

## อย่าหาทำ! 10 อาหาร “ห้าม” ใส่หม้อทอดไร้น้ำมัน เสียงพัง-ไม่อร่อยอย่างที่คิด



**หม้อทอดไร้น้ำมัน (Air Fryer)** กลายเป็นอุปกรณ์คู่ใจของคนยุคใหม่ที่รักสุขภาพ เพราะนอกจากจะช่วยลดการใช้ไขมันแล้ว ยังช่วยประหยัดเวลาและค่าไฟได้อย่างดีเยี่ยม อย่างไรก็ตาม แม้อุปกรณ์นี้จะดูเหมือน “ทำได้ทุกอย่าง” แต่ผู้เชี่ยวชาญกลับออกมาเตือนว่า มีอาหารบางประเภทที่การใช้หม้อทอดไร้น้ำมันอาจได้ผลลัพธ์ที่น่าผิดหวัง หรืออาจทำให้เครื่องเสียหายได้

ลอรี ไคลน์ (Laurie Klein) เชฟและผู้เชี่ยวชาญจาก Hamilton Beach Brands (USA) ได้แบ่งปันข้อมูลผ่านเว็บไซต์ Real Simple เกี่ยวกับอาหาร 10 ชนิดที่ไม่แนะนำให้ใช้หม้อทอดไร้น้ำมัน โดยมีเหตุผลหลักด้านรสชาติ ความปลอดภัย และความสะอาด

**ทำไมบางเมนูถึง “ไม่รอด” ในหม้อทอดไร้น้ำมัน?** ปัญหาหลักคือเรื่องของ การกระจายความร้อน และลักษณะของอาหาร เช่น ผักใบเขียวที่มีน้ำหนักเบา อาจปลิวไปติดขดลวดทำความร้อน หรือเนื้อสัตว์ชิ้นใหญ่ที่มีกระดูกซึ่งยากต่อการทำให้สุกทั่วถึงถึงข้าง

ในโดยที่ด้านนอกไม่ไหม้ไปเสียก่อน นอกจากนี้ อาหารที่เน้นความชุ่มฉ่ำอย่าง แอ้มเบอร์เกอร์ การคุมระดับความสุก (Rare/Medium Rare) ในหม้อทอดทำได้ยากมาก รวมถึงอาหารทะเลที่มักจะเสียความชุ่มชื้นจนกลายเป็นเนื้อสัมผัสที่เหนียวเคี้ยวลำบาก

### เช็กด่วน! 10 รายการอาหารที่ไม่ควรปรุงในหม้อทอดไร้น้ำมัน

- 1.อาหารชุบแป้งทอดแบบเปียก: เช่น เหมปูระ แป้งจะหยดลงไปเลอะเทอะก่อนที่จะทันได้เซตตัวจนกรอบ
- 2.ผักใบเขียวบางชนิด: เช่น ผักโขม หรือคะน้า เพราะน้ำหนักเบาเกินไปและไหม้ง่าย
- 3.สัตว์ทะเลเปลือกแข็ง: หอยนางรม หรือหอยแมลงภู่ อาจทำให้เนื้อสัมผัสเสียและไม่อร่อย
- 4.อาหารที่หมักซอสเยอะๆ: ซอสจะไหม้ก่อนที่

- อาหารจะสุก และทำความสะอาดยากมาก
- 5.เมนูที่มีชีสแน่นๆ: ชีสจะละลายไหลเยิ้มลงไปอุดตันตะกร้า
  - 6.เนื้อสัตว์ชิ้นใหญ่ที่มีกระดูก: เช่น ไก่ทั้งตัว มักจะสุกไม่ทั่วถึง
  - 7.ธัญพืชดิบ: ข้าวหรือพาสต้าไม่สามารถสุกได้ในเครื่องนี้เพราะต้องการน้ำเค็มไป
  - 8.ป๊อปคอร์น: ความร้อนไม่สูงพอ และเมล็ดข้าวโพดอาจกระเด็นไปติดจนเกิดไฟไหม้ได้
  - 9.แฮมเบอร์เกอร์: ควบคุมความฉ่ำของเนื้อได้ยาก
  - 10.ขนมอบบางชนิด: หากไม่ปรับอุณหภูมิและเวลาให้ดี ขนมจะแห้งและแข็งเกินไป

ถ้าจี้เคียดด้วย โง่ด้วย  
จะปล่อยปลาไหลที่ร้อยตัว  
ก็ไม่มีทางจะไหลสิ้น

พระพยอม กัลยาโณ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

