

Panduan Bagi Penggunaan Minyak Masak Berulang Kali



Minyak perlu buang



Minyak Baru

Menentukan masa bagi pembuangan minyak masak

Minyak masak yang digunakan berulang kali perlu dibuang dan digantikan dengan minyak masak baru jika berlaku perkara berikut:

- Pembuihan dan kelikatan atau kepekatan minyak semasa menggoreng makanan
- Makanan yang digoreng mempunyai warna terlalu perang atau rasa yang tidak sedap disebabkan sisa dalam minyak masak
- Perubahan warna minyak masak kepada warna keperang-perangan dan perubahan bau

Pembuangan minyak masak

Pastikan minyak masak yang telah diguna berulang kali disejukkan sebelum membuangnya. Adalah sesuai bagi minyak masak dikumpul dalam bekas yang bertutup bagi pembuangan melalui sistem sampah atau sistem pengutipan minyak masak.

Pembuangan minyak masak ke dalam sinki dan longkang akan menjejaskan sistem paip, longkang dan pengaliran air.

Pengenalan

Minyak masak (atau minyak makan) yang biasa digunakan bagi menggoreng makanan adalah minyak kelapa sawit atau *palm olein*. Minyak masak yang berkualiti baik akan menghasilkan makanan yang kelihatan menarik dan rasa sedap.

Panduan asas ini ditujukan kepada pengendali makanan di rumah dan premis makanan dalam menggunakan minyak masak yang berulang kali.

Pelbagai makanan tempatan digoreng menggunakan minyak seperti ayam, ikan, kentang, keropok, buah-buahan seperti pisang dan cempedak serta kuih-muih seperti donut dan karipap.



Alat Menggoreng

Alat menggoreng seperti *deep fryer* atau kualiti adalah alat yang digunakan untuk menggoreng makanan dalam minyak. Suhu minyak masak perlu mudah untuk dikawal dan sebaik-baiknya alat menggoreng dilengkapi dengan alat kawalan suhu.

Warna minyak masak berbeza mengikut:

- Sumber minyak, di mana warna minyak sawit adalah dari kuning ke merah-merahan, manakala warna minyak zaitun adalah dari kuning ke hijau lembut
- Makanan yang digoreng dalam minyak masak
- Kandungan bahan-bahan kimia seperti jumlah kompaun polar yang terhasil semasa makanan digoreng dalam minyak masak



Perubahan minyak masak semasa menggoreng makanan

Perubahan atau degradasi minyak masak berlaku semasa proses menggoreng makanan melalui pengoksidaan, polimerisasi dan/atau hidrolisis yang menghasilkan warna minyak yang keperang-perangan serta bau tengik.

Amalan baik bagi menjamin kualiti makanan bergoreng

- Guna alat menggoreng yang mudah dibersihkan dan diselenggara. Sebaik-baiknya alat, bakul dan peralatan seperti alat penapis minyak, senduk atau alat kacau diperbuat daripada *stainless steel*
- Bersihkan alat menggoreng dan penapisan minyak masak secara berjadual
- Guna alat tapis atau sistem penapisan minyak. Minyak perlu disejukkan sebelum ditapis. Kain jarang seperti *cheesecloth* (bagi sisa halus) atau alat penapis (bagi sisa makanan yang terapung) di dalam minyak boleh digunakan
- Keluarkan gam yang terbentuk daripada minyak menggoreng yang melekat pada alat menggoreng. Isikan alat dengan air setelah menapis keluar minyak masak. Didihkan air selama 30 minit bagi menanggalkan gam yang terbentuk
- Guna minyak masak yang jernih bagi menggoreng makanan
- Elak memasukkan garam dalam minyak menggoreng
- Elak pendedahan minyak masak kepada cahaya sinar matahari atau ultra ungu
- Pastikan minyak masak tidak melebihi 180°C (jika ada alat kawalan suhu) atau minyak masak tidak berasap
- Pastikan kandungan makanan dalam minyak menggoreng tidak melebihi 1/6 minyak