



为吃得更健康，很多家庭在烹调时已经开始控油、控盐了。但很多人不知道，做饭时控制温度和时间，同样具有积极意义，可以减少食物的营养流失。

烹调的温度和时间对食物营养影响较大，特别是维生素 C 等水溶性维生素，一经加热，损失无法避免，且温度越高、时间越长，损失越大。虽然生吃黄瓜、西红柿等果蔬能摄取更多维生素，但还有很多食物不做熟就难以下咽。另外，熟着吃除了让食物口感更好，最重要的是可以清除微生物污染对健康的威胁，在做熟的情况下，尽可能地控制烹调温度和时间，最大限度地保留食物营养，并避免温度过高导致致癌物的产生，有以下三个方法。

旺火快炒。很多营养素容易在 70℃~85℃ 的温度区间流失，旺火快炒能迅速提高锅内温度，并能加快烹饪速度，减少食物处于高温的时间，从而减少营养流失。旺火快炒的菜色美味香，维生素 C 损失可不到 20%，如果过程中再加点醋，更利于维生素 C、B1、B2 等喜酸怕

碱营养素的保存。需要注意的是，锅底不要放太多油，以免温度过高，反而加快营养流失。

隔水蒸。相对于油炸、快炒来说，蒸、煮、煲、焯时，锅内温度相对较低，一般为 100 摄氏度，有助于营养的保留。但这几种方法也有缺陷，煮、煲的过程中，大量营养会溶在水中，如果不连汤喝掉，营养损失较大。焯烫时入锅温度较高，加热时间较短，比冷水下锅的煮和煲营养损失小些，但要注意保持锅内沸腾，放蔬菜应当少量多次，避免锅内温度骤降，焯烫时间延长造成的营养流失。相比之下，水开后，上屉隔水蒸的方式最好，水蒸气温度高于 100℃，能缩短加热时间，让食材中绝大部分营养得以保留，且水蒸气带有水分，易于保持食物口感。

盖上锅盖。菜花、土豆、茄子、豆角、胡萝卜等质地比较坚实的蔬菜，往往不太容易熟，最好盖上锅盖，用焖的方式，提高锅内温度，缩短炒菜用时。实验表明，不盖锅盖比盖上

锅盖烧菜，多损失 2~3 倍的维生素 B2 及大量维生素 C。

还有很多常见的做法，也会让营养大打折扣。比如蔬菜买回家后，不及时吃，维生素逐渐损失；多次淘洗大米，造成维生素和矿物质的大量损失等。（据人民网）



醋泡花生营养价值惊人

在民间有很多用醋泡的美食，醋泡花生就是其中之一。醋泡花生对养生保健有一定的功效和作用，并且醋泡花生的做法也很简单，易操作。接下来，我们就来看看醋泡花生的营养价值和做法吧。

醋泡花生的营养价值

醋泡花生有清热、活血的功效，对保护血管壁、阻止血栓形成有较好的作用。长期坚持食用可降低血压、软化血管、减少胆固醇的堆积，是防治心血管疾病的保健食品。

花生含脂肪 40%~50%，是大豆的两倍，比油菜籽还高。含蛋白质 30%左右。而且花生易被人体吸收，消化系数在 90%左右。此外，花生还含有核黄素、钙、磷、卵磷脂、胆碱、不饱和脂肪酸以及多种维生素，因此，花生亦称“长生果”。

醋与花生的“天仙配”是科学的，这在于花生米的价值突出在含有人体所需要的不饱和脂肪酸，但毕竟脂类含量高、热量大、有油腻感。而醋中的多种有机酸恰是解腻又生香的，因此，用醋浸泡花生米一周以

上，每晚吃 7~10 粒，连吃一周为一个疗程，可降低血压、软化血管、减少胆固醇的堆积。但需注意的是，食用要适量，最多十几粒，饭后一定及时漱口，否则对牙齿不利。熟花生米、生花生米均可。

尽管醋泡食品有诸多好处，但有些个体却不宜食用。如正在服用某些西药者不宜吃醋，因为醋酸能改变人体局部环境的

酸碱度，从而使某些药物不能发挥作用；磺胺类药物在酸性环境中易在肾脏形成结晶，损害肾小管，因此，服此类药物时不宜吃醋；正在服碳酸氢钠、氧化镁、胃舒平等碱性药时，不宜吃醋；胃溃疡和胃酸过多患者不宜吃醋，因为醋会腐蚀胃肠黏膜，加重溃疡病的发展。

那么，在家要如何制作醋泡花生呢？

醋泡花生的做法

材料：花生米 200 克、香菜 50 克、醋 2 茶匙(10ml)、白糖 2 茶匙(10 克)、盐 1 茶匙(5 克)、淀粉 1 茶匙(5 克)、水 50ml。

做法：锅中放油，将准备好的花生米倒入锅中，用中火快炒，至花生米响后，稍一会儿即可关火。锅中放调料，煮开即可。吃时，将花生米加入汁，香菜切末，搅拌均匀即可。

醋泡花生的功效有很多，快来试试醋泡花生吧。

（据人民网）



周口美食人气榜

订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称(越具体越好)+投票理由(20 字以内)，发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369