

조리용 기름의 발연점

조리용 기름	발연점 (°C)	발연점 (°F)
고올레산 해바라기유	248	478
고올레산 카놀라유	246	475
땅콩유	244	471
카놀라유	242	468
고올레산 홍화유	242	468
해바라기유	240	464
옥배유	234	453
대두유	234	453
홍화유	230	446
포도씨유	224	435
가공 올리브유	220	428
엑스트라버진 올리브유	166	331

Source: University of Lethbridge.

최적의 튀김 온도
185-190°(365-375°)



canolainfo.org

카놀라유. 모든사람들에게 좋아요!™

fyi@canolainfo.org

1.866.479.0853