

## 炒一道菜 刷一次锅

炒菜就免不了要洗锅,然而,现实生活中我们却发现,许多人洗锅的方式是错误的。人们基本上洗锅的时候只刷锅内壁的下缘,但是锅内壁的上缘就有一层油垢,锅底也有很多的锅垢,很多人都视而不见。研究人员曾做了一个实验,找了一口用了很多年的陈年老锅,拿刀把锅底那些锅垢给铲下来,放在一个烧杯里,在电炉上加热,短短两分钟以后,烧杯内就开始冒浓烟,非常呛人,甚至令站在旁边的人不停地咳嗽。接着研究人员找了一个玻璃板把冒烟的烧杯盖起来,加热5分钟,再拿那个玻璃板一看,上面有一层厚厚的焦油。研究人员指出,其实我们在家也会闻到这样的味道,只是因为在家里炒菜的时候有饭菜的香味掩盖了它,让我们感觉不到强烈的刺激。而这些油烟也会在不知不觉中吸入进我们的肺部。可见,如果不把炒菜锅里外都洗干净,即使不放油,加热后也同样会产生油烟。

另外,有人在连炒几道菜时,图省事不刷锅,这种做法是不可取的,并且对人体是有害的。因为,每道菜出锅后,都会有锅垢粘附于锅底。据资料介绍,这种焦黑色的锅垢含有致癌物——3-4 苯并芘。如果不刷锅就炒下一道菜,这种有毒物质就会混入菜中而被食用。因此,每炒一道菜就要刷一次锅。

燕鸣

### 如何减少油烟危害

一、加强厨房通风,是减少油烟危害的关键。做饭时一定要打开门窗,形成空气流通,以避免油烟的刺激。

二、尽量避免连续长时间或高温烹饪淀粉类食物,不要选择爆炒、煎炸以及过油、过火的菜式。建议多采用煮、蒸、凉拌等方法,既可减少空气污染,又可减少食品污染;既可减少营养素损失,又可节能减排。

三、买一个非常有效的抽油烟机,最好是那种安装得距离烹调火源很近的抽油烟机。最好不要买那种欧式产品,它们是按照欧洲人的生活习惯制造的,不适合中国人的烹调状况。有效抽油烟的标准是,距离灶台一米远就闻不到炒菜的味。

四、在开火的同时开抽油烟机。很多家庭习惯等到油烟大量产生才开抽油烟机,其实这样做已经太晚了。这样屋子的清洁无法保障,而且油烟会大量进入主厨人的肺里。加之燃气燃烧时本身就会产生多种废气,就该及时抽走。因此,建议在开火的同时开抽油烟机,等炒菜完成后继续开5分钟再关上。

五、用新油炒菜。煎炸过的油脂,或者使用过一次已经混有杂质的油脂,烟点会明显下降,这就意味着炒菜油烟更多,对操作者的健康造成更大损害。应用新油炒菜,不要用煎炸过或加热过的油脂炒菜。

六、在日常生活中,提倡合理营养,平衡膳食,改变以油炸和高脂肪类食物为主的饮食习惯,减少因丙烯酰胺可能导致的健康危害。多食富含维生素的食物,保持良好的心态,保持较好的免疫功能。

七、定时清洗锅具,将锅底和锅内壁上缘的油垢定期清洗干净。

张静

现在人们越来越注重饮食营养了,于是,各种关于“美食”的节目也开始大行其道。我们常常看到一些美食节目,教人做菜总会说:等到油冒烟之后再下锅。殊不知,危害就在这里产生。

有报道称:在东北的沈阳、哈尔滨,研究人员曾调查了959名得肺癌的女性。在这些人中,绝大多数都不抽烟,都是家庭主妇。在台湾也发现,很多的妇女,她们也不抽烟,也没有在外面做事,吸不到二手烟,可是为什么得肺癌?后来研究发现,原来是这些家庭主妇大多有不良的炒菜习惯。因为中国人做菜老爱油烟超过燃点,冒烟了,然后再把葱姜蒜等丢下去,呛锅了,日积月累的过程当中就吸入了太多的油烟。

