

# 餐飲業發展低油料理之 關鍵問題與替代案例

謝侑蓉 陳麗婷

執行單位：財團法人食品工業發展研究所

中華民國一〇一年三月

## 目錄

權衡：美味與健康平衡的關鍵問題.....	- 1 -
低油餐飲策略：烹調習慣及設備調整.....	- 1 -
低油餐飲案例：自天然油脂取材.....	- 2 -
低油餐飲案例：善用高湯酒水替代油.....	- 3 -
低油餐飲案例：設備升級.....	- 4 -
預見未來.....	- 5 -

SAMPLE

## 餐飲業發展低油料理之關鍵問題與替代案例

財團法人 食品工業發展研究所 謝侑蓉、陳麗婷

出版日期：2012.03.23

### 權衡：美味與健康平衡的關鍵問題

油脂為食物帶來滑潤豐腴的口感，以高於沸點的溫度烹調，締造酥脆的質地與濃郁的風味，於是不分國界、廣受喜愛。同時「脂味」亦被列為味蕾能夠辨識的第六味，富含油脂者的食材如鵝肝、魚子醬、鮭魚肚等，都被認為是頂級美味食材，入口即融的鮮味，讓人著迷。但隨著保健意識提升，如何減少油脂又能保留美味，已成為消費者和餐飲業者共同關心的重要議題。

過去無論西式烹調普遍運用的奶油基底醬汁或中式慣用的過油手法，都存在對高油脂口味的高度依賴。隨著社會發展步調和人口結構轉變，台灣外食比例超過 70%，餐飲業營業額逐年上升(見表 1)。因此外界多對餐飲業的低卡、低油或無添加等健康風潮，抱以期待。但如何改變普遍概念中健康與美味無法並存的刻板印象，走出具美味健康兼具的餐飲路線，為健康餐飲市場開創出新商機，確實值得重視及研議。因此，本文鎖定低油料理為討論主題，透過國內外相關案例的討論，以期為餐飲業朝低油等健康餐食路線發展提供具體參考方向。

表 1 近四年餐飲業營業額

單位：百萬元

--

資料來源：經濟部統計處，食品所 ITIS 計畫整理(2012/03)。

### 低油餐飲策略：烹調習慣及設備調整

#### 改變烹調習慣

烹調方式影響油脂用量甚鉅，因此應避免用油量較高者如「炸、爆」等，改以「蒸、煮、烤、涮、拌、燜、燙、滷」等替代，對減油具有直接助益。如「煎」，

# 《餐飲業發展低油料理之關鍵問題與替代案例》

全本電子檔及各章節下載點數，請參考智網公告

電話 | 02-27326517

傳真 | 02-27329133

客服信箱 | itismembers@micmail.iii.org.tw

地址 | 10669 台北市敦化南路二段 216 號 19 樓

劃撥資訊 | 帳號：01677112

戶名：財團法人資訊工業策進會

匯款資訊 | 收款銀行：華南銀行—和平分行

(銀行代碼：008)

戶名：財團法人資訊工業策進會

收款帳號：98365050990013 (共 14 碼)

服務時間 | 星期一~星期五

am 09:00-12:30 pm13:30-18:00



經濟部技術處產業技術知識服務計畫

如欲下載此本產業報告電子檔，

請至智網網站搜尋，即可扣點下載享有電子檔。

ITIS 智網：<http://www.itis.org.tw/>

版權所有© 2012 經濟部技術處 產業技術知識服務計畫(ITIS)

經濟部技術處產業技術知識服務計畫專案辦公室 承辦