

“炒青菜”“煮青菜”哪种更健康?

生活百科

大家都知道吃青菜有益身体健康,但是现代人怕胖,为避免摄取过多的油脂,愈来愈多的人将“炒”青菜改为“水煮”或是“烫”青菜,认为这样的烹调方式少油烟,对健康自然也会比较好。然而情况真是这样的吗?



只要高温烹煮营养就会流失

蔬菜含有丰富的维生素、矿物质微量元素和纤维素,特别是维生素C、B和钾等身体需要的重要营养素。然而维生素C、B水溶性极强,且只要经过高温就容易被破坏,因此无论是烫、煮、炒,都容易造成这些营养素的流失,尤其是维生素B,因为烹调不当,可能会造成80%以上的流失。

炒青菜油未冒烟即下锅

急火快炒青菜如果掌握得好,也可减少营养素丢失。减少炒青菜时破坏营养素的方法有以下几点:

- 1.不要等油冒烟了才放菜。等到油锅冒烟,这样的油温往往特别高,容易导致蔬菜中的营养素被破坏。正确的做法是,在油尚未冒烟时,把食材下锅。这里介绍一种简单测试油温的方法: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。
- 2.炒菜不要加过多油。无论是哪种油,脂肪含量都在98%以上,而蔬菜的吸油性特别强,如果用太多油炒菜,会使菜的表面被一层油脂包围,其它的调味品也不易渗透到蔬菜的内部,影响了食物的味道,同时这样做也不利于消化吸收。
- 3.不要放过多的调料。酱油、蚝油、鸡精、豆瓣酱中的盐分都很高,如果使用了调味品,就要减少用盐的量,否则极易造成钠超标。

氽烫青菜是最健康的烹饪方式

其实,最营养的方式,还是“氽烫青菜”。

所谓的“氽”就是将食物放入沸水中煮一下,随即取出,以防止食物的养分因为高温烹调而流失,或食物本身变老、变黄。氽烫因为不用加油盐,或者拌料中油盐用量极少,而且在氽烫过程中除去了部分草酸,同时短时间氽烫不会造成重要营养素的丢失,因而相比炒菜更健康。

水滚之后加入蔬菜,以一般家庭的煮菜量,大约再煮3分钟即可。不要在水未煮滚就将菜放入,这样烹煮的时间就会拉长,营养素就容易流失到水里。

■据生活网

滋养得当 不锈钢锅变不粘锅

不粘锅好用,但对涂层不放心,那么今天就教大家将不锈钢锅变成不粘锅的一个小窍门吧。按这种方式操作后,不锈钢锅会变得非常油亮好用呢。

首先将不锈钢锅清洗干净。开火加热锅子。同时倒入一点白醋,最便宜的食用白醋就可以了。持续加热到接近滚烫,然后关火。接着用钢刷沾着滚烫的醋用力刷洗锅壁。如果没有钢刷,只用菜瓜布也可行,大家要小心不要烫到手,可以用长铁夹压着来刷洗。这个步骤一定要仔细,每一个地

方,尤其是煎东西的接触面,都要用力刷到,这样可以除去不锈钢毛细孔内的污垢和杂质。刷干净后倒掉白醋,然后用清水冲干净。把锅子抹干,开火加热,同时倒入平常炒菜的食用油,然后将锅子摇一摇,让油确保锅内面都沾到油,并开中小火保持温度,至少让油在锅子里面待两三分钟。这个

过程就是要不锈钢锅表面的毛细孔可以吸进这些油,并达到不沾锅的效果。冷却后,把油倒掉。最后用水和洗碗精把锅子洗干净,当你把锅子擦干的时候,你会发现此时锅子感觉非常油亮。通常这不沾锅的效果可以撑好一阵子,如果有需要可定期养锅。

■丽霞

常德市民办养老机构推荐品牌

<p>常德市嘉乐园有星公寓 电话:7265000 地址:武陵区吉生路308号(水果市场旁)</p>	<p>武陵区颐养苑老年公寓 电话:7770161/15115792965 地址:武陵区东江街道白龙社区</p>	<p>常德市利生源养老公寓 养老入住:7269666 订餐订房:7777502 地址:武陵区常德大道1953号</p>	<p>常德市康福莱颐养院 电话:7588889 地址:鼎城区红云街道花船社区德安路008号</p>	<p>常德市中和养老院 电话:18711684785/15207360889 地址:武陵区高车路中和医院内(西郊花园对面)</p>
<p>常德市慈平养老院 电话:13037369623 地址:常德经开区樟木桥街道常安社区</p>	<p>安乡县湖北老年公寓 电话:4711118/18007369333 地址:安乡县大湖口镇(原焦圻镇)家乐社区</p>	<p>汉寿县东湖花苑老年公寓 电话:15197691198 地址:汉寿县龙阳街道东润花苑小区院内</p>	<p>常德市夕阳红颐养院 电话:7953212/13873682266 地址:武陵区三间南路东方嘉园对面38路终点站</p>	<p>常德市福寿颐康园 电话:7278128 地址:柳叶湖旅游度假区六家湾路与北定北路交会处</p>