BATTLE OF THE OILS

Does oil really matter?

A PROJECT BETWEEN BUNGE AND THAILAND CHEFS ASSOCIATION

BATTLE OF THE OILS

การทดสอบน้ำมันพืช 8 ชนิด กับอาหารไทยยอดนิยม 15 จาน

การเลือกน้ำมันเป็นเรื่องเฉพาะตัว ....

น้ำมันปรุงอาหารเป็นตัวกำหนดประสบการณ์การทำอาหาร น้ำมันแต่ละชนิดคุณสมบัติ กลิ่น และผลต่อประสาทสัมผัสที่แตกต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อการเตรียมอาหาร การเสิร์ฟ และความพึงพอใจในการรับประทาน

แต่กระนั้น ผู้บริโภคและเชฟมืออาชีพเลือกน้ำมันจากความเห็นส่วนตัวมากกว่าประสิทธิภาพในการปรุงอาหารของน้ำมัน

พ่อครัวมืออาชีพมักจะเลือกน้ำมันที่พวกเขาคุ้นเคย เช่น เชฟชาวยุโรปใช้น้ำมันมะกอกและน้ำมันดอกทานตะวันเป็นหลัก เชฟชาวอเมริกาเหนือนิยมน้ำมันคาโนลาและน้ำมันถั่วเหลือง เชฟชาวเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ใช้น้ำมันปาล์มและน้ำมันมะพร้าว ในขณะที่เชฟชาวออสเตรเลียใช้น้ำมันคาโนลา เป็นต้น

Bunge และสมาคมเชฟประเทศไทย จะมาร่วมกันไขคำตอบนี้ตามข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นครั้งแรก

น้ำมันชนิดใดดีที่สุดสำหรับอาหารของคุณ?

การเลือกใช้น้ำมันมีผลกับรสชาติ, กลิ่น, เนื้อสัมผัส และรูปลักษณ์ของอาหารหรือไม่ และน้ำมันมีความสำคัญจริงหรือ

เพื่อตอบคำถามนี้ เชฟมืออาชีพแนวหน้าของไทยได้ใช้น้ำมันปรุงอาหารชั้นนำของโลก 8 ชนิด เตรียมอาหารไทยยอดนิยม 15 จาน เพื่อให้คณะกรรมการกว่า 50 ท่าน ซึ่งประกอบด้วยเชฟมืออาชีพ, ผู้บริโภค, นักชิม และผู้ชื่นชอบในการทานอาหาร มาร่วมตัดสินจากประสิทธิภาพในการปรุงอาหาร, รสชาติ และความดึงดูดทางประสาทสัมผัสของน้ำมันแต่ละชนิด

ผลลัพธ์ที่ได้นี้จะเผยแพร่ เพื่อเป็นแนวทางในการเลือก ว่าน้ำมันชนิดใดเหมาะสำหรับการปรุงอาหารชนิดใดตามความเห็นของผู้บริโภค และเชฟ

Are you ready?

The Test

The Contenders

น้ำมันพืชทั้ง 8 ชนิดนี้ จะนำไปทดสอบปรุงอาหารทั้ง 15 จาน
มาดูกันว่าน้ำมันตัวใด จะเป็นที่นิยมในการทดสอบนี้?

The Test

The Dishes

Appetizer

ปอเปี๊ยะทอด / Spring Roll
ขนมปังหน้าหมู / Minced Pork Toast
ปีกไก่ทอด / Fried Chicken Wing
ทอดมันกุ้ง / Shrimp Cake
ข้าวตังหน้าตั้ง / Rice Cracker

Main Course

ไข่เจียว / Thai Omelette
ผัดไท / Pad Thai
ส้มตำทอดกรอบ / Deep-fried Papaya Salad
ข้าวผัด / Fried Rice
ผัดซีอิ้ว / Stir-fried Noodle With Black Soy Sauce
หมี่กรอบ / Sweet And Sour Crispy Rice Vermicelli
ผัดผักรวม / Stir-fried Vegetable
ผัดกระเพรา / Stir-fried Chicken With Thai Sweet Basil

Dessert

กล้วยแขกทอด / Deep-fried Banana
กระทงทอง / Fried Sweet Batter With Sesame

The Test

The Chefs

The Test

The Judges

คณะกรรมการ ซึ่งประกอบไปด้วยเชฟมืออาชีพ, ผู้บริโภค, นักชิม และผู้ชื่นชอบในการทำอาหาร จะมาร่วมตัดสินเพื่อคัดเลือกน้ำมันที่ดีที่สุดสำหรับอาหารแต่ละเมนู โดยจะพิจารณาจากปัจจัยต่างๆ

Battle of The Oils Thailand
Sensorial Testing

Panelist: ( ) **Food Instructors** ( ) **Foodie** ( ) **Food Students** ( ) **Housewife** ( ) **Non Foodie**

Date: **Dish:**

Name: **Oil:**

legend-5 for the highest grading and 1 for the lowest grading.
For each question, please grade by circling the number that represents your answer.
Please also write your comment for the grading given.
Testers are required to rate the Colour and Appearance of all 8 dishes before the taste tests.

โปรดให้คะแนนแต่ละคำถาม โดยวงกลมรอบตัวเลข 5- มากที่สุด 1- น้อยที่สุด และใส่เหตุผล รายละเอียดคำอธิบายเพิ่มเติมในช่อง หมายเหตุ

1. Color & Appearance of the Dish สีและรูปลักษณ์ของอาหาร 1 2 3 4 5
   Remark หมายเหตุ: .....
2. Taste of the Dish รสชาติของอาหาร 1 2 3 4 5
   Remark หมายเหตุ: .....
3. Texture of the Dish เนื้อสัมผัสของอาหาร 1 2 3 4 5
   Remark หมายเหตุ: .....
4. Smell of the Dish กลิ่นของอาหาร 1 2 3 4 5
   Remark หมายเหตุ: .....

