

เมื่อคุณต้องการหยุดควันขาวให้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้:



ขั้นตอนที่ 1
ปิด Airfryer



ขั้นตอนที่ 4
ใส่ตะกร้ากลับเข้าไปในกระทะแล้ว
เลื่อนกระทะกลับเข้าไปในเครื่อง



ขั้นตอนที่ 2

1. สวมถุงมือเตาอบเพื่อป้องกันมือของคุณ
2. ดึงกระทะออกและนำตะกร้าออก
3. ใส่ตะกร้าลงในจานในขณะนี้

เคล็ดลับ: คุณสามารถปิดตะกร้าเพื่อรักษาความร้อนส่วนใหญ่ไว้ภายใน



ขั้นตอนที่ 5
ปรุงอาหารต่อโดยตั้งอุณหภูมิและเวลาที่เหลือ



ขั้นตอนที่ 3
ใช้กระดาษทำครัวเพื่อซับน้ำมันที่ก้นกระทะ

เคล็ดลับ: เพื่อสุขภาพและป้องกันการเกิดควันขาวโปรดใส่ใจสิ่งต่อไปนี้:

1. ปรุงอาหารที่มีไขมันมากควรเลือกอุณหภูมิที่เหมาะสมกับอาหาร เพราะไขมันในอาหารแต่ละชนิดมีจุดเกิดควันที่แตกต่างกัน จึงไม่ควรใช้ความร้อนในการปรุงอาหารที่สูงกว่าจุดเกิดควัน เช่นจุดเกิดควันของไขมันในเนื้อหมูหรือน้ำมันหมู (lard) อยู่ในช่วงนี้คือ 183-205 องศาเซลเซียส ไม่ควรใช้อุณหภูมิในการปรุงหมูกรอบสูงกว่า 180 องศาเซลเซียส
2. ทำความสะอาดกระทะทันทีหลังจากเตรียมอาหารที่มีไขมัน ใส่ถุงมือเตาอบและใช้กระดาษทำครัวเต็มมือเพื่อซับน้ำมันจากก้นกระทะ หากคุณปล่อยให้ไขมันเย็นลงน้ำมันอาจล้นตัวที่ก้นกระทะ ทำให้ยากต่อการทำความสะอาด

ตัวอย่าง จุดเกิดควัน

น้ำมัน/ไขมัน	จุดเกิดควัน
น้ำมันอะโวคาโด	250 °C
น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน	246 °C
น้ำมันคาโนลา	246 °C
น้ำมันถั่วเหลือง	241 °C
น้ำมันข้าวโพด	236 °C
น้ำมันงา	232 °C
น้ำมันถั่วลิสง	231 °C
น้ำมันปาล์ม	230 °C
น้ำมันมะกอก	225 °C
น้ำมันมะกอกธรรมชาติ (Virgin)	215 °C
น้ำมันเมล็ดองุ่น	204 °C
น้ำมันมะกอกธรรมชาติ (Extra Virgin)	190 °C
น้ำมันหมู	182 °C
น้ำมันมะพร้าว	177 °C
มาการีน	150-160 °C
เนย	150 °C

ที่มา : Nutrition Information Centre University of Stellenbosch (NICUS)
: <http://www.cookingforengineers.com/article/50/Smoke-Points-of-Variou-Fats>