

涓 杓瀛兼姝缁 - 涓 涓 6 2 逢 6 伴 杓 6 朵 6 - 鍒 几 棉 锦 冬 汉 绀 惧 施 浜 y 侯 炒熟的蔬菜必须赶紧吃

健康

浣 涓

鎏 戣 浜 庸 緬 2008/01/13 12:03

炒熟的蔬菜，其营养成分特别是维生素很容易流失，应该炒好后立即食用。试验证明：烹调后的蔬菜放置15分钟，维生素损失25%，70分钟后则损失35%。

为了尽量保持蔬菜中的营养成分，还应注意，蔬菜一定要先洗后切，否则由于切口多，在洗涤时菜中的营养素流失会很严重。不要将切好的蔬菜放在水中浸泡，也不要长时间放置后再炒，将黄瓜切后放置3个小时，其所含维生素C损失高达40%~50%。

烹调蔬菜时加热时间不可太长，加水不能太多，锅盖不宜盖紧，这样可以保持蔬菜的绿色，并使营养成分少受损失。