(Please re-look at the dish after 10 minutes กรุณาพิจารณาอาหาร หลังจากตั้งทิ้งไว้ 10 นาที อีกครั้ง)

5. Color & Appearance of the Dish สีและรูปลักษณ์ของอาหาร 1 2 3 4 5
   Remark หมายเหตุ: .....

Battle of The Oils Thailand
Cooking Testing Parameters (Professional Chefs)

Date: **Dish:**

Name: **Oil:**

1. Stability of the Oil during Cooking (Smoking point, how the oil holds over time whether it needs to be changed before it smokes or turn dark/ burnt, any oil splattering, etc...)
   คุณภาพและความคงทนของน้ำมัน ในระหว่างการทำอาหาร (จุดเกิดควัน ความคงทนเมื่อเวลาผ่านไป ว่าจะต้องเปลี่ยนน้ำมันก่อนที่จะเกิดควันหรือเปลี่ยนเป็นสีเข้ม / ไหม้ น้ำมันกระเซ็น) .....
2. Fat Absorption
   การอมน้ำมัน .....
3. Smell of the Oil during Cooking
   กลิ่นของน้ำมันในระหว่างทำอาหาร.....
4. Colour of the Oil during Cooking
   สีของน้ำมันในระหว่างทำอาหาร.....
5. Preparation & Cooking Time Difference
   เวลาที่ใช้ในระหว่างการเตรียม และระหว่างทำอาหาร.....
6. Taste of the Dish (Ready to Serve/ After Shelf Life)
   รสชาติของอาหาร ตอนเสิร์ฟ และหลังจากตั้งทิ้งไว้.....
7. Effect on Reheating Process (Taste, Texture, Colour & Smell)
   ผลกระทบในระหว่างการอุ่นซ้ำอาหาร รสชาติ เนื้อสัมผัส สี และกลิ่น.....

And the results are...

ปอเปี๊ยะทอด
(Spring Roll)

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

RUNNERS-UP

ความเห็นของผู้บริโภค

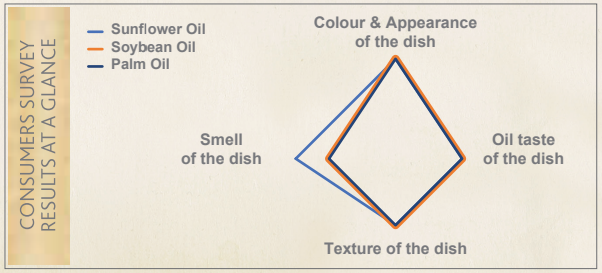
- น้ำมันดอกทานตะวันได้รับความนิยมมากที่สุด เพราะทำให้อาหารมีสีเหลืองทองสวย มีกลิ่นหอม เนื้อสัมผัสกรอบนอก แต่เนื้อข้างในยังชุ่มฉ่ำ

รองลงมา

- น้ำมันถั่วเหลืองให้สีเหลืองทองสวยและกรอบ แต่เมื่อตั้งทิ้งไว้จะมีน้ำมันซึมเล็กน้อยและสีเปลี่ยน
- น้ำมันปาล์มให้กลิ่นหอมและสีสวย แต่เนื้อสัมผัสค่อนข้างกระด้าง

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันปาล์ม, น้ำมันข้าวโพดและน้ำมันมะพร้าว ให้อาหารมีความกรอบและสีสวยน่าทาน, ทนต่อความร้อนได้ดีและไม่มีกลิ่นหืน



ขนมปังหน้าหมู
(Minced Pork Toast)

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

RUNNERS-UP

ความเห็นของผู้บริโภค

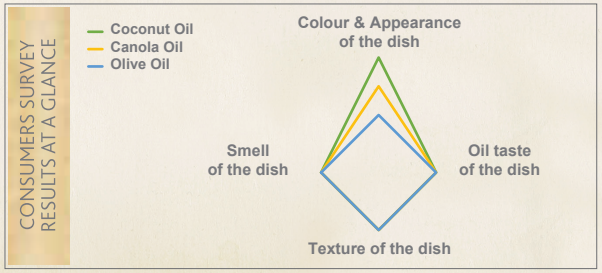
- น้ำมันมะพร้าวได้คะแนนสูงสุด เพราะทำให้อาหารมีสีเหลืองทองสวยและกรอบนาน มีกลิ่นหอมของน้ำมันและรสชาติอร่อย

รองลงมา

- น้ำมันคาโนลาให้สีเหลืองทองสวยและกลิ่นหอม แต่อมน้ำมันเล็กน้อย
- น้ำมันมะกอกทำให้อาหารมีสีสวยและกลิ่นหอม แต่ความกรอบลดลง เมื่อตั้งทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันปาล์ม, น้ำมันคาโนลาและน้ำมันรำข้าวเป็นน้ำมันที่เหมาะสมที่สุด เนื่องจากเมื่อทอดแล้ว น้ำมันยังคงมีสีใส, อาหารไม่อมน้ำมัน ในขณะที่น้ำมันปาล์มมีความคงทนต่อความร้อนดีที่สุด



ปีกไก่ทอด
(Fried Chicken Wing)

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

RUNNERS-UP

ความเห็นของผู้บริโภค

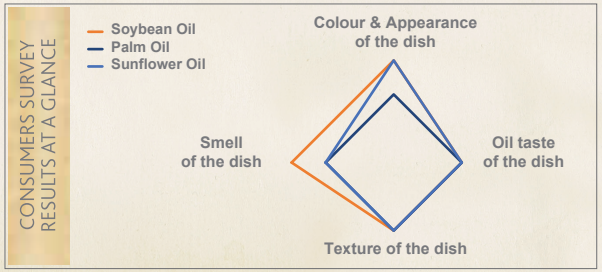
- น้ำมันถั่วเหลืองได้รับความนิยมสูงสุด เพราะทำให้อาหารมีสีสันสวยและคงอยู่ได้นาน รสชาติอร่อย และกลิ่นหอม เนื้อไก่มีความกรอบนอกนุ่มใน

