



認識炸的方式及技巧

炸，又稱油炸、爆香，是一種將食物放入高溫食用油中浸泡的烹飪方法。



炸通常在油炸鍋中進行，工業上(大量生產時)則多以壓力油炸鍋或真空油炸鍋。



炸的方法

在鍋內放入比原料**多數倍的油**，並加熱到攝氏140-190度，然後放進食材加熱至熟透，同時蒸發掉表面的水份使其**變脆**並呈現人稱「**金黃色**」的**淺棕色**。



炸的分類1

乾炸，將調味或醃過的食材直接炸成。



資料來源:維基百科、自由時報

炸的分類2

軟炸，將醃過的食材上**油炸粉**（地瓜粉、太白粉等）粉糊後炸成。



炸的分類3

酥炸，食材依次上蛋汁、上粉糊、上乾粉後，先以猛火熱油炸過，改以慢火炸成。



炸的分類4

油淋炸，又稱脆皮炸，以滾油淋於食材內腔和表面直至金黃色。



健康小提醒

食物以炸的方式料理，通常又香又酥脆，容易讓人想一口接一口。但是吃太多「炸」的食物，可能會有**致癌**或**過量攝取脂肪**等健康問題。



小任務

◦請觀賞公視節目「神廚賽恩師」
EP12炸完整版

◦<https://reurl.cc/mLDNEI> 或

