

涓 杓漢兼姤邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 愼 施 浜 ゆ 俣 水果榨汁前烫一下可保存营养

美食

浣漏

鎏賤戩浜庸細2008/07/07 16:19

不少人喜欢把水果榨成汁再喝，可又怕榨汁后会损失营养素。实际上，哪怕是榨了之后马上就喝的果汁，也会有相当一部分营养素损失。比如说，维生素C一定不能和各种氧化酶相遇，否则就会互相作用。可是，在榨汁时，高速旋转的刀片会把细胞全部破坏，其中的所有东西都混在了一起。如此，维生素C遇到了多种氧化酶，自然营养会减少。不过，在榨汁前把水果烫一下，可以减少营养损失。

很多人不知道，商业生产中制作果蔬汁，往往是要对果蔬进行热烫处理的。也就是说，需要把水果蔬菜在沸水中略微烫一下，把那些氧化酶“杀灭”掉，也让组织略微软一点，然后再榨汁。这样，不仅维生素的损失变小，出汁率增加，还能让榨汁颜色鲜艳，不容易变色。特别是那些没有酸味的蔬菜，比如胡萝卜、青菜、芹菜、鲜甜玉米，一定要烫过再打汁。