

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 愼 施 浜 ゆ 侯 合理搭配 麻辣烫也健康

健康

浣滑

鎏賤戩浜庸緇2008/01/07 17:18

有些人认为麻辣烫是一种不健康的食物，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，麻辣烫是一种相当不错的快餐食品，比煎炸食品健康得多。

第一，自制麻辣烫，还可以放芝麻酱，这是非常健康的一种调料，富含钙和维生素E。另外，可以加入蒜汁，具有杀菌作用。

第二，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。更容易达到酸碱平衡的要求，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。

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，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。