

COOKING OIL Shopping List

ลองสำรวจชั้นขายน้ำมันที่ร้านประจำของคุณ และจดประเภท ยี่ห้อ น้ำมันที่คุณจะเลือกซื้อสำหรับกิจกรรมการทำอาหารประเภทต่างๆ

ประเภทอาหาร	คุณสมบัติของน้ำมันที่เหมาะสม	ตัวอย่างน้ำมันที่เหมาะสม	MY COOKING OIL SHOPPING LIST
ผัด	ไม่ทนอุณหภูมิสูงมากนัก ช่วงอุณหภูมิไม่กว้าง จุดเกิดควันต่ำ เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว	น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว	
ทอด	จุดเกิดควันสูง	น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะกอก (Extra Light, Refine)	
น้ำสลัด	กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวสูง	น้ำมันมะกอก (Extra Virgin, Virgin) น้ำมันรำข้าว	
ขนมอบ	ทนอุณหภูมิสูงได้นาน	น้ำมันถั่วเปลือกแข็ง เช่น ถั่วลิสง วอลนัท พีแคนัท น้ำมันคาโนล่า Shortening ทำมาจากน้ำมันรำข้าว	