



蔬菜中富含各种营养,这是大家众所周知的。可是,如果你烹饪蔬菜的方法不正确,也许就会导致这些营养物质流失,甚至使蔬菜变成没有营养的食物。我们一起看看究竟要如何吃蔬菜才更营养。

#### 蔬菜的烹饪方法

**水炒:**最好用约一调羹的橄榄油或花生油或苦茶油等,加入切碎的蒜头、姜、辣椒、非人工调味料等清炒,把食材都放入锅内后加入适量清水,帮助蔬菜熟成。

**清蒸:**将切好的蔬菜连同配料、调味料一起放入电锅里蒸,但是根茎类的蔬菜不适合用蒸的。

**汆烫:**直接将葱、姜、蒜、辣椒等配料与蔬菜一起放入长柄滤网容器,并置于煮滚的大锅水中,快速至熟,但营养素会蒸发得很快。

**水煮:**少许的水放入炒锅中烧开,先下葱、姜、蒜、辣椒等配料,再放入切好的蔬菜一起用水煮,把水当油用。可是用水煮,蔬菜的营养素容易蒸发,用少许的油来炒,反而可以保留营养素。蔬菜用油炸,营养素会流失,根茎类比较适合油炸。

#### 蔬菜的烹饪饮食原则

**先洗后切:**蔬菜中的营养成分大部分都是水溶性的,所以先洗后切可以避免营养物质流失。

**10分钟内:**蔬菜中含有维生素C,过高的温度和过长的加热都会使蔬菜中的维生素C产生分解,造成营养流失。建议将加热时间控制在10分钟内,急火快炒或加盖短时间加热,其损失量较少。

**调味料加入要把握时机:**油盐等调味料的加入也要把握时机,如果是炒蔬菜,则先放油,

油起烟前就要放蔬菜了,否则油温过高则会释放出有害物质。另外,炒蔬菜时放油要适量,不可过多,以免摄入过多油脂,越吃越胖。如果是煮,则应在水滚后或起锅前加油,使蔬菜色泽鲜亮。

**隔夜菜不能吃:**据研究,炒好的青菜放15分钟,维生素C减少20%,放30分钟损失30%,放一小时降低50%。隔顿隔天的菜还易变质,产生亚硝酸盐,吃了易引发食物中毒。

**吃蔬菜要适量:**蔬菜中的粗纤维能够加速肠道蠕动、促进排毒,但过量食用会影响钙、锌吸收。如果为了减肥,大量吃青菜不吃肉类,则容易营养不良,影响身体健康。

除此之外,以下这些蔬菜的烹饪误区也必须要知道。

#### 蔬菜的烹饪饮食误区

经常在餐前吃西红柿。西红柿应该在餐后再吃。这样,可使胃酸和食物混合大大降低酸度,避免胃内压力升高引起胃扩张,使宝宝产生腹痛、胃部不适等症状。

**胡萝卜与萝卜混合做成泥酱:**不要把胡萝卜与萝卜一起磨成泥酱。因为,胡萝卜中含有能够破坏维生素C的酵素,会把萝卜中的维生素C完全破坏掉。

**香菇洗得太干净或用水浸泡:**香菇中含有麦角淄醇,在接受阳光照射后会转变为维生素D。但如果在吃前过度清洗或用水浸泡,就会损失很多营养成分。煮蘑菇时也不能用铁锅或铜锅,以免造成营养损失。

**过量食用胡萝卜素:**虽然胡萝卜素对人很有营养,但也要注意适量食用。过多饮用以胡萝卜或西红柿做成的蔬菜果汁,都有可能引起胡萝卜血症,使面部和手部皮肤变成橙黄色,

出现食欲不振、精神状态不稳定、烦燥不安、甚至睡眠不踏实,还伴有夜惊、啼哭、说梦话等表现。

**吃没用沸水焯过的苦瓜:**苦瓜中的草酸会妨碍食物中的钙吸收。因此,在吃之前应先把苦瓜放在沸水中焯一下,去除草酸,需要补充大量钙的人不能吃太多的苦瓜。

**过多地吃菠菜:**菠菜中含有大量草酸,不宜吃过多。草酸在人体内会与钙和锌生成草酸钙和草酸锌,不易吸收排出体外,影响钙和锌在肠道的吸收,容易引起缺钙、缺锌,导致骨骼、牙齿发育不良,还会影响智力发育。

**吃未炒熟的豆芽菜:**豆芽质嫩鲜美、营养丰富,但吃时一定要炒熟。不然,食用后会出现恶心、呕吐、腹泻、头晕等不适反应。

**韭菜做熟后存放过久:**韭菜隔夜变成毒。韭菜最好现做现吃,不能久放。如果存放过久,其中大量的硝酸盐会转变成亚硝酸盐,引起毒性反应。另外,消化不良也不能吃韭菜。

健康营养吃蔬菜,切记以上几点。

(据人民网)

## 外出用餐时 怎样才吃得健康

每天早九晚六,中午几乎没休息的生活,在外用餐的机会有很多,我们这种快餐族要怎样才能吃得健康呢?

1.不要因为出外进餐,或计划着吃一顿丰富的晚餐,而整天饿着肚子。

避免选择脂肪、盐或糖分偏高的食物。吃中餐时选择一些以蒸、煮、灼或烤制的食物取代煎炸食品。

2.吃西餐时选择以煮或烤制的鱼或家禽类来取代红肉作为主菜。

避免进食腌制的食物。可请服务员将酱汁另外放置,不要直接淋在食物上面。选择伴菜时,以蒸、煮的蔬菜或烤薯代替炸薯条或薯片。选择日本或韩国食品时,寿司、热窝或面食都可以,同时以烤制食物代替煎炸食品。

3.以清汤取替浓汤。

选择甜品时,鲜果沙律、雪葩或低脂乳酪,全是明智之选。若不熟悉菜单的食物,可询问服务员有关食物的成份和烹调方法。

(据39健康网)

## 周口美食 人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
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
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	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
东云阁大酒店	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

