



美国心脏协会总结

对盐的7个误解

研究发现，吃盐过多会增加2型糖尿病、中风、心衰、肾病、肥胖等风险。然而，人们在吃盐方面还存在多个误区。美国《医药日报》近日载文，刊出美国心脏协会总结出的“对食盐的7个常见误解”。

误解1 吃盐越少越健康。吃盐太多(钠摄入过量)不利健康，但是完全避开钠盐也会对健康产生不良影响。通过食盐摄入足量的钠有助于维持身体体液平衡，有益神经及肌肉健康。摄入过少易导致低钠血症，出现软弱乏力、恶心呕吐、头痛嗜睡、肌肉痛性痉挛等症状。

误解2 海盐比食盐含钠少。美国心脏病协会一项调查显示，61%的人认为，海盐比食盐含钠更少。事实上，海盐与食盐的含钠量相同，都为40%。蕾切尔·约翰逊博士表示，虽然海盐富含镁、钾和钙等微量元素，但

是这些营养素也可通过其他食物获得。

误解3 炒菜不加盐，钠就不过量。美国调查发现，日常饮食中，超过75%的钠来自加工食品。超市中现成的汤料包、沙拉

酱、罐装或瓶装食品等都含有很多钠。食物标签上

“低钠”定义为“不超过140毫克”，而“无盐”或“不加盐”也并不等于“无钠”。

误解4 大量的钠只存在于食物中。除了多盐食物之外，很多非处方药也含有大量的钠。高血压人群应注意这些药物标签上的警示语。有

些药物的钠含量甚至达到一天的钠摄入量(1500毫克)。

误解5 盐放少了没有味道。限制钠盐摄入量，并不等于无法享受美食。新鲜大蒜粉、洋葱粉、黑胡椒粉、醋、柠檬汁及低盐调味料同样可以让食物更加可口。

误解6 只要血压正常，吃盐不必担心。高血压仅仅是多盐食物的一种并发症。吃盐过多会导致钠摄入过量，还会导致老年肥胖症、糖尿病和心脏病危险更大。因此，即使血压正常人群，每天钠摄入量也应控制在1500毫克。

误解7 不吃太咸的食物，就不会摄入太多钠。熟食、面包、三明治、奶酪、罐头汤等不太咸的常见食物，也可能会含有大量的钠。

(徐江)

韭菜粉皮

原料：

红薯淀粉150g、韭菜50g、盐水20g、味精水10g、白醋20g、陈醋20g、蒜泥15g、香油20g、芝麻酱10g。

制法：

1. 红薯淀粉加水165g搅匀，浸泡1小时以上，韭菜切6cm的段飞水过凉待用。

2. 锅置火上加水烧开，关小火，淋入一勺凉水，使水温保持在95℃左右。

3. 把浸泡好的红薯淀粉再次搅匀，分成两份，把其中一份倒入做粉皮专用的旋子中，放在锅内的开水上，用手旋转，旋子中的淀粉糊由于离心力的作用向四周铺开，铺到边缘后，用手捏住旋子上口边缘，使之停止转动，旋子边缘的淀粉糊由于万有引力又回到旋子中间，然后再转再停约3~4次，待旋子里的淀粉全部受热糊化、发白、无蒸汽上升时，迅速把旋子倾斜，流入约750g开水，把旋子放平，再迅速旋转，待淀粉透明时取旋子，放入冷水中，使粉皮冷却，然

后把粉皮从边缘取下，用刀剁成3节，再剁成宽1.5cm的长条状，同法做出另一张粉皮。

4. 把粉皮放入盆中，放入纯净水100g，加入韭菜和所有调料拌匀即可装盘，上时放香菜淋芝麻酱。

关键：

1. 必须选用豫东纯红薯粉芡，掌握好加水量和浸泡时间，保证出品透明黑亮，口感软筋，所有干发粉皮不可比拟。

2. 因鲜粉皮吸水性强，拌时需加定量的纯净水，醋量稍大，以防粘连，盐味不可过重，宜现做现吃，时间不可过长，否则影响口感。

3. 粉皮制作虽有章可循，但须勤学苦练，方可薄厚一致，操作自如，千张尤为不过。

(供稿：神农庄园、国家一级厨师王建刚)

每周一菜

品尝特色菜 找餐饮联盟 欢迎饭店加盟周口餐饮消费联盟



倡议、发起者：周口报业传媒集团酒水餐饮部
周口晚报时尚消费周刊

联盟宗旨：推荐美食，引导消费，加强交流，服务大众，繁荣市场
联盟会员活动：周口餐饮消费联盟形象展示

一品美食节(春、秋两季)
餐饮企业3·15诚信宣言
市民大众品菜团
名厨旅游美食秀
消费联盟祝贺版
周口美食高峰论坛
周口美食大搜索
全市烹饪厨艺大赛
公务套餐展示



厨艺大赛



划拳大赛



大众品菜团