รองลงมา

- น้ำมันปาล์มให้สีเหลืองสวย รสชาติดี เมื่อตั้งทิ้งไว้อาหารยังคงความกรอบนอกนุ่มใน
- น้ำมันดอกทานตะวันให้อาหามีสีเข้มสวยและเนื้อสัมผัสที่ดี แต่เมื่อตั้งทิ้งไว้ 10 นาที อาหารดูแห้งขึ้นและสีเริ่มไม่สม่ำเสมอ

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันปาล์ม, น้ำมันรำข้าวและน้ำมันถั่วเหลืองให้กลิ่นหอม, ช่วยเพิ่มรสชาติของอาหารและไม่อมน้ำมัน

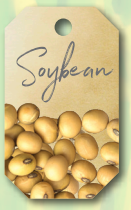


ทอดมันกุ้ง
(Shrimp Cake)

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

RUNNERS-UP



ความเห็นของผู้บริโภค

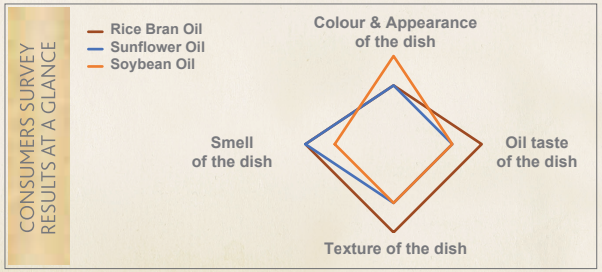
- น้ำมันรำข้าวได้คะแนนสูงสุด เพราะไม่อมน้ำมัน, อาหารมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน, กรอบนอกนุ่มใน, และอาหารยังคงสีเหลืองทองสวยได้นาน

รองลงมา

- น้ำมันดอกทานตะวันให้ความสมดุลที่ดีกับสี, รสชาติ, กลิ่นและเนื้อสัมผัสที่กรอบ แต่เมื่อทิ้งไว้สักพักอาหารมีสีเข้มขึ้นเล็กน้อยและมีน้ำมันซึมออกมา
- น้ำมันถั่วเหลืองทำให้อาหารมีสีเข้มและเนื้อสัมผัสที่กรอบ

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันดอกทานตะวัน, น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันมะพร้าวทำให้อาหารมีเนื้อสัมผัสและรสชาติดี และอมน้ำมันน้อยที่สุด



ข้าวตังหน้าตั้ง
(Rice Cracker)

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

BEST

Corn

RUNNERS-UP

Sunflower

Coconut

ความเห็นของผู้บริโภค

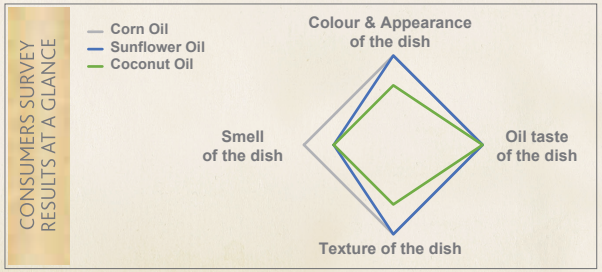
- น้ำมันข้าวโพดได้คะแนนสูงสุด เพราะทำให้อาหารมีสีสวยสม่ำเสมอ, เมล็ดข้าวพองสวยและกรอบเบา ไม่มีรสน้ำมัน ทั้งในขณะปรุงเสร็จใหม่ๆ และเมื่อตั้งทิ้งไว้

รองลงมา

- น้ำมันดอกทานตะวันทำให้ข้าวตังมีสีสวยนานและเนื้อสัมผัสกรอบ
- น้ำมันมะพร้าวให้สีเหลืองสวยและมีกลิ่นหอมอ่อนๆ แต่เมื่อตั้งทิ้งไว้เนื้อสัมผัสแข็งขึ้น และมีน้ำมันซึมเล็กน้อย

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันดอกทานตะวัน, น้ำมันข้าวโพดและน้ำมันถั่วเหลืองช่วยให้อาหารมีความกรอบนานและยังคงรสชาติที่ดี น้ำมันยังคงสภาพเดิมและใสหลังจากทอดอาหาร



ไข่เจียว
(Thai Omelette)

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

BEST

Corn

RUNNERS-UP

Coconut

Canola

ความเห็นของผู้บริโภค

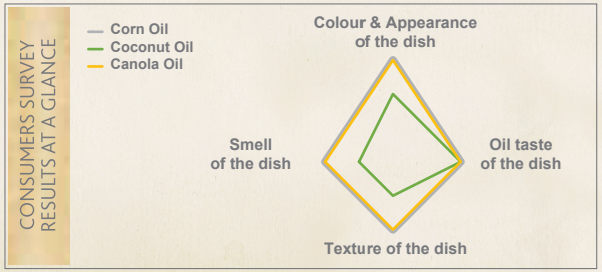
- น้ำมันข้าวโพดได้คะแนนสูงสุด เพราะทำให้อาหารมีสีเหลืองอ่อนสวยสม่ำเสมอ เนื้อไข่เจียวฟูมีรูปทรงสวย และคงรสชาติความอร่อยได้นาน

รองลงมา

- น้ำมันมะพร้าวทำให้อาหารมีสีทองสวย อยู่ทรงดีแต่เนื้อสัมผัสค่อนข้างแข็ง กลิ่นของน้ำมันมะพร้าวช่วยทำให้ไข่เจียวหอมน่าทานยิ่งขึ้น
- น้ำมันคาโนลาทำให้อาหารมีสีเหลืองสวย เมื่อปรุงเสร็จใหม่ๆ เนื้ออาหารฟูนุ่มน่าทาน

