

## غذا را سالم سرخ کنید



اگر بر سر دوراهی آب پز کردن و سرخ کردن، دومی را انتخاب کردید چند نکته مهم را از یاد نبرید. گام نخست انتخاب درست روغن است آن هم روغنی مخصوص سرخ کردن که نقطه دود بالایی دارد. این روغن‌ها قبل از این‌که دود کنند و در هوا پخش شوند می‌توان آنها را تا درجه بالایی حرارت داد.

همشهری آنلاین: اگر بر سر دوراهی آب پز کردن و سرخ کردن، دومی را انتخاب کردید چند نکته مهم را از یاد نبرید. گام نخست انتخاب درست روغن است آن هم روغنی مخصوص سرخ کردن که نقطه دود بالایی دارد. این روغن‌ها قبل از این‌که دود کنند و در هوا پخش شوند می‌توان آنها را تا درجه بالایی حرارت داد.

این نکته‌ای است که نباید راحت از کنارش گذشت چون وقتی روغن به نقطه دود می‌رسد، ترکیب آن شروع به تغییر می‌کند و کف‌هایی روی آن تشکیل می‌شود که برای بدن مضر است.

هر روغن تا چند درجه؟

اما پیش از آن که بخواهیم روغن مناسب سرخ کردن را انتخاب کنیم باید با نقطه دود بعضی از روغن‌ها آشنا شویم: روغن آفتابگردان 246 درجه سانتی‌گراد، روغن سویا 241 درجه سانتی‌گراد، روغن کانولا (کلزا) 238 درجه سانتی‌گراد، روغن ذرت 236 درجه سانتی‌گراد، روغن بادام زمینی 231 درجه سانتی‌گراد و روغن زیتون 190 درجه سانتی‌گراد.

این کارها را نکنید!

حالا که روغن مناسب را انتخاب کردید وقت آن است تا از بعضی کارهایی که به آن عادت دارید دست بکشید؛ همان کارهایی که ناخواسته باعث دودکردن روغن شما می‌شود.

پس از این به بعد روغن‌های گیاهی را با هم مخلوط نکنید، نگذارید ذرات خارجی وارد روغن شوند، به روغن نمک نزنید، شعله اجاق را زیاد نکنید و حرارت را ملایم نگه دارید، از یک مقدار مشخص روغن چند بار استفاده نکنید، زمان حرارت‌دهی به روغن را کم کنید و بالاخره روغن را دور از نور و گرما نگه دارید.

قبل از سرخ کردن بخوانید

وقتی روغن مناسب را خریدید و آن را خوب نگهداری کردید، وقت آن است تا راه‌های درست سرخ کردن غذا را هم تمرین کنید. پس قبل از این که مواد غذایی را داخل روغن بیندازید، ابتدا روغن را تا درجه حرارت مناسب گرم کنید (مثلا تا حدود 190 درجه سانتی‌گراد).

در این درجه حرارت، مواد غذایی به سرعت به دور خودش لایه‌ای محافظ می‌بندد که مثل یک عایق از نفوذ روغن به درون مواد جلوگیری می‌کند. یادتان باشد اگر روغن را زیادتر از حد داغ کنید این لایه محافظ می‌سوزد و دوباره روغن به داخل مواد می‌رود.

نمک زدن به مواد هنگام سرخ شدن را هم فراموش کنید چون این کار باعث زودتر دود کردن روغن و کاهش عمرش می‌شود. همچنین نمک باعث می‌شود رطوبت مواد غذایی جذب شود و وقتی مواد در روغن افتاد روغن به بالا پاشیده شود.

اگر نمک زدن به مواد در حال سرخ شدن عادت همیشگی شماست و این کار را در ظروف آلومینیومی انجام می‌دهید نیز بدانید که نمک به کار رفته در غذا باعث تخریب ظروف آلومینیومی و نفوذ آلومینیوم به درون روغن و در نتیجه ایجاد مسمومیت می‌شود.

اگر می‌خواهید سبزی‌های فریز شده را سرخ کنید نیز نیاز به دانستن این نکته دارید که برای این که سبزی‌های یخ زده روغن کمتری جذب کنند باید در همان حال یخ‌زدگی سرخ شوند. از انباشتن زیاد مواد غذایی در روغن هم پرهیز کنید چون این کار باعث می‌شود حرارت روغن پایین بیاید و قبل از تشکیل لایه عایق به دور مواد روغن به داخل غذا نفوذ کرده و حاصل کار، غذایی چرب شود.

روغن‌های چند بار مصرف

خیلی‌ها فکر می‌کنند که نمی‌توان روغنی را که یک بار از آن استفاده شده دوباره به کار گرفت، اما با رعایت برخی نکات می‌توان از روغن تا چند مرتبه استفاده کرد. پس به یاد داشته باشید اگر چند نوع روغن را با هم مخلوط نکنید، اگر حرارت به کار رفته در هر بار سرخ کردن مناسب باشد، اگر درون روغن ناخالصی‌هایی چون نمک و ادویه نباشد، اگر روغن با آب مخلوط نشده باشد و اگر بعد از پایان پخت و سرد شدن، روغن در ظرفی تمیز و دربسته ریخته شده و در یخچال یا جایی دور از نور نگهداری شده باشد به شرط آن که شکل ظاهری‌اش را از دست نداده باشد، می‌تواند برای چند بار دیگر هم مورد استفاده قرار بگیرد.

این روغن‌های دور ریختنی

اگر این نشانه‌ها را در روغنی که قصد نگهداری‌اش را دارید دیدید، نگران نباشید و با خیال راحت آن را دور بریزید: ایجاد کف در سطح روغن، تیره شدن روغن، بوی نامطبوع، ظاهر نشدن حباب روی روغن هنگامی که ماده غذایی را به داخل آن می‌اندازید و روان نبودن روغن هنگام ریختن آن در ظرف.

[www.salamatnews.com](http://www.salamatnews.com)