



食物真正的营养价值，不但取决于食物原料本身的营养成分，更取决于食物加工过程中营养成分的保存率。因此，烹饪加工的方法是否科学、合理将直接影响到食品的质量。以下10个健康建议你可要记仔细了！

科学烹调的健康提示

●沸水焯料

对于某些含有草酸较多的蔬菜（比如菠菜、苋菜等）来讲，用沸水焯一下是很有必要的，因为通过水焯可以除去食物中较多的草酸，减少形成结石的几率，而且有利于钙、铁在体内的吸收；但在原料出水后，不要挤去汁水，否则会使水溶性维生素大量流失。不过不需要水焯的蔬菜，尽量不要焯，这样可以减少蔬菜经过水焯后一部分维生素的损失。

●旺火急炒

各种副食原料通过旺火急炒的方法，往往缩短了菜肴的加热时间，进而降低原料中营养素的损失率。例如，猪肉中含有丰富的维生素B₁，如果将猪肉切成丝，旺火急炒，其维生素B₁的损失率约为13%，而切成块，用文火炖，则维生素B₁的损失率则约为65%。

●热锅凉油

先将锅烧热了然后再放油，一般以油温在油面波动时下料为宜。这是因为高温加热可以使油脂中维生素A被破坏，同时高温加热后脂肪被氧化，其中的必需脂肪酸也遭到破坏，

因此，炒菜时油温不宜太高。

●凉拌最好

凉拌是菜肴制作中能较好保存营养素的方法之一，并能调制出多种口味。此外，凉拌时加放食醋，有利于维生素C的保存，加植物油有利于胡萝卜素的吸收，加葱、姜、蒜能提高维生素B₁、维生素B₂的利用率，并有杀菌作用。

●勾芡收汁

勾芡收汁可使汤汁浓稠并与菜肴充分地融合，这样既可以避免营养素的流失，又能够使菜肴味道美味可口，特别是淀粉中谷胱甘肽所含的巯基，它具有保护维生素C的作用。

●多蒸少炸

蒸食物可以比较完整地保持原料的原汁原味和大部分营养素。用微火、沸水上笼蒸的方法蒸食物，食物中维生素的损失最少；而炸食物要求油温较高，高温油对一切营养素均有不同程度的破坏。

●味精后放

味精长时间受高温蒸煮，不仅会导致鲜味丧失，而且还会产生有

些事，无非是柴米油盐酱醋茶，这些几乎天天与我们打交道，我们习惯于它们带给我们的种种滋味，却很少有人注意到它们在我们的健康生活中扮演着怎样的角色。而厨房里，更是令主妇们头疼的事。本期，我们就来讲讲厨房里的这些事吧。

主持人 梦蝶

厨房里的 那点事

厨房实用小窍门

1、菜刀切过有腥味的肉、鱼以后，擦点醋或姜汁，腥味即可除去。

2、瓦罐、沙锅结了污垢，可用淘米水泡浸并烧热，用刷子刷净，再用水冲洗。

3、钢精器皿用旧后，用醋擦一遍，干后再用水洗，就可光亮如新。

4、要切开松软的蛋糕，可先把刀子放入开水中烫一烫，然后用热刀切，蛋糕不易碎。

5、煮海带时向锅里稍加几滴醋，会使海带一煮便软下来，否则煮得越久越硬。

6、烹调虾之前，先用泡有桂皮的沸水把虾冲烫一下，味道会更鲜美。

7、将食盐用开水溶化后把买来的鲜豆腐浸泡于其中，以盐水淹没豆腐为度，如此处理了的豆腐即使是夏天也可以保存很长时间而不坏。

8、煮好的鸡蛋切时稍不注意就会使蛋黄和蛋白分开，所以，最好在切鸡蛋之前，先把煮好的鸡蛋在冰箱中冻三四分钟后再次切就会令您满意了。

9、将面包放入加盖的陶瓷或者玻璃容器中，再在底部放一块生土豆或一把食盐，这样即可以防干又可防霉，如将面包放入塑料袋内再放一根洗净的芹菜也可保新鲜可口。

阳惠

毒物质。所以应当在菜或汤出锅前放入味精，这样不仅溶解快，分解均匀，而且味道鲜美。此外，鸡、虾、鱼等本身就有独特的鲜味，因而烹调时就不必再放味精了。

●先糖后盐

在做糖醋鲤鱼等菜肴时，应当先放糖后放盐，否则食盐的脱水作用会促进蛋白质凝固而导致糖难于渗透，从而造成外甜里淡，大大影响了菜肴的味道。

●出锅放醋

蔬菜炒好即将出锅时，适当放入一些醋，往往既可以保色增味，又能保护食物原料中维生素少被破坏。此外，烹调动物原料时，也可以先放一点儿醋，能使原料中的钙被醋溶解得多一些，从而促进钙被人体的吸收和利用。