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันมะพร้าวช่วยเพิ่มรสชาติอาหารและไม่อมน้ำมัน



ผัดไท
(Pad Thai)

STIRFRY

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

Olive

BEST

RUNNERS-UP

Palm

Rice Bran

ความเห็นของผู้บริโภค

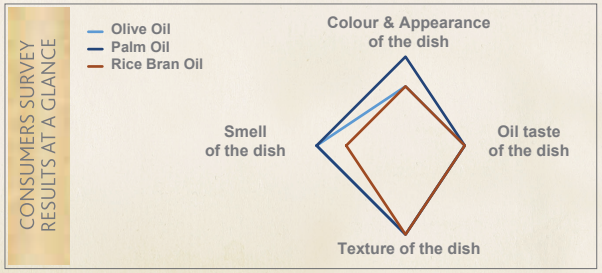
- น้ำมันมะกอกได้คะแนนสูงสุด เนื่องจากมีกลิ่นหอม, รสชาติและเนื้อสัมผัสดี และช่วยคงสีสันอาหารให้ดูสวยน่าทานได้นาน

รองลงมา

- น้ำมันปาล์มให้ความสมดุลที่ดีกับสี, รสชาติ, กลิ่นและเนื้อสัมผัส แต่เมื่อทิ้งไว้สักพักอาหารดูแห้งขึ้น
- น้ำมันรำข้าวให้สีและรสชาติอ่อน เมื่อตั้งทิ้งไว้สักพักอาหารดูซีดและแห้งขึ้น

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันเกือบทุกตัวเหมาะกับอาหารจานนี้ เพราะให้รสชาติและเนื้อสัมผัสที่ดี แต่น้ำมันมะกอกจะทำปฏิกิริยากับความร้อนเร็วกว่าและให้สีอาหารที่สวย



ส้มตำทอดกรอบ
(Deep-fried Papaya Salad)

DEEPFRY

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

Coconut

BEST

RUNNERS-UP

Palm

Rice Bran

ความเห็นของผู้บริโภค

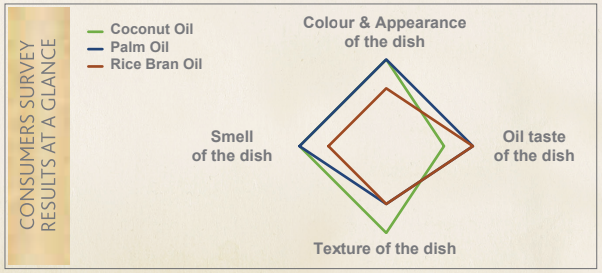
- น้ำมันมะพร้าวติดอันดับสูงสุดด้วยกลิ่นหอมหวาน เนื้อสัมผัสที่กรอบนอกนุ่มใน และรสชาติดีเยี่ยม ซึ่งช่วยชดเชยเนื้อสัมผัสที่นิ่มลงหลังจากตั้งอาหารทิ้งไว้สักพัก

รองลงมา

- น้ำมันปาล์มทำให้อาหารมีสีทองสม่ำเสมอ รสชาติอร่อย และกรอบดี
- น้ำมันรำข้าวให้สีเหลืองอ่อนและเนื้อสัมผัสที่กรอบ แต่อมน้ำมันเล็กน้อย

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันปาล์มและน้ำมันถั่วเหลืองเหมาะที่สุด เพราะให้กลิ่นหอมและอมน้ำมันน้อย ทำให้อาหารยังคงความอร่อยและความกรอบได้นาน



ข้าวผัด
(Fried Rice)

STIRFRY

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

BEST

Sunflower

RUNNERS-UP

Corn

Rice Bran

ความเห็นของผู้บริโภค

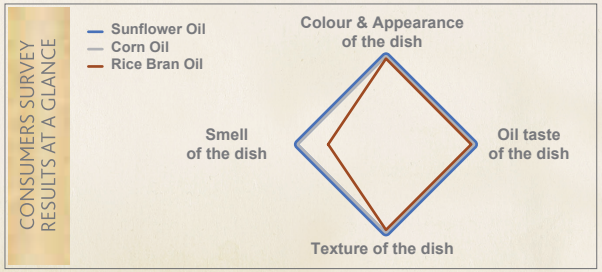
- น้ำมันดอกทานตะวันได้คะแนนสูงสุดเนื่องจากให้สีข้าวผัดที่เหลืองสดใส เนื้อข้าวผัดนุ่มแต่ไม่แฉะ มีกลิ่นหอมชวนทานและรสชาติกลมกล่อม

รองลงมา

- น้ำมันข้าวโพดมีกลิ่นหอม, เนื้อสัมผัสและรสชาติที่สมดุล แม้อาหารจะมีสีซีดลงและน้ำมันซึมออกมาเล็กน้อยหลังจากเสิร์ฟอาหารไปสักพัก
- น้ำมันรำข้าว ทำให้ข้าวผัดนุ่มและรสอร่อยกำลังดี แต่สีอ่อนซีดไป

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันปาล์ม, น้ำมันข้าวโพดและน้ำมันดอกทานตะวันเหมาะสมที่สุด เพราะทำให้อาหารมีกลิ่นหอมและช่วยคงเนื้อสัมผัสที่ดีได้นาน



ผัดซีอิ๊ว
(Stir-fried Noodle With Black Soy Sauce)

