

减少厨房油烟的四大招

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/12/13 14:02

据专家验证,厨房油烟与炒菜时油的温度有直接的关系:当油加热超过200 时,生成油烟的主要成分丙烯醛,它具有强烈的辛辣味,对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病;当油烧到"吐火"时,油温超过300 ,这时除了产生丙烯醛外,还会产生凝聚体,导致慢性中毒,容易诱发呼吸和消化系统癌症。

第1招:改变"急火炒菜"的烹饪习惯。不要使油温过热,油温不要超过200 (以油锅冒烟为极限),这样不仅能减轻"油烟综合征",下锅菜中的维生素也能得到有效保存。

第2招:最好不用反复烹炸的油。有的家庭主妇为了节省点油,炸鱼、炸排骨用过的油反复使用也不弃掉,殊不知这里面也含有很多致癌物质。反复加热的食油,如多次用来炸食品的食油,不仅本身含有致癌物质,它所产生的油烟含致癌物也更多,危害更大。

第3招:一定要做好厨房的通风换气。厨房要经常保持自然通风,同时还要安装性能、效果较好的抽油烟机。在烹饪过程中,要始终打开抽油烟机,炒完菜10分钟后再关抽油烟机。

第4招:尽量用蒸、煮、炒等烹饪手段。这样既可减少食用油的用量,还可减少对食物营养成分的破坏。