

# 使用煎炸油的建議

## 油炸前

- 盡量減少食物表面的水分
- 適當使用炸粉或炸漿

## 油炸時

- 控制油溫在 150-180°C 之間

## 油炸後

- 撈起殘渣
- 閒置時調低油溫至 120-130°C 之間
- 食物盡量在油炸後才調味
- 關掉電源後蓋上炸爐
- 定時清潔炸爐
- 適量添加新鮮油，但非作稀釋或延緩煎炸油變質之用

## 換油

如煎炸油出現以下任何一個情況：

- 顏色或氣味異常
- 開始冒煙
- 出現泡沫

