

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 洑鏃 工 逢 鑑 伴 桷 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 疼 汉 緇 惧 施 洪 巾 侯 吃“麻辣烫”的五必知

美食

浣滑

鎏賤龔浜庸緇2007/12/22 15:10

有些人认为麻辣烫是一种不健康的食物，或许更多地是因为它出身卑微，价钱低廉，担心其安全特性。实际上，如果能够在食品安全方面把好关，并进行合理的搭配，麻辣烫说得上是一种相当不错的快餐食品，比煎炸食品要健康得多，也环保得多。

首先，北京的麻辣烫并不辣，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。

特别提醒：肝病患者不要吃麻辣烫

食用麻辣烫，只要注意以下几点，就能在营养平衡方面达到较好的效果：

——新鲜蔬菜和肉丸、肠片、蛋类等的比例达到2：1，促进酸碱平衡。实际上，这一点很容易做到。

——增加食物品种，多选平日不常吃的蘑菇、海带、豆制品等食物。

——少放一点盐和味精，辣椒也要适量。

——用芝麻酱替代红油或香油，增加钙的摄入量。

——放些有杀菌作用的蒜汁和醋，或者吃点生大蒜，帮助预防肠道感染。

其他注意事项，就是要注意摊点的卫生状况啦！摊主最好能戴上口罩穿上工作服，收钱和拿菜要

分开。自己也要注意开吃之前洗洗手、洗洗口。