

# 조리용 기름의 발연점

조리용 기름	발연점 (°C)	발연점 (°F)
고 올레산 해바라기유	248	478
고 올레산 카놀라유	246	475
땅콩유	244	471
카놀라유	242	468
고 올레산 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