

18种烹饪妙方留住蔬菜营养

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/12/23 14:20

新鲜的蔬菜里含有丰富的维生素和无机盐,这些物质对宝宝健康都是不可缺少的成分。但如果贮存和加工方法不当,这些营养成分就很容易丢失。所以爸爸妈妈大厨要注意贮存和加工蔬菜的方法,以减少其营养成分的丢失。

- 1、最好吃新鲜蔬菜。新鲜的西红柿、圆白菜、大白菜等都含有大量的维生素C,但是如果贮放时间较长,维生素C就会大量地破坏,如圆白菜在室温下存放2天,维生素破坏竟达70%。因此,蔬菜一次不要购买过多,最好是现吃现买,买来就吃以减少营养成分的损失。
- 2、要避免 " 精加工 " 。大白菜、圆白菜的外层绿叶,维生素C含量比 " 心部 " 高出几倍至十几倍 ,芹菜叶中的维生素C含量比茎部高出7~15倍。但有些同志加工大白菜和圆白菜时偏爱将外层的绿叶 扔掉,加工芹菜时将根和叶全部扔掉,只吃茎部,这就大大减少了机体摄入的维生素。
- 3、烧菜所出的汤,应该与菜一同吃进去,不能丢弃。因为在汤里溶解了许多养料,要是光吃菜不吃汤,就等于少吃进去一部分养料。
- 4、最不好的烹调方法是先用开水把菜烫一遍或放在开水锅里煮软,捞出,挤出菜汁后再炒。这种做法损失维生素、矿物质较多。
- 5、做饺子、馄饨馅不要挤掉菜汁。正确的方法是:将洗净的菜直接剁碎,再放入已调好味的肉糜中拌匀,剁菜时可能出现的少量菜汁很快渗入肉糜中,拌好的馅马上就用,不要放太长的时间再用。 有的菜,菜汁较多,可利用它来做汤。
- 6、为防止加热对维生素的破坏,烹调蔬菜的时间不要太长。不要熬菜、炖菜。因为蔬菜长时间放在火上加热,会大量损失维生素 C ,而是用急火快炒法,则损失维生素 C 最少。炒菜时,火力要大,待油温升高后再放入蔬菜,迅速成菜。做菜汤时,等煮开后再加菜,煮时应加盖。
- 7、蔬菜要先洗后切。因为菜里含的多种维生素,都能溶解在水里,为了保存蔬菜中的维生素和无机盐,带叶的菜如大白菜、小白菜、油菜、菠菜等,可以先把根切开,让菜棵散开,再用水冲洗几遍,就完全可以洗干净了。根茎类的菜如萝卜等及瓜茄类的菜如西红柿、茄子等大部分是可以冲洗干净的。不过,也有个别品种菜在洗的时候要特别注意,如带刺的黄瓜,土豆等最好用刷子边刷边洗。
- 8、切后当即下锅。因为蔬菜里含的多种维生素多半不大稳定,如果切碎的菜不及时下锅,蔬菜中的维生素便会被空气氧化,而丢失一部分。
- 9、菜炒煮时间不宜太长。炒绿叶菜,用旺火快炒可以少损失一部分维生素,尤其是维生素 C。旺火炒菜还可以保持鲜绿颜色,并且吃着脆爽。但也有例外,例如夏季人们吃的扁豆,豆角中含有一种叫植物血球凝集素的物质,对人体是有害的。这种有害物质易溶于水,怕高温,所以炒扁豆、豆角时要先用冷水泡一会或先用开水烫一下再炒,炒的时间要长一些,要炒熟炒透,炒到菜的本源颜色消失

- , 吃时没有硬感, 这样可以使毒素彻底破坏。
- 10、做菜不要过早放盐,因为盐放得过早,菜里的水会跑出来,菜就熟得慢,这样煎炒时间就需延长,维生素破坏的就多些,所以做菜时最好在菜快熟时,再放入适量的盐,搅炒均匀,再稍煎煮一会就可以了。
 - 11、炒菜时要适当加点醋。醋对于维生素 C 有保护作用,而且加醋后,菜味鲜美可口。
- 12、需要煎炒时间较长的菜,应盖上锅盖。溶解在水里的维生素易随着水气跑掉,所以炒的时间 长,需盖上锅盖,盖得愈严愈好,既防止维生素遗失,又能使菜保持新鲜。
- 13、要合理贮存。贮藏室温度越低,维生素 C 被破坏就越慢,如菠菜,在16~26 时,存放三天维生素C仅存16%,而在2~3 时,存放一个月尚能保存33%。菠菜,香菜还耐冻,在-20 下存放一个月,仍能保存维生素C54%,只要在吃时慢慢解冻,又能鲜绿如新。但绝大部分蔬菜不耐冻,室温在0~2 为宜。
- 14、盒、瓶装的罐头,如原料新鲜,加工科学,即使在15~20 下贮存两年,维生素C仍能保存在70%以上。
- 15、有些维生素怕氧化,和空气多接触就容易损失。为了避免氧化,蔬菜应该在临吃以前才切,不要很早地切碎放在外边,也不要老早就买来堆在院子里和晒台上曝晒好几天,免得维生素C受到氧化的损失。
- 16、做菜应该是吃多少做多少。如果一次做出大量的菜,而又吃不了,放置时间长和反复加热都会损失维生素。
- 17、有些蔬菜可以生吃或凉拌。如西红柿、黄瓜等,这样吃法可以得到蔬菜中的全部营养素,但 生吃蔬菜要注意洗净、消毒。
- 18、烹调蔬菜时加少量淀粉,勾芡,可使蔬菜鲜嫩。淀粉中的还原性谷胱甘肽有保护维生素C的作用,肉类中也含有还原性谷胱甘肽。将蔬菜和肉一起烹调