

درباره انواع روغن سرخ کردنی بیشتر بدانیم



تمام روغن‌های سرخ کردنی و پخت و پز از نظر نحوه کارایی، عطر و طعم با هم برابر نیستند. بعضی از روغن‌ها نسبت به دماهای بالا مقاوم‌تر بوده و برای سرخ کردن ایده‌آل هستند. بعضی دیگر فوق العاده طعم دار هستند، اما در مقابل حرارت ضعیف بوده و دود می‌کنند. اما سوالی‌هایی که ممکن است برای ما پیش آید این است که چطور می‌توان روغن‌ها را از هم متمایز کرد؟ یک روغن سرخ کردنی خوب دارای چه ویژگی‌هایی است؟ چطور از آن‌ها نگهداری کنیم؟ تاریخ مصرف آن‌ها تا چه مدت است؟ و هزاران سوال دیگر!

روغن زیتون رقیق و معمولی

از آسیاب کردن زیتون و استخراج آب اضافی آن مخلوط، روغن زیتون درست می‌شود. اما در مقیاس تجاری این روغن با ماشین آلات صنعتی و با تکنولوژی پیشرفته فرآوری می‌شود. عطر روغن زیتون را می‌توان توسط حلال‌های شیمیایی خنثی کرد. این کار رنگ روغن را نیز روشن‌تر می‌کند.

کالری این روغن بسیار کم و نقطه دود آن ۲۴۰ تا ۲۴۳ درجه

سانتی‌گراد است؛ بنابراین این روغن برای پخت و پز در دمای بالا بسیار مناسب است. اگر دوست‌دار عطر و طعم روغن زیتون هستید، بهتر است از روغن زیتون‌های طبیعی استفاده کنید.

روغن زیتون خام و خالص

از فشرده شدن زیتون بدون اضافه کردن ذره‌ای مواد افزودنی، روغن زیتون فوق العاده‌ای به دست می‌آید که عطر و طعم قوی و تندتر، و بسته به نوع زیتون به کار برده شده، حالت کره‌ای و مزه‌ای گیاهی دارد. نقطه دود این روغن حدود ۱۶۲ درجه سانتی‌گراد و نشانگر این است که برای آشپزی مناسب نیست اما بسیاری معتقدند که درست کردن تخم مرغی که در روغن زیتون خام و خالص سرخ می‌شود، بسیار لذیذ است.

روغن بادام زمینی

روغن بادام زمینی بسیار کم‌رنگ و با عطر و بوی دلپذیر و طعمی قدرتمند است. تاریخ انقضای این روغن بسیار کوتاه است و ممکن است زود خراب شود، بنابراین روغن بادام زمینی را در یک محل خنک و خشک ذخیره کرده و ظرف چند ماه استفاده کنید. بهتر است اگر مصرف زیادی ندارید مقدار کمی از آن تهیه کنید.

نقطه دود این روغن ۲۳۲ درجه سانتی‌گراد است و برای پخت و پز با دمای بالا توصیه می‌شود. ترکیب این روغن با غذاهای آسیایی بسیار لذت بخش است.

روغن نخل

روغن نخل یک چربی اشباع شده از درخت نخل است (این روغن نباید با روغن هسته نخل که از دانه‌های یک گیاه مشابه به دست می‌آید اشتباه گرفته شود). روغن نخل در دمای اتاق نیمه جامد است و به عنوان جایگزینی برای چربی‌های ترانس در پخت تجاری استفاده می‌شود.

با این حال، این روغن سرخ کردن بسیار کارآمد و نقطه دود آن زیر ۲۳۲ درجه سانتی‌گراد است.

روغن ذرت

روغن ذرت تصفیه شده به دلیل نقطه دود ۲۳۲ درجه سانتیگراد یک روغن سرخ کردنی مناسب به حساب می‌آید، عطر و طعم این روغن بی‌نظیر است و به دلیل قیمت پایین آن اغلب در آشپزخانه‌های تجاری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

روغن نارگیل

روغن نارگیل در دمای اتاق کاملاً جامد است، که بدین معنی است که برای vinaigrette (ترکیب یک روغن با آبلیمو) اصلاً مناسب نیست. با این حال، برای گرم کردن متوسط خوب است.

هنگامی که این روغن گرم شده و ذوب می‌شود، عطر استوایی می‌دهد. نقطه دود این روغن ۱۷۶ درجه سانتیگراد است که هیچ وقت نباید بیشتر از این نقطه داغ شود. شباهت روغن نارگیل سرد به کره آن را برای پخت کالاهای غیر لبنی مناسب می‌سازد.

روغن گیاهی

روغن گیاهی به طور معمول از ترکیب بسیاری از روغن‌های تصفیه شده به دست می‌آید و طعم و بوی آن خنثی است. این روغن دارای نقطه دود حدود ۲۰۴ درجه سانتیگراد است (هر چند که بسته به روغن‌های مورد استفاده در ترکیب آن، این مقدار می‌تواند متفاوت باشد) و از آن جایی که عطر و طعم زیادی ندارد، برای سرخ کردن و دماهای بالا خوب است.

روغن کانولا

روغن کانولا از گیاه کلزا گرفته می‌شود که از نظر عطر و طعم، رنگ، نقطه دود و کیفیت استفاده مشابه روغن‌های گیاهی است و هر دو روغن را می‌توان برای سس سالاد استفاده کرد. این روغن را در جای خنک و دور از اجاق گاز نگهداری کنید.

روغن هسته انگور

روغن هسته انگور به رنگ سبز روشن است. این روغن به خاطر نقطه دود بالا (۲۱۵ درجه)، طعم بی‌نظیر و متفاوت توسط سرآشپزهای رستوران مورد استقبال قرار می‌گیرد.

این روغن از روغن زیتون خام ارزان‌تر است.

روغن آووکادو

روغن آووکادو دارای چربی‌های منحصربه‌فرد (به طور معمول به عنوان یک چربی خوب شناخته می‌شود) و نقطه دود حدود ۲۷۱ درجه سانتی‌گراد است. این روغن برای غذا خوردن و کباب کردن بسیار مناسب است و نیاز به نگهداری در یخچال ندارد فقط کافی است آن را در جای خنک و دور از نور مستقیم خورشید قرار دهید.

روغن سرخ کردنی مثل روغن دانه آفتاب گردان

نقطه دود این روغن ۲۲۶ تا ۲۳۰ درجه سانتی‌گراد است و یک روغن سرخ کردنی بسیار مناسب به حساب می‌آید. این روغن از روغن‌های دیگر زودتر خراب می‌شود؛ بنابراین روغن دانه آفتاب گردان را در جای خنک و کم‌تر از یک سال نگهداری کنید.

روغن کنجد

بالاترین نقطه دود روغن کنجد ۲۲۵ درجه سانتی‌گراد و طعم آن نسبتاً خنثی است. این روغن یک روغن همه منظوره است که می‌توانید برای سوپ، کباب و غیره استفاده کنید. این روغن سرشار از چربی‌های دارای حلقه‌های اشباع نشده و میزان چربی‌های اشباع شده آن پایین است. روغن کنجد برای پخت و پز مناسب است و غذا را دچار مشکل خاصی نمی‌کند.

روغن سویا

روغن سویا یک روغن گیاهی است که از سویا گرفته می‌شود و دارای اسیدهای چرب غیر اشباع و آنتی اکسیدان طبیعی توکوفرول است که برای سلامتی مفیدند. این روغن برای آشپزی مناسب و خطر بسیاری از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.