

如何烹調更美味而健康的薯條

使用好油

使用符合產業標準的油炸油：

- 飽和脂肪 – 最高28%
- 反式脂肪 – 最高1%
- 亞麻酸 – 最高3%

供應商會告訴你哪些油符合產業標準。這些包括：高油酸葵花油、高油酸低亞麻酸的菜籽油、米糠油、棉籽油以及各種油的一些混合產品。

登入 www.thechipgroup.co.nz 了解符合產業標準的用油品牌。

使用寬薯條最好

用闊度至少13毫米的直切寬薯條。

用鹽要適量

酌量的下鹽以作調味，或提供獨立鹽包。

一份薯條要有多少？

標準一勺大約為330克。

注意：重量限於未煮熟的薯條，每公斤大約三食份。

在某些食品服務或餐飲情況下，例如共享食物時，標準一勺的份量未必會是適合的。

在網上改進你的技術，輕鬆兼簡單。

為你的員工提供最好的油炸訓練。

登入 Chip Group 網上訓練：
www.thechipgroup.co.nz

保持油品良好狀態

保持油的良好品質。

油鍋要保持足夠的油，每天要過濾油的雜質。

油鍋不使用時，要讓油冷卻，並蓋上鍋蓋。

測試油品，在油品呈現劣質現象時要予以更換。

瀝乾多餘的油

在油炸之後，大力地敲擊或搖晃薯條籃兩次。將籃子懸掛至少20秒。

最佳的烹調方法

在175 – 180°C的油溫，烹調薯條3 – 4分鐘。

注意：每周要用電子溫度計檢查油溫的準確性。

