ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันพืชชนิดต่างๆ

นำเสนอเมื่อ : 8 มิ.ย. 2552

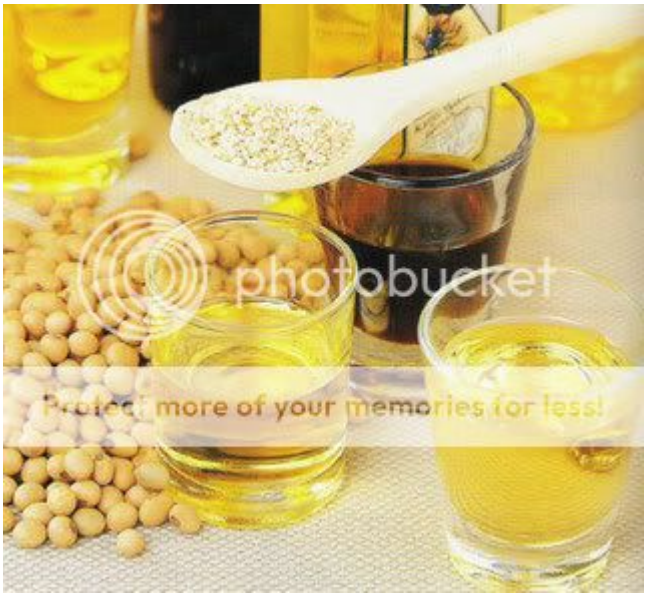
น้ำมันเป็นสิ่งที่แทบจะขาดไม่ได้สำหรับการทำอาหาร

และเป็นของที่จำเป็นต้องมีติดครัวไว้ตลอด

ผมอยากจะแนะนำเกร็ดความรู้ติดห้องครัวไว้เล็กๆน้อยๆ

เผื่อทุกคนจะได้รู้จักว่า น้ำมันชนิดไหน เหมาะกับ

การทำอาหารของคุณมากที่สุด



สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับน้ำมัน

Smoking Point - ประมาณว่าจุดเดือดของน้ำมันนะครับ (ถึงน้ำมัน มันจะเดือดไม่ได้ก็ตาม)

เมื่อน้ำมันถูกทำให้ร้อนเกินกว่าจุดเดือดของมัน น้ำมันจะเป็นพิษ(Toxin) และมีอันตรายต่อร้างกาย

ดัง นั้นผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก หรือระมัดระวังเรื่อง Cholesterol นั้นไม่ควรกินหรือทำอาหารทอดๆ เพราะน้ำมันที่ Low หรือ No Cholesterol จะมี smoke point ต่ำ หากทำไปทำอาหารทอดที่ใช้ความร้อนสูง อาจจะเป็นอันตรายแบบสะสมจนเป็นมะเร็งได้ โดยที่คุณไม่รู้...

ส่วนการใช้น้ำมันซ้ำ อันนี้ก็คงรู้กันอยู่แล้วครับ ไม่ควรใช้ซ้ำเกิน 3 ครั้ง

เริ่มจากน้ำมัน พื้นฐานที่หาซื้อได้ทั่วไปใน Super market บ้านเรากันก่อน

1. น้ำมันถั่วเหลือง (Soy Bean Oil)

- เหมาะสำหรับ การทำอาหารแทบทุกประเภท เพราะมี Smoke Point ค่อนข้างสูง และมีรสเป็นกลาง (neutral flavour) สามารถนำไปทำน้ำสลัดได้เหมือนกัน เช่นน้ำสลัดญี่ปุ่น
แต่อาจจะไม่เหมาะนักถ้าไม่ชอบน้ำมันที่มีความข้น (heavy texture)

2. น้ำมันมะกอก (Olive Oil) มี mono-unsaturated fats มากที่สุด (ไขมันที่มีประโยชน์)

- เป็นน้ำมันที่มีหลากหลายเกรด และแต่ละเกรดก็สามารถนำไปประกอบอาหารได้ดี แตกต่างกันไป

>> Extra Virgin – เป็นน้ำมันมะกอกสีค่อนข้างเขียว ถูกคั้นออกมาด้วยเครื่องมือบด (Mill) ซึ่งเป็นกรรมวิธีแบบดั้งเดิม (Cold Pressedหรือ First Pressing)
แต่ในปัจจุบันมักจะใช้เครื่องจักรในการบดมากกว่า ซึ่งรสชาติก็ไม่ได้แตกต่างกันเท่าใดนัก
ส่วนประเทศที่ผลิตน้ำมันมะกอก แต่ละประเทศจะมี Character ของตัวเอง เช่น

a) Greece จะมีความข้นกว่า (Heavy Texture)

b) Spain จะมีกลิ่นและรสชาติที่แรงกว่าประเทศอื่น

c) ฝรั่งเศส (Provencal) จะมีกลิ่นหอมหวาน (Fruity)

d) Italy จะคล้ายกับ Spain จะมีกลิ่นที่เด่นกว่า เหมือนกัน

แต่ ทั้งนี้ในฉลากของน้ำมันมะกอก จะมีชื่อของพันธุ์มะกอกที่ใช้ทำน้ำมันอยู่ ให้มองหา Green Provencal หรือ Tuscan Olives เพราะนี่คือมะกอก พันธุ์ดีที่สุด