STIRFRY

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

BEST

Coconut

RUNNERS-UP

Canola

Corn

ความเห็นของผู้บริโภค

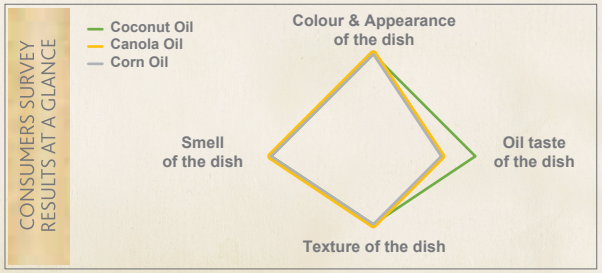
- น้ำมันมะพร้าวได้ความนิยมสูงสุด เพราะช่วยชูรสชาติและเพิ่มกลิ่นอาหารให้หอมอร่อยยิ่งขึ้น

รองลงมา

- น้ำมันคาโนลาทำให้อาหารมีสีเข้มเงาสวยและรสชาติอร่อย แต่เนื้อสัมผัสของเส้นค่อนข้างแข็ง
- น้ำมันข้าวโพดให้สีที่อ่อนกว่า, รสชาติอร่อยและเส้นเหนียวนุ่มกำลังดี แต่มีกลิ่นไหม้ของน้ำมันเล็กน้อย

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันดอกทานตะวันและน้ำมันข้าวโพดเป็นตัวเลือกอันดับแรก เนื่องจากให้รสชาติที่ดีและอาหารไม่มันเยิ้ม เมื่อตั้งทิ้งไว้

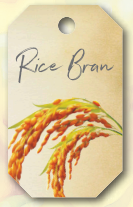


หมี่กรอบ
(Sweet And Sour Crispy Rice Vermicelli)

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

RUNNERS-UP



ความเห็นของผู้บริโภค

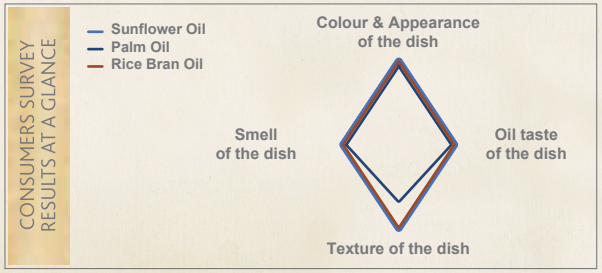
- น้ำมันดอกทานตะวันได้คะแนนสูงสุด เพราะทำให้อาหารมีสีสันสวยน่าทาน เส้นหมี่มีความพองฟู และกรอบกำลังดี ไม่มีกลิ่นน้ำมัน และยังคงรูปสวยน่าทานแม้เมื่อตั้งทิ้งไว้

รองลงมา

- น้ำมันปาล์มให้สีและรสชาติดี แต่เส้นหมี่ไม่ค่อยพองฟูและเนื้อสัมผัสกรอบแต่แข็ง
- น้ำมันรำข้าวให้สีสวยที่ค่อนข้างเข้ม, ไม่มีกลิ่นน้ำมัน, เส้นหมี่พองฟูแต่ไม่ค่อยกรอบ

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันดอกทานตะวัน, น้ำมันข้าวโพดและน้ำมันถั่วเหลือง ให้รสชาติดี ไม่มีกลิ่นน้ำมันและช่วยคงความกรอบได้นาน

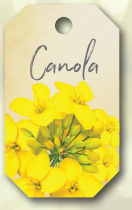


ผัดผักรวม
(Stir-fried Vegetables)

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

RUNNERS-UP



ความเห็นของผู้บริโภค

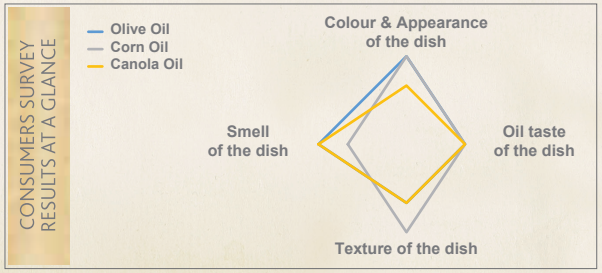
- น้ำมันมะกอกได้ความนิยมสูงสุด เพราะให้สีสวยสม่ำเสมอ มีกลิ่นหอม รสชาติดี และผักกรอบอร่อย

รองลงมา

- น้ำมันข้าวโพดให้ผลที่ดีในส่วนของสีที่สวย กลิ่นหอม และเนื้อผักกรอบ
- น้ำมันคาโนลาทำให้อาหารเงางามชวนกิน เนื้อผักกรอบ แต่ค่อนข้างมัน

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันมะพร้าวช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร และน้ำมันข้าวโพดให้กลิ่นหอม น้ำมันทั้งสองช่วยคงรสชาติและสีสันของอาหารได้นาน



ผัดกะเพรา
(Stir-fried Chicken With Thai Sweet Basil)

STIRFRY

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

BEST

Rice Bran

RUNNERS-UP

Soybean

Palm

ความเห็นของผู้บริโภค

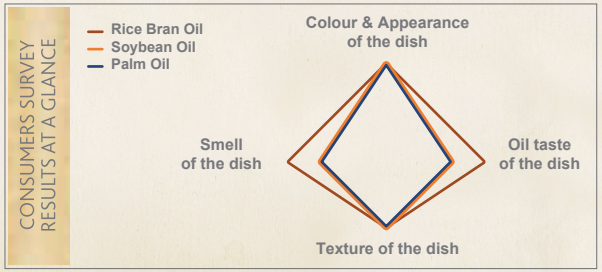
- น้ำมันรำข้าวได้อันดับสูงสุด เพราะช่วยเพิ่มความหอมให้อาหาร ไม่มีกลิ่นน้ำมัน และเนื้อไก่มีความนุ่ม อาหารยังคงมีลักษณะที่ดีหลังจากเสิร์ฟ

