

تا از بهترین روش‌های سرخ کردن غذا ۴

روش‌های صحیح سرخ کردن غذا

تصور اکثر ما در مورد سرخ کردن مواد غذایی، استفاده از یک تابه، کمی روغن و دستگاه سرخ‌کن است. گاهی امتحان کردن روشی دیگر، شما را با طعم جدیدی از غذا آشنا می‌کند.

روش‌های متفاوتی برای سرخ کردن وجود دارد که هر کدام از آنها می‌توانند برای برخی از مواد غذایی مورد استفاده قرار بگیرند. به همین دلیل در ادامه به معرفی ۴ روش جدید برای سرخ کردن انواع غذاها می‌پردازیم. پس با همراه باشید تا با روش‌های صحیح سرخ کردن هر کدام از مواد غذایی بیشتر آشنا شوید.

سرخ کردن عمیق یا Deep Frying

در این روش باید از یک ظرف عمیق مخصوص سرخ کردن و مقدار زیادی روغن استفاده کنید، به صورتی که مواد غذایی در روغن داغ شناور باشند. Deep frying مانند دستگاه سرخ‌کن عمل کرده و در نتیجه مواد غذایی به صورت کاملاً یکدست و یکنواخت سرخ می‌شوند.



غذایی که با سرخ کردن عمیق آماده می‌شود، ترد و برشته شده و بافت درونی آن نیز کاملاً پخته و نرم است. از مهمترین نکات این روش، استفاده از روغنی با نقطه دود بالاست، تا بدون تشکیل مواد سمی و سرطان‌زا بتوانید مواد غذایی را با دمای بسیار بالای روغن سرخ کنید. Deep frying بیشتر برای تهیه سیب‌زمینی خانگی و انواع غذاهای سوخاری مانند میگو و مرغ مناسب است.

سرخ کردن کم عمق یا Shallow Frying

Shallow frying یکی از متداولترین روش‌های سرخ کردن مواد غذایی است و بیشتر برای سرخ کردن سبزیجات، ماهی و تکه‌های کوچک و نازک گوشت مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این روش، روغن تابه باید کم عمق و حرارت اجاق نیز باید متوسط رو به زیاد باشد. Shallow frying مواد غذایی را ترد و طلایی می‌کند اما باید توجه کنید که نیازی به هم‌زدن مداوم نیست.



برای اینکه مواد غذایی بیش از اندازه سرخ نشوند، باید حواستان به تابه بوده و آن را برای لحظه‌ای به حال خود رها نکنید و حتماً از روغن مخصوص سرخ‌کردنی با نقطه دود بالا استفاده کنید. چون مهمترین نکته در این تکنیک، اطمینان از داغ شدن روغن است. برای گرفتن روغن اضافی مواد غذایی سرخ شده نیز می‌توانید از کاغذ مخصوص روغن‌گیر استفاده کنید.

تفت دادن یا Sautéing

تفت دادن یکی از ساده‌ترین تکنیک‌ها برای سرخ کردن مواد غذایی است و تقریباً همه افراد با این روش آشنا هستند. از این روش بیشتر برای پخت سوپ و خوراک‌ها استفاده می‌شوند. ما در آشپزی از تفت دادن برای مزه‌دار کردن مواد غذایی و قبل از پخت کامل غذا استفاده می‌کنیم.



جالب است بدانید که در آشپزی بین‌الملل از تفت دادن برای پخت کامل غذا نیز استفاده می‌شود. به این ترتیب که تکه‌های کوچکی از مواد غذایی را با روغن بسیار کم و روی شعله متوسط هم می‌زنند تا مواد غذایی طلایی رنگ شوند. یکی از مهمترین مزایای تکنیک تفت

دادن، حفظ طعم اصلی مواد غذایی است. فراموش نکنید که در این روش باید مواد غذایی را سریع هم زد تا همه بخش‌های آن طلایی شود.

سرخ کردن همزمان با همزدن مواد غذایی یا تفت دادن در روغن داغ (Stir Frying)

Stir frying یک تکنیک چینی است که در آن، مواد غذایی با استفاده از مقدار کمی از روغن سرخ‌کردنی بسیار داغ و با هم زدن مداوم سرخ می‌شوند. مهمترین نکته در این روش حرارت بسیار بالای روغن است و اگر روغن به اندازه کافی داغ نباشد، این تکنیک مشابه تفت دادن معمولی خواهد بود.

چینی‌ها در این روش از تابه گود فولادی یا واک استفاده می‌کنند. همانطور که اشاره کردیم، در این تکنیک از روغن کمی استفاده می‌شود و به همین دلیل نیز برای افرادی که دارای چربی بد بالا و مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی هستند، بسیار مناسب است. همانطور که اشاره کردیم، دمای روغن برای Stir Frying بسیار بالا است بنابراین باید در خرید روغن سرخ‌کردنی که نقطه دود بالایی دارد استفاده کنید.

سرخ کردن در ۳ مرحله یا Triple Frying

این روش بیشتر برای سرخ کردن سیب‌زمینی مورد استفاده قرار می‌گیرد. French fries آماده شده در این روش با تمامی سیب‌زمینی‌هایی که تاکنون خورده‌اید متفاوت خواهد بود.



برای سرخ کردن سیب‌زمینی به روش Triple Frying به صورت زیر عمل کنید:

- سیب‌زمینی‌ها را خرد کرده و آب‌کشی کنید تا نشاسته روی آنها از بین برود.
- سیب‌زمینی‌ها را خشک کرده و برای نیم ساعت در یخچال قرار دهید تا خنک و کاملاً خشک شوند.
- در یک ظرف کم عمق آب سرد بریزید و حرارت اجاق را زیاد کنید تا آب به جوش آید.
- سیب‌زمینی‌ها را در آب در حال جوش بریزید.
- سیب‌زمینی‌ها باید تا زمانی بجوشند که کمی نرم شوند.
- حالا آنها را آبکش کرده و مجدد به مدت نیم ساعت در یخچال قرار دهید.
- در یک تابه روغن سرخ‌کردنی ریخته و به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه سیب‌زمینی‌ها را سرخ کنید تا کمی تغییر رنگ دهند.
- مجدد سیب‌زمینی‌های سرخ شده را به مدت نیم ساعت در یخچال قرار دهید تا سرد شوند.
- حالا سیب‌زمینی‌ها را به مدت ۵ دقیقه دیگر سرخ کنید تا برشته و طلایی رنگ شوند.
- سیب‌زمینی‌ها را بر روی کاغذ روغن‌گیر قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود.

همانطور که مطالعه کردید، ما روش‌های متفاوتی برای سرخ کردن داریم، که هر کدام برای برخی از مواد غذایی کاربرد دارند. در این مقاله به روش‌های مختلفی پرداختیم، شما کدامیک از این ۵ روش جدید برای سرخ کردن انواع غذاها را ترجیح می‌دهید؟