西班牙橄榄油油炸的艺术

最近看来，油炸这种方式好像不太健康。许多美食博主都在提倡健康饮食，油炸食品是最大的公敌，被认为对健康有害。但是在《早餐中国》这个纪录片中，我们发现中国人的早餐中少不了油炸食品，比如油条、油饼、炸糕之类，油炸食品已经成为早餐不可或缺的一部分。
作为西班牙橄榄油产业联合组织，我们希望重新讨论这个话题，就像我们一直说得，只要你了解正确的烹饪方法，油炸也可以变得健康。此外，少了油炸食品要如何体会美食的快乐呢？
选择烹饪方式，翻炒、两次油炸或包裹馅料等等，是做成一桌好菜享受美食带来的快乐的关键。

我们要为油炸正名！

那些不愿吃油炸食物的人觉得油炸过的食物胆固醇含量高。但其实胆固醇含量取决于食物本身，不受烹饪方式的影响。

因此在这种情况下，胆固醇的含量取决于油炸的食物和油炸所用的油。也就是说，油炸猪肉与鱼肉会有区别，而使用橄榄油还是其他油也会有区别。另外，食物中胆固醇种类不同，有好的也有不好的。而特级初榨橄榄油对降低胆固醇是有帮助的。
我们喜欢吃，也知道健康饮食应该是多样化的，因此我们不会说哪种食物最适合油炸，每个人都可以吃他们想吃的东西！但为了保证健康，一个简单的建议就是：用橄榄油煎炸，油炸温度不要超过180度摄氏度。

除了油炸外的其他用途

有的人把橄榄油当作调味品，不加热直接生吃淋在食物上，或者最多只用于简单的炒菜，例如炒芦笋。

现在是时候抛弃偏见，多了解一下橄榄油。马可·波罗（Marco Polo）虽然来自欧洲，但他也深爱安徽美食，葡萄鱼变成他菜单上必不可少的一道菜，我们也可以前往西班牙，看看他们在当地如何制作油炸食物：用橄榄油油炸，做成健康的菜肴。

总之，我们可以吃最喜欢的食物，而是油炸的健康食品，试一下吗？

进入厨房

为了举例说明正确的健康的煎炸过程中所需的所有步骤，我们选择了家家户户都会做的一道菜。炒饭中最有名的莫过于扬州炒饭。你知道它的来历吗？相传隋炀帝巡游江都（今扬州）时，把他喜欢吃的鸡蛋炒饭传入扬州，同时也有学者认为，扬州炒饭原本出自民间老百姓之手。而现在扬州炒饭已经传遍世界各地。

炒饭就是利用剩菜，无需解释过多，只需记住以下四个技巧：

1）先不要热锅。
2）将冷油沿着锅的四周倒入，中火加热5分钟，同时沿着锅的四周继续倒油，这时可以将打好的鸡蛋倒进去。
3）将鸡蛋炒散，开大火30秒，然后1分钟内慢慢调至中火。
4）现在可以倒入米饭了。

你看到吗？就是这么简单

秘诀在于控制温度，关键是用180°C以下的橄榄油翻炒。

问题与解答

仅以炒饭为例，我们就学会怎么使用橄榄油炒菜了吗？

答案是肯定的。就是这么简单。对于有疑问的朋友，我们会罗列出常见的问题，并给出答案，希望能解决你们的疑问。

可以用大量的橄榄油油炸吗？

-可以，但是必须冷锅下橄榄油，慢慢加热。当把筷子放入锅中，周围会冒出气泡时，那么热油的步骤就可以准备就绪了。

食物可以油炸两次吗？

-可以，但是要注意，油炸两次是为了外层酥脆，如果使用橄榄油的话，第一次油炸就可以达到酥脆的效果了。如果第一次油炸之前，你希望橄榄油的味道能够渗透进食物当中，那就可以扎几个小孔，减少油炸的时间。首次油炸至变色，但还没炸到金黄时就可以将食物捞出。然后，正常进行第二次油炸。

可以用橄榄油炒菜吗？

-可以，没有什么特别的注意事项。

使用平底锅和钳子会更好吗？

-没有这个说法，可以使用你平时常用的锅和厨房用具。

如何储存准备油炸的食物？

-在室温下储存，最好先从冰箱中取出或事先解冻。

可以重复使用橄榄油吗？

-当然可以，**看接下来的食谱就知道**