รองลงมา

- น้ำมันถั่วเหลืองให้สีที่เข้มกว่า แต่ให้ความสมดุลที่ดีของกลิ่น รสชาติและเนื้อสัมผัส
- น้ำมันปาล์มให้สีอ่อนกว่าและเนื้อสัมผัสนุ่ม แต่ค่อนข้างอมน้ำมัน และเมื่อตั้งทิ้งไว้อาหารจะแห้งขึ้น

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันรำข้าว, น้ำมันข้าวโพดและน้ำมันคาโนลาเป็นตัวเลือกอันดับต้น เพราะทำให้อาหารมีรสชาติดีเยี่ยม มีกลิ่นหอมน่าทานและไม่มันเยิ้ม



กล้วยแขกทอด
(Deep-fried Banana)

DEEPFRY

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

BEST

Canola

RUNNERS-UP

Corn

Palm

ความเห็นของผู้บริโภค

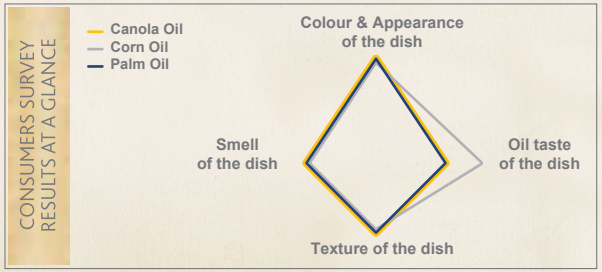
- น้ำมันคาโนลาติดอันดับสูงสุดด้วยความกรอบที่เหนือกว่า รสชาติอร่อยและมีสีทองสวยทนนาน

รองลงมา

- น้ำมันข้าวโพดช่วยให้อาหารมีสีเหลืองทอง ช่วยชูกลิ่นและรสของอาหาร
- น้ำมันปาล์มให้อาหารมีเนื้อสัมผัสกรอบแต่ค่อนข้างแข็งกระด้าง และมีสีที่ค่อนข้างเข้ม

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันปาล์มและน้ำมันถั่วเหลืองให้รสชาติที่ดีและทนต่อความร้อนในขณะทอดได้ดี



กระทงทอง
(Fried Sweet Batter With Sesame)

Test Results

BEST OVERALL OIL FOR THIS DISH

RUNNERS-UP

ความเห็นของผู้บริโภค

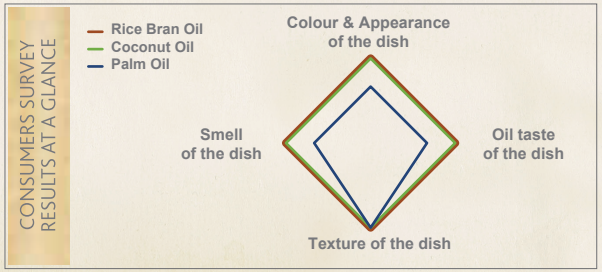
- น้ำมันรำข้าวได้อันดับสูงสุด เนื่องจากให้สีเหลืองทองสม่ำเสมอ อาหารอยู่ทรงสวย กรอบเบา มีกลิ่นหอมอ่อนๆ และไม่อมน้ำมัน

รองลงมา

- น้ำมันมะพร้าวให้กลิ่นที่โดดเด่นและสีทองสวย แม้จะอมน้ำมันเล็กน้อย
- น้ำมันปาล์มให้สีอาหารค่อนข้างเข้ม มีความกรอบดี แต่อมน้ำมัน

ความเห็นของเชฟ

- น้ำมันปาล์ม, น้ำมันดอกทานตะวันและน้ำมันข้าวโพดเหมาะกับอาหารจานนี้ที่สุดด้วยรสชาติที่ดี ไม่มีกลิ่นน้ำมันและให้เนื้อสัมผัสที่กรอบ



Top Choice in Aggregate

น้ำมันพืชยอดนิยม

เราหวังว่าคุณจะมีความสุขกับการทำอาหารเช่นเดียวกับเรา และเราหวังว่าข้อมูลนี้จะเพิ่มความเข้าใจถึงผลของน้ำมันแต่ละชนิดที่มีต่ออาหารของคุณ และช่วยให้คุณทำอาหารได้ดียิ่งขึ้น ไม่ว่าจะในร้านอาหารหรือที่บ้าน

และหากร้านอาหารของคุณทำอาหารหลากหลายประเภท มันคงจะเป็นเรื่องยากและซับซ้อนเกินไปที่จะต้องเก็บน้ำมันทั้งแปดชนิดไว้ในครัวของคุณ เราจึงรวบรวมข้อมูลและสรุปผลการทดสอบ เพื่อให้สะดวกและเป็นประโยชน์กับการทำอาหารของคุณ ดังนี้

นอกจากนี้ เรายินดีรับฟังความคิดเห็นและประสบการณ์ของคุณที่มีต่อผลของการทดสอบนี้ โปรดส่งอีเมลถึงเราพร้อมความคิดเห็นของคุณที่ **CS-Oils@bunge.com.**

Do you know your oils?