每一种油脂产品都有“烟点”,也就是开始明显冒烟的温度。过去那种颜色暗淡的粗油,往往在130℃以上就开始冒烟,而对于大部分如今的纯净透明油脂产品来说,这个温度通常在200℃左右,有的甚至更高。日常炒菜的合适温度是180℃,实际上是无需冒烟之后才下菜的。换句话说,冒油烟之后再放菜,是粗油时代的习惯,用如今的纯净油脂烹调,冒油烟时的温度已经太高了,不仅对油有害,对维生素有破坏,油烟本身就是一种严重的污染。

很多家庭都习惯于等到油脂明显冒烟才放菜,也就是说,炒菜温度在200-300℃之间。这个温度产生的油烟中含有多种有害物质,包括丙烯醛、苯、甲醛、巴豆醛等,均为有毒物质和致癌嫌疑物质。目前国内外研究均已经确认,油烟是肺癌的风险因素。

因此,我们建议人们炒菜时,在油烟还没有明显产生的时候,就把菜扔进去。室温的菜会让烹调油迅速降温,从而避免温度过高的问题。要确定油温,只要用一条葱丝扔进锅里,看周围冒泡但颜色不变,就说明油温适合炒菜了。

吴群

# 炒菜下锅莫等油冒烟

## 你听说过“醉油综合征”吗

阿玲是位全职家庭主妇,最近她每天给老公和女儿做好晚饭后,看着他们吃得津津有味,自己却一点食欲都没有,甚至难受恶心,她怀疑自己是不是染上了什么怪病。上网一查,阿玲惊讶地发现,原来炒菜之后没胃口不是自己一个人的问题,很多“煮”妇都有这种症状,被称为——“醉油综合征”。到底何为“醉油综合征”?据网友们总结,主要就是在烧菜时吸入了大量油烟后,导致食欲不振、眼睛发涩、咽喉发干、头晕恶心,严重的时候还会头痛、胸闷、耳鸣。

医学专家们指出,“醉油综合征”并非医学上的专有名词,门诊中也暂未出现因炒菜严重影响食欲的患者。

其实“醉油综合征”和“节后综合征”、“年底综合征”一样,都属于大家形容某一类症状的通俗用语。在医院门诊中,所谓“醉油综合征”的患者并不多见,但确实有不少主妇和大厨,因为油烟的刺

激,导致出现气道高反应、干咳等症状,甚至会有慢性咽炎、哮喘发作或者气管炎迁延不愈的情况。而慢性咽炎的患者在油烟刺激下,咽炎症状加重,也可能会带来恶心感,这也是一种恶性循环。这是因为油烟会对呼吸道造成有害刺激。所以呼吸科医生都会提醒患者,注意室内空气质量,包括厨房油烟,应该通过使用抽油烟机、开窗通风等方法,及时清除油烟,这样对于鼻腔、咽喉、眼部和呼吸道都会有

保护作用。

而炒菜后吃不下饭的症状,消化内科专家认为有可能是情绪方面的问题,如过度疲劳,也有可能是油在高温下分解出有害物质,对呼吸系统、消化系统、心血管系统造成影响。门诊中有一些因食欲差前来就诊的病人,但没有患者提及是炒菜引起的。不过炒菜过程中产生的油烟等导致食欲变差的情况可能会发生,具体原因还有待考证。

唐冬云

### 【小贴士】

### 吸入油烟并不发胖?

至于“醉油综合征”会引起身体发胖的说法,营养师认为,厨房油烟中的有害气体本身是不会让人体脂肪含量上升的。对大腹便便的厨师或婚后发胖的女性来说,肥胖和油烟并没有太多关系,更多的还是因为个人饮食习惯,与缺少运

动。

“醉油”的厨师或者家庭主妇可能在某次吃饭的时候没有食欲,并不代表下次没有食欲。如果每天的热量摄入足够,甚至超标的话,再加上缺乏运动,发胖体虚也就是自然而然的事情了。