

烹饪用油烟点

| 烹饪用油 | 烟点 (华氏度°F) | 烟点 (摄氏度°C) |
|---------|------------|------------|
| 高油酸葵花籽油 | 478 | 248 |
| 高油酸芥花油 | 475 | 246 |
| 花生油 | 471 | 244 |
| 芥花油 | 468 | 242 |
| 高油酸红花籽油 | 468 | 242 |
| 葵花籽油 | 464 | 240 |
| 玉米油 | 453 | 234 |
| 大豆油 | 453 | 234 |
| 红花籽油 | 446 | 230 |
| 葡萄籽油 | 435 | 224 |
| 橄榄油 | 428 | 220 |
| 初级压榨橄榄油 | 331 | 166 |

最佳油炸温度：365-375 / F (185-190 / -