Sunflower oil

น้ำมันดอกทานตะวันส่วนใหญ่มาจากยูเครนและรัสเซีย มีไขมันอิ่มตัวต่ำและอุดมไปด้วย Omega9 และ 6 และสารต้านอนุมูลอิสระ (Vitamin E, Sterols, Squalene)

Canola oil

น้ำมันคาโนลาส่วนใหญ่มาจากแคนาดาและจีน มีไขมันอิ่มตัวต่ำและอุดมไปด้วยโอเมก้า 9, 6 และ 3 และสารต้านอนุมูลอิสระ (Vitamin E)

Olive oil

น้ำมันมะกอกส่วนใหญ่มาจากสเปน น้ำมันโพมาซ (Pomace) สกัดจากเนื้อมะกอกหลังจากการสกัดครั้งแรกมีไขมันอิ่มตัวค่อนข้างต่ำ

Coconut oil

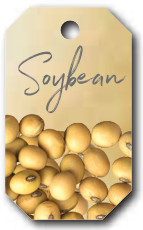
น้ำมันมะพร้าวส่วนใหญ่มาจากอินโดนีเซียฟิลิปปินส์และอินเดีย มีไขมันอิ่มตัวสูง แต่อุดมไปด้วยไตรกลีเซอไรด์สายโซ่ขนาดกลาง (MCT- medium chain triglycerides)

Rice Bran oil

น้ำมันรำข้าวนิยมใช้เป็นน้ำมันปรุงอาหารในหลายประเทศในเอเชีย น้ำมันรำข้าวสกัดจากรำ มีไขมันอิ่มตัวค่อนข้างต่ำ และอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ (Vitamin E and Oryzanol)

Corn oil

น้ำมันข้าวโพดส่วนใหญ่มาจากสหรัฐอเมริกา มีไขมันอิ่มตัวค่อนข้างต่ำและอุดมไปด้วยโอเมก้า 6 และ 9



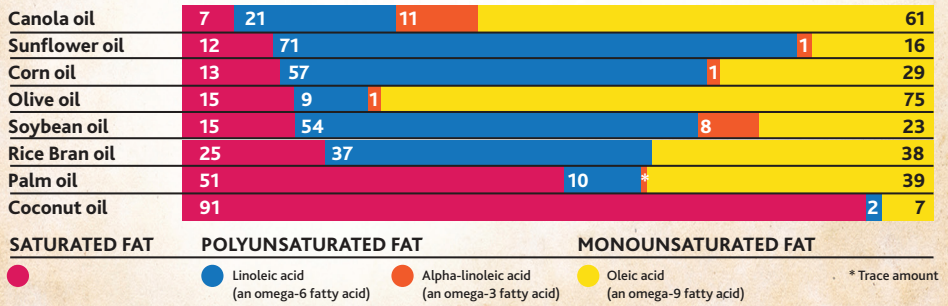
Soybean oil

น้ำมันถั่วเหลืองส่วนใหญ่มาจากอเมริกาเหนือและใต้ มีไขมันอิ่มตัวค่อนข้างต่ำ และอุดมไปด้วยโอเมก้า 6 และ 9

Palm oil

น้ำมันปาล์มโอเลอินส่วนใหญ่มาจากอินโดนีเซียและมาเลเซีย มีไขมันอิ่มตัวสูง แต่อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน

COMPARISON OF DIETARY FATS



BUNGE
Loders Croklaan

สิ่งที่เราทำ

เรานำส่งอาหารจากแหล่งที่ปลูกไปยังที่ที่ต้องการ ในช่วงกว่า 200 ปีที่ผ่านมา Bunge ได้ให้บริการไปทั่วโลกด้วยการเชื่อมโยงตั้งแต่การเก็บเกี่ยวไปจนถึงบ้าน, ร้านอาหาร, โรงแรม, เบเกอรี่ และผู้ผลิตอาหาร

มรดกอันทรงคุณค่าของเรา

เรามองว่างานของเราเป็นโอกาสอันยิ่งใหญ่และเป็นความรับผิดชอบที่สำคัญยิ่ง เราเพิ่มมูลค่าของระบบอาหารเกษตร เพื่อเกษตรกร, ชุมชน, ผู้ถือหุ้นและตัวเราเอง ด้วยการผลิตสินค้าที่ปลอดภัยและมีคุณภาพสูง และทำหน้าที่เป็นพันธมิตรที่เชื่อถือได้สำหรับเกษตรกร, ลูกค้า และผู้บริโภค

จากฟาร์มสู่โต๊ะอาหาร

เราสร้างความมั่นใจในคุณภาพและความปลอดภัยของอาหารจากฟาร์มถึงโต๊ะอาหารของคุณ เมื่อประชากรโลกเพิ่มขึ้น เราต้องพึ่งพาเกษตรกรมากทั้งขึ้นในอเมริกาและยุโรป ในฐานะพันธมิตรทางธุรกิจ เราช่วยให้พวกเขาสามารถเก็บเกี่ยวได้ดีขึ้น และคัดเลือกอาหารคุณภาพสูงสุดเพื่อส่งมอบให้คุณตลอดทั้งปี

สมาคมเชฟประเทศไทยได้รับการจดทะเบียนให้เป็น “สมาคมพ่อครัวไทย” ในปี พ.ศ. 2525 ในปี พ.ศ. 2535 ได้เปลี่ยนชื่อเป็น “สมาคมเชฟประเทศไทย Thailand Chefs Association ” และในปีเดียวกันนั้นได้มีการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับสมาคมเชฟโลก World Association of Cooks Societies (WACS)

ปัจจุบันสมาคมประกอบด้วยสมาชิกกว่า 500 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคนไทย ทั้งคนทำงานวิชาชีพ รวมถึงส่วนที่ทำงานในโรงแรม โรงเรียนสอนทำอาหาร มหาวิทยาลัย วิทยาลัย ร้านอาหารและสถานประกอบการอุตสาหกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ทั้งในกรุงเทพฯและสมาชิกสามัญจากสมาคมเชฟฯตามภูมิภาคต่างๆ เช่น เกาะสมุย ภูเก็ต หัวหิน พัทยา เชียงใหม่และโคราชที่เป็นพันธมิตรกับสมาคมเชฟประเทศไทย

