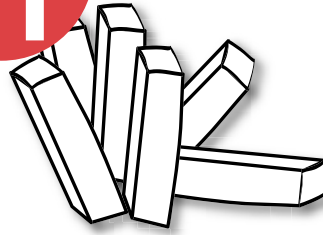


炸薯条的建议

- ▶ 炸出低脂薯条
- ▶ 令炸油更发挥其效用及更耐用

1

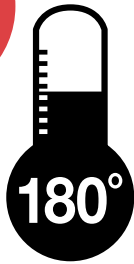
使用粗直薯条



- 此类薯条吸油量较少
- 冷冻薯条，不要解冻

2

在摄氏 180 度油温中炸煮



- 高温会破坏炸油
- 高温不会减少炸煮时间
- 非繁忙期间将油温降低至摄氏 140 度

3

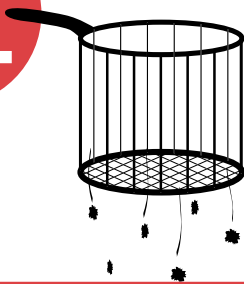
经常检查恒温计



- 采用餐饮业专用的温度计来对照恒温计或查询供应商

4

薯条与其他食品须分开炸锅炸煮



- 粉浆，面包糠，调味料，香肠和海鲜食品会破坏炸油

5

炸煮 3-4 分钟



6

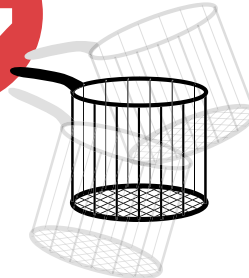
避免油温突降



- 炸量不要太满，炸篮不要太多
- 不断加满炸油

7

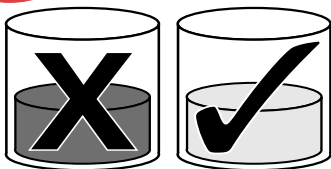
尽量沥干炸油



- 摇晃或撞击炸篮 2 次，并悬挂最少 20 秒钟

8

留意炸油陈旧迹象



- 炸油颜色变深时需要换油
- 陈油增加炸煮时间及炸出劣质食品

9

过滤炸油



- 尽可能每天过滤
- 经常撇去炸油中的残渣
- 令炸油更耐用

10

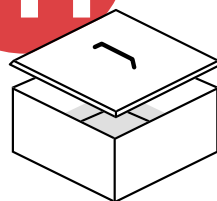
清洗炸锅



- 尽可能每天清洗
- 彻底擦洗
- 用稀释白醋溶液冲洗
- 要彻底抹干 (因水会破坏炸油)

11

每晚要盖住炸锅



- 非繁忙时，也须盖住
- 太阳光线，灰尘和空气促使炸油变坏

请采用心脏基金会所推荐的炸油

www.heartfoundation.org.nz



Heart Foundation

The Heart of Our Nation

心脏基金会—我们国家的心脏