

## 不同方法豆油出油率

一般加工方法，豆油的出油率仅为30%。采用以下技巧，可使出油率提高7.5个百分点，达37.5%。

2、控制炉火。一般用平底锅炒豆油，都是在全部炒熟时再开口放出，每次都有1.5-2公斤黄豆粘在锅底被烧糊。如果在灶口墙上砌一活动槽，嵌入一块活动铁板，需要大火时，把铁板向上提，封住炉口；当需要文火时，把铁板往下放，封住风口，打开上部灶口，控制炉火。因此，当黄豆炒到八成熟时，只要打开上部灶口，封住下部风口，就可防止黄豆烧糊，从而提高出油率。

3、改装榨螺。95型卧式轴动榨油机，由1至9号榨螺组成，其中5号榨螺比6号小些，使用时可用旧的6号代替5号，这样可增大内压力，使出油部位后移8-10厘米。仅此一项改进，每100公斤黄豆可多出油1-2公斤。

4、热料上榨。油分子在高温时最活跃。一般刚从炒锅中出来的黄豆温度为108℃，趁热上榨就可以多出油。因此，每锅炒豆量最好控制在40-50公斤，做到随炒随榨，确保热料上榨。

5、适量掺糠。菜籽含油率高，在榨筒中加压后滑动就快，油还未全部榨出饼就出榨了，为此，可在每100公斤菜籽中掺入5-7公斤新鲜无杂、筛去灰末的谷糠（好的菜籽多掺，差的少掺）。由于谷壳受力面大，可使菜籽产生团聚，增大榨内压力，减慢滑动速度，故能多榨油。另外还可把出油后的枯渣、油脚拌入谷糠中，夹在菜籽中间再榨，也可提高出油率。

## 豆油多少度算温度

食用油的沸点一般都在200℃以上，其中花生油、菜籽油的沸点为335℃，豆油为230℃。

食用油可以使菜肴呈现出鲜嫩或酥脆的特点。在烹调过程中，用油脂作为传热媒介的应用很广，由于油脂的燃点较高，加热后能加快烹调速度，缩短食物的烹调时间，使原料保持鲜嫩。适当地掌握加热时间和油的温度，还能使菜肴酥松香脆，因此常用于油炸菜点。

油可以高于水或蒸汽1倍的温度，迅速驱散原料表面及内部的水分，油分子渗透到原料的内部，使菜点散发出诱人的芳香气味，从而改善了菜肴的风味。

## 豆油取样方法

浸出法（化学）和压榨法（物理）。

冷榨就是原料不经过烘炒或者蒸制直接将原料投入榨油机挤压出油，这种方法油品颜色相对比较浅，色彩更加明亮，但出油率低，而且油料味道不浓厚，香醇。

熟榨要把油料作物在压榨前经过烘干，目的是降低原料水分，增加油脂分子的活跃性和流动性，从而提高出油率，保证油质味道的香浓。

但也破坏了油品的化学组织成分，导致油的颜色更深，更黑。

## 大豆油怎么看油温

一二成油温时，锅中有小油泡泛起；三四成油温时，油面波动，但是不出现油烟；五六成油温时，油面波动频繁，并且开始有烟出现；到达七八成时就会出现油烟大量上升，

## 一级大豆油能炒菜吗

一级大豆油可以炒菜，而且很适合炒菜，一级大豆油，炒菜时油烟小对人体健康十分有益。一级大豆油是压榨油无任何添加剂和防腐剂，而且富含人体所需的多种微量元素所以一级大豆油十分深受广大消费者的喜爱，随着市场需求量增加，也将会更多的一级大豆油投放市场，以满足市场需求