刀切蔬菜会加速维C流失

美食

浣滆

鍙戣〃鏃堕棿2010/05/17 17:03

手撕包菜是一道清爽脆嫩，受人喜爱的家常菜。这道菜最大的特色，就是菜叶不是用刀切开，而是直接拿手掰下、撕开的。其实，不光是这道菜，在家做饭，如果能用手掰或者撕开的菜都尽量不要用刀切。

如果不是应付宴席，讲究美观的话，手撕菜是最好的办法。因为蔬菜中丰富的维生素C是非常容易损失的营养素，而这种营养素又是在别的食物中含量比较少的。维生素C不但怕热，还怕金属。在切菜的时候，蔬菜的细胞壁被破坏，金属的刀面就与细胞中的维生素C直接“碰了面”。这样一来，金属就会加速维生素C的氧化，破坏其活性。所以，手撕菜更能保护营养素。除了卷心菜，小白菜、蒜薹、油麦菜、菠菜等脆嫩的蔬菜都适合用手掰。