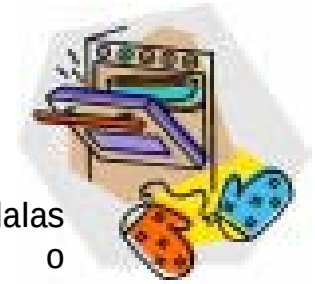
Kapag kumulo na ang niluluto, hinaan na ang apoy. Ang mas malakas na apoy ay hindi makapagpapabilis ng pagluluto.



Iwasan ang madalas na pagsilip o pagbukas ng “oven” sa pag-bake ng cake o tinapay para maiwasan ang pagsingaw ng init.

DEPARTMENT OF ENERGY
Consumer Welfare and Promotion Office
Ground Flr., Annex Building
Energy Center, Fort Bonifacio,
Taguig, MM
Hotline: (02)840-2267
Trunkline: (02) 840-1401 to 21

You may also text in your suggestions, comments, queries and complaints.
Just type:
DOE <space> <message>
and then send to 2920
(for Globe and Smart subscribers only)

check our website at:
www.doe.gov.ph/neecp/

October 2004

DEPARTMENT OF ENERGY

Energy Saving Tips sa Pagluluto

Narito ang ilang mga payo tungkol sa wastong pamamaraan ng pagluluto upang makatipid ng LPG or kuryente, at mapaigsi ang oras ng pagluluto.

Gumamit ng tamang sukat ng “burner” ng lutuan na akma sa sukat ng kasangkapang gamit sa pagluluto. Kung ang kaldero ay maliit kaysa sa “burner” ang init ay maaaksaya lamang.

Tingnan ang kulay ng apoy kung LPG ang gamit sa pagluluto. Ang asul na apoy ay magandang indikasyon na episyente ang paggamit ng LPG.

Takpan ang kasangkapan na pinaglulutuan o pinag-papainitan upang mapabilis ang pagluluto ng pagkain o pag-iinit ng tubig.

I-preheat ang “oven” o hurno kung kinakailangan lamang katulad ng pag-bake ng cake o tinapay.

Ihanda ang mga sangkap at ilabas mula sa freezer or refrigerator ang ilulutong pagkain mga kalahating oras bago iluto upang hindi maaksaya ang LPG o kuryenteng gagamitin sa pagpapainit nito.

Gumamit ng mga episyenteng kasangkapan katulad ng “steamer” o pasingawan na makapagluluto ng higit sa isang klaseng pagkain.

Ang pressure cooker ay isa rin sa mga episyenteng kasangkapan upang mapabilis ang pagpapalambot ng mga karne.