

六大炒菜习惯有损健康

警惕厨房中的健康杀手

蔬菜先切后洗

洗菜时,切开后的蔬菜与水的接触面积会大大增加,易使B族维生素、维生素C等水溶性维生素和部分矿物质大量流失。正确的做法是先仔细清洗蔬菜,并尽量将水分控干后再切。需要提醒的是,切好的菜最好马上烹调,放置时间不要超过两小时,否则易导致某些营养素的氧化。

切完菜再用水焯

蔬菜切太碎,容易流失原有的菜香,若再经过水焯,其中的维生素和矿物质会大量损失。所以,焯菜时应尽量让蔬菜保持完整,用水量要多。

做菜先过油

做地三鲜、干煸豆角等菜肴时,很多人喜欢先将食材在油里过一下,捞出来再炒,这样做出来的菜色泽明亮、气味香浓。但这种烹调方法会导致摄入的油脂超标,破坏蔬菜本身的营养,同时还可能产生致癌物。建议大家少吃过油菜、煎炸菜,烹调蔬菜多用白灼、清炒、凉拌和清蒸等方式。

油冒烟了才放菜

等到油锅冒烟,这样的油温往往已经达到200℃以上,此时才把菜下锅的话,不仅会增加患癌风险,同时,蔬菜中的营养素也被破坏了。正确的做法是,在油尚未冒烟时,把食材下锅。还有一种简单的测试油温的方法:把竹筷子插入油中,当其四周冒出许多小气泡时,就表示温度足够热,可以下锅了。

炒素菜也加不少油

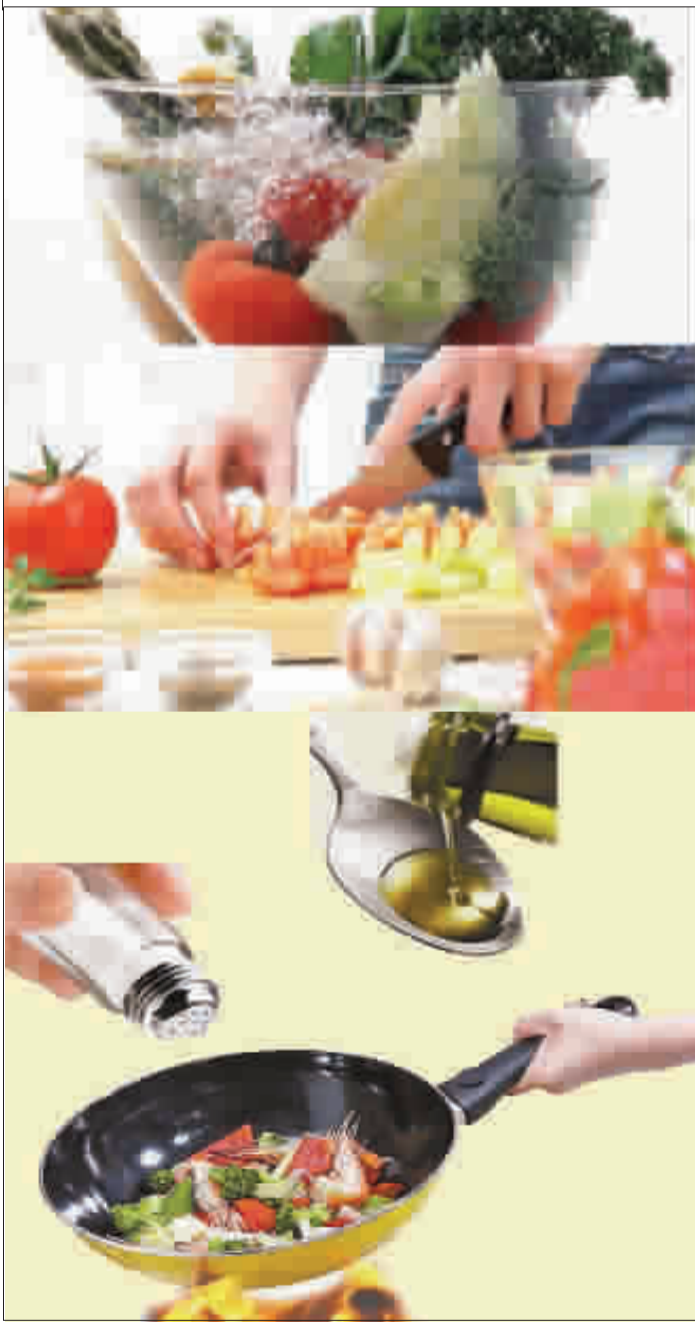
无论是哪种油,脂肪含量都在98%以上。蔬菜的吸油性特别强,如果用太多油炒蔬菜,和吃荤菜没区别,而且还会使菜的表面都被一层油脂包围,其他的调味品也不易渗透到蔬菜的内部,影响食物的味道,同时也不利于消化吸收。合理的做法是,每道蔬菜放油量不超过一汤匙,怕糊锅可以用平底锅炒菜,保证受热均匀。

