

炸油的使用指引

目的：

製作油炸食品所使用的食油（炸油）由於高溫加熱的時間增加或不當的處理方法等因素，會使其加快變質。因此，正確使用和處理炸油，可減慢炸油變質的速度，從而減低食用油炸食品的風險。本指引旨在提醒業界在使用炸油時應注意的食品安全與衛生事項。

適用範圍：

製作油炸食品的經營場所，包括提供外賣、堂食的店舖及該類食品的製造和教學場所等。

定義：

1. 食油：是脂肪酸與甘油的酯類化合物。食油源自動物或植物，常用的食油包括豬油、花生油、玉米油等。
2. 炸油：製作油炸食品所使用的食油。一般而言，應選用耐熱性較好的棕櫚油、豬油、椰子油、花生油等食油作為炸油，而耐熱性較差的玉米油、大豆油等食油則不適合作為炸油。
3. 油炸：將食品浸在高溫（約 150 °C 或以上）的炸油中加熱烹調的過程，經油炸的食品在高溫下產生焦化、著色等反應，使油炸後的食品口感更香、酥、脆。

內容：

1. 選購炸油

- 向信譽良好的供應商購買食油，不應選購來源不明、已逾期和變質的食油；
- 應選用合適的食油作為炸油（如棕櫚油、豬油、椰子油、花生油等），同時，亦應留意食油包裝上的使用指示（如適合煎、炒、煮、炸）；

- 如有需要，可要求供應商提供相關的文件，例如貨品的化驗報告、來源地證明等；
- 保留進出貨紀錄或相關單據，以便需要時供權限部門查閱和進行食品溯源工作。

2. 正確貯存

- 食油應存放在陰涼通風處，避免陽光直接照射；
- 食油開封後，應妥善蓋好，避免長時間暴露於空氣中，並盡快使用；
- 分裝食油時，應使用不透光的容器（如棕色玻璃瓶）盛載食油。

3. 製作油炸食品時，有效延緩炸油變質的方法

- 油炸食品前，應盡量減少食品表面的水分；
- 油炸時，應適時撈出熱油中的殘渣；
- 可使用油炸筐或油炸網等用具輔助，以免食品過度加熱；
- 油溫應控制在 150°C—180°C 之間，避免以過高的油溫油炸食品；
- 因應油炸食品的種類和每次油炸的數量，適當調控所需的炸油分量、溫度和時間；
- 應定期（如製作大量油炸食品後、關鋪前）過濾¹整個油鍋內的炸油；
- 記錄炸油每天的使用情況，如油炸食品的種類、炸油的感觀、檢測狀況、更換時間等。

4. 更換炸油

- 觀察炸油的狀況，如出現下列情況時，該炸油已不適宜使用，應將其換成新的炸油：
 - 炸油顏色呈深褐色，黏度大，具有油膩味（又稱哈喇味）；

¹ 不能以過濾炸油的程序來取代更換炸油。

- 炸油溫度在低於 170 °C 時已冒煙²；
- 油炸時，炸油產生不易消散的奶白色泡沫的面積超過油炸鍋的一半。
- 除觀察炸油的狀況外，亦可使用適當的檢測工具（如快速檢測儀、試紙等）以判定炸油品質。使用有關檢測工具時，應遵從供應商提供的使用方法和判定指示；
- 定期更換炸油，尤其用於油炸高水分食品（如蔬菜、豆腐等）或裹粉食品（雞塊、排骨等）；
- 更換炸油時，應先倒掉前一鍋舊的炸油，再於清潔的油鍋倒入新的炸油；
- 應選擇信譽良好的公司回收舊的炸油。

5. 注意個人與設備衛生

- 製作油炸食品之相關人員應穿著清潔的衣服或圍裙，並於處理食品前後徹底清潔雙手；
- 油炸設備（如炸爐）應定期清潔消毒，所有器具在使用前後亦應清潔消毒，並應確保其瀝乾水分後再作使用；
- 所有油炸設備與器具之食品接觸面應保持平滑、無破損和不藏污垢；
- 應裝設油煙控制設備（如排油煙機）輔助油煙排放。

更新於 2020 年 4 月

² 油在加熱時開始產生煙霧的最低溫度稱為發煙點。發煙點通常作為炸油新鮮度的指標，反覆使用炸油會使其發煙點逐漸下降。