

دانستنی × خانه

رعایت نکاتی برای استفاده از روغن های دست دوم

در ابتدای مطلب این نکته را یادآوری می کنیم که سعی کنید از روغن فقط یک بار استفاده کنید!! اما اگر به دلیل صرفه جویی یا هردلیل دیگری، نمی خواهید باقی مانده روغن مصرف شده را دور بریزید، نکات زیر را رعایت فرمایید:



☞ به محض اتمام سرخ کردن، شعله را خاموش کنید.

☞ اجازه بدهید تا روغن سرد شود. وقتی سرد شد آن را از صافی عبور دهید، سپس در ظرف شیشه ای بریزید و در ظرف را محکم ببندید تا هوا وارد آن نشود. از مخلوط کردن این روغن با روغن تازه جدا خودداری کنید.

☞ این ظرف را در جای تاریک، ترجیحاً یخچال نگهداری کنید.

☞ این روغن در یخچال ممکن است ظاهر ابر مانند پیدا کند که با خارج کردن آن از یخچال باید برطرف شود.

☞ با بروز نشانه های زیر روغن را دور بریزید:

☞ دیدن کف روی سطح روغن، تیره شدن روغن، بوی نامطبوع، عدم تشکیل حباب روی روغن هنگامی که ماده غذایی را به آن می اندازید.

☞ البته با رعایت این نکته ها می توانید غذاهای سرخ کرده سالم تری تهیه کنید. اما همیشه به یاد داشته باشید که «سرخ نکردن از سرخ کردن بهتر است».

☞ همان طور که می دانید بعد از هر بار استفاده از روغن، نقطه دود آن پایین می آید و به همین خاطر روغنی برای چندبار سرخ کردن مناسب است که نقطه دود بالایی داشته باشد زیرا روغن های معمولی به دلیل نقطه دود پایینی که دارند در اثر حرارت زیاد دود کرده و مواد سرطان زای خطرناکی تولید می کنند. به همین دلیل نقطه دود روغن مخصوص سرخ کردنی بالاست و به راحتی دود نمی کند.

نقطه دود بعضی روغن ها به ترتیب زیر است:

روغن گلرنگ: ۲۶۵ درجه سانتی گراد
روغن آفتابگردان: ۲۴۶ درجه سانتی گراد
روغن سویا: ۲۴۱ درجه سانتی گراد
روغن کلزا: ۲۳۸ درجه سانتی گراد
روغن ذرت: ۲۳۶ درجه سانتی گراد
روغن زیتون: ۱۹۰ درجه سانتی گراد که در مقایسه با روغن های بالا نقطه دود پایین تری دارد، به این دلیل برای سرخ کردن هایی که به زمان کمتری نیاز دارند مناسب تر و مفیدتر است. البته روغن کنجد نسبت به روغن زیتون مقاوم تر است.

خواص میگو

تا به حال میگو سوخاری میل کرده اید؟ میگو پلو چطور؟ حتماً با توجه به اهمیت ارزش تغذیه ای میگو و کلاً غذاهای دریایی در برنامه هفتگی یا ماهانه خود یک وعده غذای دریایی می گنجانید که در کنار انواع ماهی ها بهتر است میگو را نیز بگنجانید. گوشت میگو دارای پروتئین و املاح (خصوصاً فسفر) بسیار غنی است. در این شماره می خواهیم علاوه بر آموزش میگو پلو درباره نکاتی با شما صحبت کنیم که ارزش تغذیه ای این غذا را افزایش می دهد.

میگوها را قبل از سرخ کردن با آب کم بخارپز کنید تا از این طریق میزان روغنی که برای سرخ کردن آن مصرف می کنید کاهش یابد و نیز می توانید میگوها را بعد از آماده کردن با آب کم به همراه کمی پیاز، فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی حلقه حلقه شده داخل فر بگذارید تا با حرارت کم کاملاً مغزپخت شوند.

- اگر می خواهید آن را به همراه برنج میل کنید بهتر است برنج را به صورت کته طبخ کنید.

- برای سرخ کردن مواد غذایی تشکیل دهنده این غذا می توانید از روغن هایی که نقطه دود بالایی دارند استفاده کنید مانند روغن مایع مخصوص سرخ کردن که بسیار مفید است.

- سعی کنید به جای روغن و نمک فراوان در هنگام تهیه این غذا از آبلیموی تازه و ادویه های مختلف نظیر فلفل سیاه، قرمز، زیره و زعفران استفاده کنید تا غذایتان خوش طعم تر شود.

