

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/12/21 17:30

在烹调中首先就是注意用油量,应当减少或不用油炸、油煎食品,这些烹调方法用油太多。

您每日应使用低于20克的烹调用油,而多用蒸、煮、炖、拌等少油制法。例如清 蒸鱼、煮牛肉、炖豆腐、凉拌芹菜等。过油的菜肴应将油滴干后才进一步加工。

如果菜肴中使用肉类较多,就可以配一些绿叶蔬菜,水煮或凉拌,既可以饱腹又能少吃脂肪。

做菜时要少放糖、盐,可以用葱、姜、蒜、味精、鸡精、料酒等来获得美味。

吃沙拉注意沙拉酱不要放入太多,同时有人喜欢吃火腿或鸡蛋沙拉,也会增加脂肪虻鞍字实纳 闳搿?/P>

还有人喜欢吃烧烤食物或用微波炉烹调,这时应将肉类表面的油脂控完后再吃。