●忌讳加碱

碱会造成食物中维生素和矿物质等营养物质的大量损失，特别是维生素B₁几乎全部损失掉，维生素B₂也会损失一半左右。因此，烹制各种食物时，尽量不要加碱。

贺军成

巧用柠檬汁

煮卷心菜 煮红色卷心菜时，加1匙柠檬汁，可使菜色红艳。

除虾腥味 少许柠檬汁可除虾腥味，且味道更佳。

除食物中异味 把柠檬汁加入肉类中，可以消除腥味，亦可促使肉类早些入味，如在洋葱等强烈气味的蔬菜中，加入少许柠檬汁，可以减少异味。

使蛋清变稠 在蛋清内放入几滴柠檬汁，可使其变稠。

作调味品 患有肾脏病或高血压的人应少吃盐，此时，可用柠檬汁代替盐来调味，新鲜蔬菜或肉里面滴几滴柠檬汁，可使淡然无味的食物成为风味极佳的菜肴。

制蛋糕 制作蛋糕时，在蛋白中加入少许柠檬汁，不仅蛋白会显得特别洁白，而且还可使蛋糕易切开。

使果酱增香 使果酱增香的方法很多，最简单的是在煮果酱时加些柠檬皮。

胡万里

除油去垢方法多

陈年油垢 先在难除的顽垢上喷上油污专用的清洁剂，然后铺上一层保鲜膜，用吹风机在距离10厘米的地方大约加热2分钟，再用抹布擦拭即可。

炉头陈年重垢 将需要清理的炉头与炉架取下放置在水槽中。用金属刷先将炉具上的厚重污垢刷掉，在水槽中倒入40-50℃的热水（流水口要封住），再加入120克厨房用含氧漂白剂与2小匙的厨房油污清洁剂（此时会产生很多泡沫与气体，所以清洁时必须要保持空气的流通），再将炉具放入浸泡15-20分钟后，陈年重垢便可用布轻松清理。

砧板除味 将空牛奶盒拆开摊平，切海鲜或洋葱等味道较明显的食物时放在砧板上，代替砧板，使用完毕简单冲洗后还可与纸类一起回收。小苏打有绝佳的除臭效果，在留有异味的砧板上洒上1-2小匙的小苏打粉，然后用清水洗净可去除臭味。

除洗碗槽恶臭 纯天然的小苏打粉是很好用的除臭剂。将1小杯小苏打粉倒入排水口中，再以清水冲洗即可除臭。如果排水管不但有恶臭且堵

塞，1杯小苏打倒入后，倒入滚烫的热水便可解决堵塞的问题。

瓜果去污法 用吃剩下的西瓜皮、苹果核、黄瓜蒂等随手擦拭有油污的地方，对酱油等污渍去除油污的效果很好，但只能用于日常保养维护的清洁工作中，对于重点的、针对性的去污清扫帮助不够明显。

面粉去污 厨房的油污或双手沾到的油，只要用少许面粉，便能清除干净。

米汤面汤去污 灶具油污或者液化气灶具沾上油污后，可用黏稠的米汤涂在灶具上，待米汤凝结干燥后，用木筷或塑料片轻刮，油污就会随米汤一起除去。

涂抹洗洁精法 将洗涤剂直接涂在靠近灶台墙壁的瓷砖或吸油烟机的表面上，干后将形成一层透明的隔油膜，能起到隔离便于清洗的效果。这样油污不会直接污染到被“保护”的地方，而且清洗时特别方便。但清洗过后要记得再次涂抹，否则将失去隔离效果；洗洁精也不宜涂抹得太厚，否则特别不容易干。

胡安仁