

不粘锅不能烹饪酸味菜肴，而目前市场上所出售的不粘锅，很少对此进行标注。

因为，不粘锅涂层的主要成分是聚四氟乙烯，它结合强度不高，不能完全覆盖在不粘锅表面，会致使部分金属层裸露在外，像番茄、山楂等酸味食物，或醋溜白菜、糖醋鱼等酸味菜肴，在烹饪时会加入大量醋，尤其是糖醋鱼，是先放入醋，在油温很高的条件下，醋酸容易腐蚀裸露的金属层，部分金属层一旦被腐蚀就会膨胀，从而导致涂层脱落，随菜肴进入体内，对健康带来一定影响。

此外，使用不粘锅烹调时，还应该注意温度不宜过高，切忌干烧，最好使用竹制器具进行翻炒，这样尽量避免让涂层脱落。如果有条件，家里最好使用传统的黑铁锅，烹饪菜肴安全有效的同时还能补充铁元素，可谓“一举两得”。（