- در صورتی که می خواهید میگوها را به شکل سوخاری میل کنید، از تخم مرغ های امگاسه دار و یا فقط از سفیده تخم مرغ های معمولی استفاده کنید.

- به همراه میگوهای سوخاری سبزی های تازه و یا بخارپز شده مانند کلم بروکلی، قارچ، هویج و ذرت استفاده کنید.

- در آخر هم در کنار این غذا از نان، آن هم از نوع سبوس دار آن استفاده کنید تا در تنظیم دستگاه گوارش تان موثر واقع شود.

میگوپلو



برنج: ۵۰۰ گرم

پیاز داغ: ۴ قاشق سوپخوری

میگو تازه: ۳۵۰ گرم

سبزی معطر خرد شده (گشنیز، شنبلیله، جعفری) ۱ لیوان

ادویه (نمک، فلفل، زردچوبه، پودر زیره، فلفل قرمز) به مقدار لازم

زعفران: ۲ قاشق غذاخوری.

روش تهیه:

برای تهیه این غذا ابتدا میگوهای تازه و پاک شده را در مقداری روغن کمی تفت داده و کنار بگذارید. سپس سبزی های خرد شده را کمی تفت دهید و بعد ادویه ها و پیاز داغ آماده شده را با یکدیگر مخلوط کرده و سپس تمام مواد را با میگو مخلوط کنید. مقدار خیلی کمی آب را روی مواد بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا بجوشد و آب آن کاملاً تمام شود و غلیظ گردد. سپس برنج را روی حرارت بگذارید تا آب آن بجوشد و هنگامی که آب برنج کشیده شد مواد آماده شده را داخل آن بریزید و بگذارید تا برنج دم بکشد. البته برنج را می توانید آبکش کنید و مواد را لا به لای آن بریزید.

بعد از این که برنج دم کشید، کمی کره آب کرده و زعفران را روی برنج بریزید. میگوپلو شما آماده است. نوش جان.

کباب شیرماهی

مواد لازم:

ماهی شیر: ۸۰۰ گرم

خامه: ۳ قاشق سوپخوری

کره ذوب شده: دو قاشق سوپ خوری

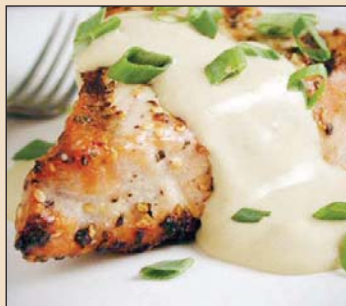
زعفران آب کرده: ۱ قاشق سوپخوری

نمک، فلفل و آبلیمو: به مقدار لازم

پیاز: یک عدد متوسط

روغن مایع: ۳ قاشق سوپخوری

روش تهیه



گوشت ماهی را پس از شستشو نمک زده و در پیاز رنده شده، آبلیمو و زعفران خوابانده و به مدت چند ساعت در یخچال بگذارید تا گوشت ماهی لطیف شود. سپس کره ذوب شده و خامه را با یکدیگر مخلوط کرده و بعد به ماهی کمی فلفل زده و به مواد آماده شده آغشته کنید و در دیس فر که قبلاً چرب کرده اید بگذارید و داخل فر با حرارت ۱۵۰ درجه سانتیگراد به مدت ۴۰ دقیقه قرار دهید و در زمانی که یک طرف ماهی طلایی شد آن را برگردانید تا طرف دیگر ماهی نیز سرخ شود. در فاصله آماده شدن ماهی از مخلوط زعفران، آبلیمو و کره نیز یک بار دیگر روی ماهی بریزید تا با این کار از سوختن ماهی جلوگیری کنید.

*بهتر است بدانید مصرف گوشت سفید ماهی از ابتلا به بسیاری از امراض دوران پیری جلوگیری می کند و نیز غذایی مفید برای کودکان عزیزتان است.

نکات تغذیه ای کباب شیرماهی:

کل کالری این غذا ۲۲۰۰ کالری است که اگر توسط ۵ نفر به طور مساوی خورده شود سهم هر نفر ۴۴۰ کالری خواهد بود. این غذا برای ناهار یک فرد رژیمی با ۱۰ قاشق برنج بدون روغن، یک ظرف سالاد و یک کاسه ماست، وعده بسیار مناسبی خواهد بود.