

滑 构藻兼垢邕 - 滑 洑鏹工逢鑑伴掬鏹朵龔 - 鏹儿棉錦疼汉绀惧施浜ゆ候 米饭 蒸比煮营养？

健康

浣淖

鏹賤龔浜庸細2007/09/16 18:37

大家都知道，青菜要大火快炒才能保存维生素，煲汤不能超过一个半小时，以免营养流失。同样，选对做米饭的方法，也能帮你留住米里“娇贵”的维生素B1和其他多种营养。

人们通常做米饭都采用煮或蒸的方法，而蒸饭又分为碗蒸饭和捞蒸饭。那么，哪种方法能更好地保存维生素呢？煮饭是将米放入清水中，先用旺火煮开，再用温火煮烂。此时水有溶解作用，所以米汤中存有相当多的水溶性物质，如维生素B1、维生素C及矿物质如钙、磷等。但由于煮饭时间长，随着水温升高和水分的蒸发，溶于水中的维生素B1会部分逸出，这样就导致了米饭中营养成分的流失。

而蒸饭可以为营养素提供双保险。用带盖的碗，加水上锅蒸，可以保证锅内的水蒸气只在碗周围“盘旋”，无法带走碗内米的营养，这是一道保险。或者把米煮到半熟后，再捞出隔水蒸熟，然后把米汤单独喝掉。这样米汤加热时间不长，营养保存的更多，也是一道保险。但如果将米汤弃而不喝（捞饭），就是大大的浪费了。

此外，白米饭口味单调，我们不妨在里面加点“花样”，制作出风味特别的米饭。如清香扑鼻的绿茶饭，不仅色香味俱佳，且有去腻、洁口、化食和防治疾病等作用；加入几枚切碎的山楂，口味既清香，又能防止营养素被破坏；加点醋可使米饭易于存放和防馊，且饭香更浓；半生不熟的夹生饭可加几滴白酒，再用文火略蒸一会儿，便可食用；若加入豌豆、胡萝卜和玉米粒，则色彩艳丽、诱人食欲，还能提供维生素和抗氧化成分。