

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，不要很旱地切碎放在外边，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