

随着健康意识的提高，许多人从生活细节中变得关注健康，其中一个表现就是对食用油的选择。以往很多家庭在选择食用油时，偏向于追求口感和油脂风味，而现在则在此基础上还追求“营养、健康”。橄榄油就是其中的一种。

橄榄油分初榨与精炼

据介绍，橄榄油是由新鲜的油橄榄果实直接冷榨而成，保留了天然的营养成分，气味清香，颜色呈黄绿色。橄榄油中所含的油酸、亚油酸以及亚麻油酸的比例比较适合人体的消化吸收，这是其他植物油所不具备的。

橄榄油可分为两大类，一类是初榨橄榄油，在榨油过程中没有经过化学处理，味道芳香醇正。适合做凉拌菜，亦可以直接食用。另一类是精炼橄榄油，主要是指酸度超过3.9%的初榨橄榄油精炼后所得到的油，颜色比初榨油要深一些，而且比较浑浊，不能直接食用。精炼后的橄榄油价格比较实惠，味道也不错。

不能长期食用一种油

橄榄油运用在菜肴时，风味确实与众不同，在西餐中被广泛运用。特级初榨的橄榄油最适合用来拌、腌、泡等冷菜的制作。佛山人喜欢吃蒜蓉菜心，到饭店用餐多会点上这道菜，其实，这道菜的制作方法极为简单，将菜心白灼后，剁些蒜蓉拌上橄榄油，蘸在菜心上，味道浓郁不油腻。

另外，用橄榄油来炒烧炖禽类、海鲜类等，也是很好的选择。橄榄油入菜，不但不会破坏菜肴的风味，还能去除禽类本身的异味和海鲜类的腥味。

专家提醒，橄榄油好处虽多，但不宜长期食用它，应该多种油品搭配食用，一般搭配两种以上的天然植物油能使营养更加均匀。橄榄油、葵花子油等都是不错的搭配选择。