

# 烹調更美味薯條的秘訣

## 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](http://www.thechipgroup.co.nz) 了解符合產業標準的用油品牌。

## 寬薯條是最好的薯條

使用寬的直切薯條，寬度至少13毫米。

## 不要放太多鹽

如果要調味，用鹽要酌量。或是提供鹽包。

## 一份薯條有多少？

一大勺生薯條大約有330克（每公斤大約三食份）。

在某些食品服務及餐飲情況下（例如共享食物），一個標準的大勺食份可能不適當。

## 在網上改進你的技術...好玩又簡單！

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](http://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。

## 讓油保持在適當的溫度

烹調薯條的溫度應在175°C - 180°C，時間為3-4分鐘。

每週使用數位溫度計檢查油的正確溫度。

