

# 氣炸鍋 少油?

近年氣炸鍋成為了香港人烹調的「新寵兒」，除了方便使用，部分更標榜無油煮食，經氣炸鍋「炸」食物比傳統油炸更健康。但是最近有研究指出氣炸鍋煮食會令丙烯酰胺等致癌物超標，到底氣炸鍋對健康是好是壞？今期營養師詳細講解。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

養和醫院營養師  
莫穎嫻



## 高溫煮食

# 注意致癌物質

◀雖然使用氣炸鍋能減少使用油分，但要留意高溫加熱過程中有機會釋出致癌物質。

### 油分較傳統油炸少

無油煮食當然是氣炸鍋的一大優點，莫穎嫻指出：「一般氣炸鍋烹調時只會在食物表面抹油，或使用食物本身的油脂，所以相對於傳統油炸食物，其油分可減少百分之五十至八十。」

以炸薯條為例，傳統油炸的方式，薯條的吸油量達到近百分之十五，但以氣炸鍋烹調，油量只有不足百分之〇點一。食物的面積愈大，吸油量愈少，所以薯角的吸油量比粗薯條少，而細薯條的吸油量則最多。」

◀以氣炸鍋烹調炸薯條，油量比傳統油炸方式少。



### 梅納反應達至金黃香脆

氣炸鍋的賣點之一，是標榜能夠用極少量的油、甚至無油「炸」食物，養和醫院營養師莫穎嫻表示，其實氣炸鍋是利用熱空氣對流加熱，並將食物表面的水分蒸發。

她說：「氣炸鍋含有加熱器和排氣系統，其烹調的原理與焗爐相似，它們同樣是透過熱空氣在食物周圍循環，使食物快速均勻地受熱，並產生『梅納反應』(Maillard Reaction)，即食物中的蛋白質和糖分因為高溫而產生的化學作用，因此經氣炸鍋烹調的食物，能夠製造出金黃色外皮和香脆口感，猶如經高溫油炸一樣。不過，氣炸鍋的熱空氣對流相對更全面包圍食物，惟烹飪時間會比直接以油炸方法較長。」



◀氣炸鍋是透過產生「梅納反應」，令食物製造出金黃色外皮和香脆口感。



## 高溫氣炸會釋出致癌物質

使用氣炸鍋雖然可以減少油分的攝取，但與油炸方式一樣同屬高溫烹調（一般超過攝氏一百三十至一百五十度），有機會釋出有害和致癌的物質。

莫穎珊說：「首先是食物在『梅納反應』過程中產生的糖化終產物（Advanced glycation end products, AGEs），它是導致身體發炎的因子之一，會增加體內的氧化壓力（oxidative stress），加速人體老化，包括形成皺紋和暗瘡。」

同時，「梅納反應」亦有機會釋出丙烯酰胺（Acrylamide），它被世界衛生組織的國際癌症研究機構（IARC）列為2A級別，即可能令人類致癌。雖然研究顯示使用氣炸鍋比油炸產生較少丙烯酰胺，但消費者委員會早前的測試發現，不同氣炸鍋的薯條所含的丙烯酰胺可以相差高達六十八倍，而部分更高於歐盟為薯條的丙烯酰胺含量製訂的基準水平。

「當食物在超過攝氏一百二十度的高溫下加熱，丙烯酰胺便會釋出，而且當溫度愈高和時間愈長，所產生的丙烯酰胺便會愈多，常見如以氣炸鍋製作薯仔、透過烘焙製作曲奇等。

此外，在攝氏二百度以上的熱力下，食物（特別是脂肪）亦會分解並產生另一種致癌物多環芳香烴（Polycyclic Aromatic Hydrocarbons, PAHs）。而其中一種PAHs『苯並[a]芘』（Benzo[a]pyrene）更被世界衛生組織的國際癌症研究機構（IARC）列為I級別，即證實會導致人類患癌的物質。」莫穎珊說。

因此，氣炸鍋只適合偶爾使用，比油炸方式較少油亦較易清潔。但平時應多使用水煮和蒸的烹調方法，一般溫度約攝氏七十至一百度，不會產生丙烯酰胺或其他致癌物質；而煎、炒和烘培等方式應該盡量使用較低的溫度烹調。



◀當食物加熱至攝氏二百度或以上，有機會釋出丙烯酰胺和多環芳香烴等致癌物質。



▲經過氣炸烹調後，高溫會使蔬菜的營養流失。

## 食物不宜「翻炸」

網絡上流傳任何食物都能夠使用氣炸鍋處理，到底是否適合？

莫穎珊指出：「蔬菜經過氣炸烹調後，高溫會使其營養流失，所以並不建議使用氣炸鍋烹調蔬菜。此外，應避免氣炸烹調脂肪含量較高的食物，例如肉類的皮，以免有致癌物釋出；亦要避免二度高溫烹調，即『翻炸』食物，因為其致癌物會進一步增加，影響健康。」

## 健康使用氣炸鍋小貼士

- 每個月使用氣炸鍋烹調不多於兩次
- 使用氣炸鍋前後亦應徹底清洗，避免有殘留物（下次使用時有機會再次釋出致癌物）
- 使用氣炸鍋時，保持溫度在攝氏一百三十至一百五十度，避免過於高溫
- 把食物氣炸至淺黃色或金黃色即可，減少氣炸時間
- 盡量將食物切成大塊，減少氣炸面積
- 配合其他健康食物，例如沙律、蔬菜、水果或麵包等，增加不同營養的攝取



▲使用氣炸鍋烹調同時，可配合蔬果等健康食物，增加不同營養的攝取。



▲使用後應清理氣炸鍋烹調後的殘留物，否則有機會再次釋出致癌物。