炒菜放很多含盐调料

酱油中含盐量为15%~20%,鸡精中含盐10%,豆瓣酱、蚝油也都含有不少盐,如果用了这些调味品,就要减少用盐的量,否则极易造成钠超标。还有人喜欢炒菜放糖,然而甜味和咸味能互相抵消,易导致炒菜味道变淡,最终加入更多的盐。

正确做法是炒菜只放一点盐或海鲜酱油,鸡精味精也少用,可以多用葱姜蒜或花椒等调味,这样炒出的菜清淡可口,保留了食材本身的原汁原味。

日常生活中,大多数人都会炒菜做饭,很多主妇更是精通。但是,关于一些烹饪技巧很多人却未必做得正确,有些炒菜习惯是有损健康的,所以大家要注意了。让我们一起来看看哪些做菜习惯是应该摒弃的。



经常做饭的家庭煮妇们是不是经常在厨房大展身手,在烟雾缭绕中做着可口的美味。但是,你有没有注意到厨房隐藏的“杀手”,它可能正严重威胁着你的健康。

厨房油烟的危害

厨房油烟的危害不可忽视,当油温达到150℃时,就会产生含有大量丙烯醛的油烟,丙烯醛具有强烈的辛辣味,对眼、鼻、咽喉黏膜都有十分强烈的刺激作用。经常如此就会导致咽喉不适,出现干痒、疼痛等症状。

如果嗓子发生了不适,要及时就医检查。

纠正烹饪习惯

控制烹饪的火候并减少油烟在厨房中的停留时间是预防油烟最有效的方法。对一般家庭来说,厨房要保持自然通风,使用抽油烟性能好的油烟机。此外,炒菜时的油温也要有所控制,这样不仅能减轻油烟的侵害,还可以使油中保持一定量的脂肪酸和脂溶性维生素,令菜中的维生素也得到有效保存。

护嗓用药要及时

厨房油烟造成的咽喉不适,久而久之会导致咽炎或者慢性咽炎,此时用药选择要注意,像慢严舒柠清喉利咽颗粒,含有青果、胖大海、黄芩等成分,它清热利咽,宽胸润喉,用于急慢性咽炎,喉咙发干,恶心干呕等,针对厨房油烟导致的咽喉不适有很好的缓解作用。

日常要注意

多吃清咽润肺的食物,像糯米藕,白色食物有很好的清咽润肺作用,如百合、莲藕、竹茹。如果经常在厨房做饭,不妨经常吃一些,可以辅助缓解厨房油烟对嗓子的伤害。在平常,尽量少吃辛辣的食物,这样也会减少厨房油烟的产生。

厨房油烟对嗓子的危害一定要重视起来,不管是用药、食疗都要坚持,这样才会有个好咽喉。

诚信是立业之基 实体是兴业之本 创新是强业之魂



由新昌省级高新技术产业园区宣