用過的油，要用新油，反覆使用過的油不僅本身含有致癌物，其產生的油煙所含致癌物更多。

### 4. 保持廚房通風：

開始炒菜時就將油煙機打開，保持廚房良好的通風環境，窗門最好打開，保持空氣流通，讓廚房的空氣處於對流狀態，在烹飪過程中要始終打開油煙機，很多家庭等到油煙大量產生才開抽油煙機，實在太晚了。這樣

屋子的清潔無法保障，而且油煙會大量進入主廚人的肺裡。炒完菜後 5 分鐘之後再將其關閉。

## 5. 改善烹調方式：

盡量不要選擇爆炒、煎炸、過油、過火的炒菜方式，爆炒需要將近 300 度的溫度，這個溫度必然會讓鍋中的油大量冒煙。想要吃得健康又美味，不妨試試新的烹調手法 - 水炒菜，用 30 至 50cc 水來取代油，待水滾後放入青菜蓋上鍋蓋，等水氣上來稍微翻炒一下，起鍋前再淋上蒜香風味油拌勻即可。除了減少炒菜時的油用量 75% 也能保住營養素。

油煙是廚房裡的一大殺手，要意識到油煙對健康的危害性。同時，讓我們養成好的烹飪習慣，用科學的方法減少油煙對身體的損害。主婦們，不妨照著試一試吧，那麼既能保證健康，也能快速烹飪美食，還能還給鄰居居家生活品質，何樂而不為呢。

另外，也建議住戶們在家中儘量減少燒烤的烹飪方式，根據報導在室內吃燒烤 2 小時等同吸入 22 萬根香菸所產生的戴奧辛和懸浮微粒，環團也提出警告燒烤和抽菸差不多「毒」，尤其是以炭火方式烤肉更容易產生戴奧辛與 PM2.5 等有毒物質。一直累積下來對身體負擔很大唷！