ในช่วงระยะเวลากว่า 10 ปีที่ผ่านมา สมาคมได้ร่วมกันกับสมาชิกในทุกภาคส่วนทำประโยชน์ต่างๆในการพัฒนาบุคลากรและพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารและบริการ สนับสนุนกิจกรรมช่วยเหลือสังคม รวมถึงการสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยด้วยการส่งทีมเข้าแข่งขันในรายการทำอาหารระดับนานาชาติและได้รับรางวัลมากมาย และในปี 2018 ประเทศไทยได้รับเกียรติให้เป็นตัวแทนของสมาชิกสมาคมเชฟโลกให้เป็นประธานในการจัดงาน ASIAN WACS Forum ครั้งที่ 10 ซึ่งจัดขึ้นที่ประเทศไทย โดยได้รับความร่วมมือและการสนับสนุนการจัดงานอย่างมืออาชีพจากสมาคมเชฟโลก ซึ่งถือเป็นเกียรติอย่างสูงกับสมาคมเชฟประเทศไทย

ความคิดเห็นของผู้ร่วมงาน

" กิจกรรมนี้ทางบังกี้เราจัดขึ้นเพื่อประเมินประสิทธิภาพของน้ำพืชยอดนิยม 8 ชนิดร่วมกับอาหารไทย 15 เมนู เราได้เชิญทั้งเชฟ ผู้บริโภคเหล่าฟู้ดดี้ และผู้ที่ชื่นชอบในการทำอาหารกว่า 50 ท่าน มาร่วมในการพิจารณาเป็นกรรมการตัดสิน "

Ms. Wipawee Wongmark, Food Service Marketing Manager

" สำหรับในวงการอาหาร เราจะเห็นได้ชัดเลยว่าน้ำมันเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการทำอาหารที่ดี น้ำมันมีความสำคัญกับอาหารแต่ละชนิดที่ไม่เหมือนกัน บางตัวจะเห็นได้ว่ามีความฟูแต่ว่าไม่กรอบ ซึ่งความรู้นี้จะส่งต่อถึงผู้บริโภคทุกคน หากเราเลือกใช้น้ำมันได้ถูกต้องก็จะเป็นประโยชน์กับร่างกาย และทำให้อาหารรสชาติดีขึ้นด้วย "

Mr. Teeravee Ditsayachaipong, Food Instructor

" ไม่เคยลองน้ำมัน 7, 8 ตัวนี้ วันนี้ก็ได้มาลอง ถือเป็นความรู้ เหมือนมาเข้าห้องเรียนห้อง แลบวิทยาศาสตร์ ปรากฏว่าผลลัพธ์ที่ได้ต่างกัน ผมว่ากิจกรรมวันนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับคนที่ทำงานในวงการนี้ "

Mr. Teerapat Teeyasoontranon (Chef R), Celebrity Chef and Iron Chef Thailand

" เราได้ทราบถึงคุณสมบัติของน้ำมันบางอย่างที่เอามาใช้ในการปรุงอาหารได้แตกต่างกัน ถือว่าดีทำให้เราได้รู้ถึงคุณสมบัติของน้ำมันบางชนิดที่เอามาใช้ในครัวเราได้ "

Mr. Komsan Choyadiros, Chef de Cuisine

" มุมมองของสมาคม น้ำมันต่างๆที่นำมาทดลองในวันนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับสมาชิกที่ได้เห็นคุณสมบัติต่างๆ ที่น้ำมันแต่ละชนิดแสดงออกมาแล้วแตกต่างกัน กลิ่น สีสันต่าง ๆ ที่ออกมา โดยเฉพาะรสสัมผัส รสชาติที่แตกต่างโดยสิ้นเชิง เรียนรู้ ทดลอง แล้วนำไปใช้ ไปต่อยอด "

Mr. Somsak Rarongkam, President Thailand Chefs Association

" มางานนี้ ทำให้รู้ว่าเวลาเราจะเลือกวัตถุดิบมาแต่ละชนิด เราต้องเลือกให้เหมาะสมกับอาหารที่เราจะทำ เพราะจะทำให้อาหารออกมาดี น่าทานและอร่อย คนทานก็จะมีความสุข "

Food blogger IG @mee_bakingtime

" ทำให้รู้ว่าการใช้น้ำมันกับอาหารต่างชนิดกัน ถึงจะเป็นอาหารประเภทเดียวกันแต่น้ำมันต่างชนิดกัน มีผลทำให้ความนุ่ม ความแข็งของเนื้ออาหารต่างๆแตกต่างกันออกไปอย่างสิ้นเชิง "

Food blogger IG @ARPAPHAN #aumfooddiary

" เป็นคนที่ชอบทำอาหาร เมื่อก่อนเราไม่เคยใส่ใจว่าอาหารแต่ละชนิดควรใช้น้ำมันประเภทไหนถึงจะทำแล้วอร่อยที่สุด ซึ่งถ้าเราเลือกน้ำมันให้ถูกกับอาหารชนิดนั้นๆ ก็จะทำให้คนทานประทับใจมากยิ่งขึ้น "

Food blogger FB @BOVY

น้ำมันสูตรผสม สำหรับธุรกิจร้านอาหารโดยเฉพาะ

น้ำมันสูตรพิเศษของเราผสมผสานน้ำมันปาล์มโอเลอินคุณภาพสูงกับน้ำมันพืชจากแหล่งดีที่สุดของเรา เพื่อผลิตน้ำมันปรุงอาหารที่มีประสิทธิภาพสูงและดีต่อสุขภาพ

น้ำมันสูตรผสมของเรา ถูกรังสรรค์ขึ้นเพื่อครัวมืออาชีพของคุณ

HORECA | QSR | CATERING

BUNGE
Loders Croklaan

Bunge Asia Pte. Ltd.
1 Wallich Street #08-01 Guoco Tower,
Singapore 078881

For enquiries: CS-oils@bunge.com
www.farmoriginoil.com

BUNGE
Loders Croklaan

Bunge Asia Pte. Ltd.
1 Wallich Street #08-01 Guoco Tower,
Singapore 078881

For enquiries: CS-oils@bunge.com
www.farmoriginoil.com