หรือถ้าอ่านไม่เจอ ก็เลือกตามความต้องการจากประเทศผู้ผลิตครับ

น้ำมันมะกอกแบบ Extra Virgin นั้นเหมาะสำหรับ อาหารจานเย็นทั่วไป เช่น Salad หรือ Cold Seafood

>> Pure Olives Oil, Refined Olives Oil น้ำมันมะกอกประเภทนี้
จะผ่านกระบวนการมากกว่าน้ำมันมะกอกแบบ Extra Virgin ซึ่งกลิ่นจะอ่อนกว่า สีจางกว่า
เหมาะสำหรับการการทำอาหารทั่วไป เช่นการผัด Spaghetti, Pan Grill ต่างๆนานา ยกเว้นการ Deep Fried ที่ใช้ความร้อนสูงมากๆ เพราะน้ำมันมะกอก ทนความร้อนไม่ได้สูงนัก (Mid Smoke Point)
แต่ส่วนใหญ่คนมักจะเลือกใช้แต่ Extra Virgin เท่านั้นซึ่งมีราคาแพงกว่า ถ้าอยากประหยัดก็ใช้ แบบ Pure Olives Oil ในการผัด และตอนท้ายก็เหยาะ แบบ Extra Virgin ลงไป ก็เป็นการเพิ่มกลิ่นหอมได้เหมือนกัน

3. น้ำมันถั่วลิสง (Peanut or Groundnut Oil)

มีสองแบบ คือแบบจีน กับแบบฝรั่ง

- แบบจีน จะมีกลิ่นของถั่วคล้ายน้ำมันงาแต่อ่อนกว่าและกลิ่นก็ไม่เหมือนกันซะทีเดียว
เหมาะสำหรับการผัดเส้นราดหน้าให้มีกลิ่นหอม, ทำข้าวผัด,
ทำอาหารจานผัดต่างๆที่เราอาจจะสงสัยว่าทำไมเขาถึงผัดได้หอมขนาดนั้นแม้ไม่ ได้ใส่น้ำมันงา แค่กระทะเหล็ก ไฟท่วม โยนกระทะยังไม่พอ มันอยู่ที่น้ำมันด้วย น้ำมันชนิดนี้ใช้ในการทอดได้ดี เพราะทนความร้อนได้สูง (High Smoke Point)

- แบบฝรั่ง คล้ายกับของจีน ต่างกันที่ ไม่มีกลิ่นของถั่ว

4. น้ำมันดอกทานตะวัน (Sun Flower Oil)

เป็นน้ำมันที่มีเนื้อบาง เบา และไร้กลิ่น เหมาะสำหรับทำสลัด และการผัด แต่ไม่เหมาะสำหรับการทอด เพราะ low smoke point

5. น้ำมันดอกคำฝอย (Safflower Oil)

มีลักษณะคล้ายน้ำมันดอกทานตะวัน และนำไปประกอบอาหารได้เหมือนกับน้ำมันดอกทานตะวัน

6. น้ำมันข้าวโพด (Corn Oil)

เป็นน้ำมันที่เหมาะกับการทอดแบบ Deep Fried เพราะทนความร้อนได้สูงที่สุด น้ำมันข้าวโพดส่วนใหญ่

เมื่อเย็น จะไม่มีกลิ่น แต่ถ้าได้รับความร้อนมากขึ้น จะเริ่มมีกลิ่นของข้าวโพดบางๆ เป็นปกติครับ

7. น้ำมันงา (Sesame Oil)

เหมาะ สำหรับ ปรุงแต่งกลิ่นของอาหารหลังจากทำเสร็จแล้ว เพราะทนความร้อนแทบไม่ได้เลย แต่สามารถใส่เพื่อลดกลิ่นคาวลงไปในปลาหรือ Seafood ที่จะนำไปต้มหรือลวกได้ครับ

8. น้ำมันปาล์ม หรือน้ำมันพืช (Vegetable Oil, Palm Oil)

มัก เป็นน้ำมันผสม ระหว่าง น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว หรือเมล็ดผักอย่างอื่น ที่มีราคาถูก มี high smoke point เหมาะสำหรับทำอาหารผัด ทอด หลากชนิด แต่ไม่ดีเลยสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่อง Cholesterol เพราะมันมี saturated fats สูงมาก

ที่มา:http://topicstock.pantip.com/food/topicstock/2006/10/D4792374/D4792374.html