

ข่าวประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลลาด

รู้จัก 'น้ำมันทำอาหาร'

ใช้ถูกวิธี อาหารอร่อยได้ตั้งใจ

- น้ำมันมะพร้าว**
ทอดอาหารแล้วกรอบได้นาน และไม่อมน้ำมัน
- น้ำมันมะกอก**
มีหลายแบบ เหมาะสำหรับผัด ทอด หมัก ซอส
- น้ำมันอโวกาโด**
ทนความร้อนสูง เหมาะสำหรับผัดและทอด แต่ราคาสูง
- น้ำมันคาโนลา**
เหมาะกับสายสุขภาพหรือทำเบเกอรี่
- น้ำมันถั่วเหลือง**
เหมาะสำหรับอาหารที่ใช้ความร้อนปานกลาง
- น้ำมันงา**
เก็บได้นานไม่เหม็นหืน เหมาะสำหรับหมัก ผัด
- น้ำมันหมู**
ทนความร้อนได้ดี เหมาะกับการทอดความร้อนสูง
- น้ำมันปาล์ม**
เหมาะทอดให้อาหารกรอบนอกนุ่มใน ราคาไม่แพง



น้ำมันแต่ละชนิด ใช้ทำอาหารอะไร?

beauty see first

ผัด

- น้ำมันถั่วเหลือง
- น้ำมันข้าวโพด
- น้ำมันเมล็ดทานตะวัน

อาหารประเภทผัดไม่ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันอิ่มตัวเชิงซ้อนสูง

ใช้ความร้อน **สูงไม่มาก**

ทอด

- น้ำมันปาล์ม
- น้ำมันรำข้าว

สามารถทนความร้อนได้สูง เหมาะสำหรับการทอด มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง

ใช้ความร้อน **สูงมาก**

สลัด

(ไม่ผ่านความร้อน)

- น้ำมันมะกอก
- น้ำมันงา

จุดเกิดควันต่ำ ไม่เหมาะกับการทอดเหมาะสำหรับการปรุงอาหารที่ไม่ต้องผ่านความร้อน

ไม่ใช้ความร้อน หรือ ใช้เล็กน้อย

รู้หรือไม่ เราควรบริโภคน้ำมันทุกชนิด ให้น้อยกว่า 20 กรัม หรือ 5 ช้อนชา/วัน และเลือกใช้น้ำมันอย่างเหมาะสมกับการประกอบอาหาร อ่านต่อที่ Beautyseefirst.com