

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工逢鑑伴掬鏃朵簏 - 鏃儿棉錦冬汉绀惧施浜ゆ侯 吃“麻辣烫”的五必知

美食

浣淖

鎏賤龔浜庸細2007/06/27 15:22

首先，许多麻辣烫并不辣，如果不要求多放辣椒的话。这里倒是喜欢放芝麻酱，它是非常健康的一种调料，富含钙和维生素E。常常加入蒜汁，还有杀菌作用。

其次，麻辣烫通常有多种绿叶蔬菜，有多种豆制品原料，有海带等藻类，有蘑菇等菌类，有薯类，有鱼类，有蛋类……相比之下，植物性原料品种占优势。只要合理搭配，它比一般的快餐菜肴更容易达到酸碱平衡的要求，也符合食物多样化的原则。

第三，麻辣烫的加热温度并不高，也不会产生油烟和脂肪高温氧化问题。和高温烹炒相比，对空气环境污染较小。

第四，涮菜的过程中可以去除蔬菜中的部分草酸、亚硝酸盐和农药，虽然损失一部分维生素C，但也减少了抗营养因素和有毒物质。只要注意定期更换涮菜水，涮的过程中少加盐，就是非常好的烹调方式。

最后，麻辣烫的调料可以做到健康低脂。涮菜的时候没有放油，调拌的时候也可以按照顾客的要求减少放油量，总体来说，原料含脂肪少，热量比较低。相比之下，炒菜的时候，往往要经过滑油、烹炒、淋明油三个加油过程，而且顾客无法选择菜肴的放油量。