

盐放早了爱出汤 加醋一般选两头

很多家庭主妇炒菜时，油盐酱醋都是随手放的。其实，只要稍微研究一下它们的投放顺序，不仅能够最大限度地保存食物的色香味，还会使更多营养得到保留。

油：炒菜时油温不宜升得太高，一旦超过180℃，油脂就会发生分解或聚合反应，产生具有强烈刺激性的丙烯醛等有害物质，危害人体健康。因此，“热锅凉油”是炒菜的一个诀窍。先把锅烧热，不要等油冒烟了才放菜，八成熟时就将菜入锅煸炒。此外，有时也可以不烧热锅，直接将冷油和食物同时炒，如油炸花生米，这样炸出来的花生米更松脆、香酥，避免外焦内生。用麻油或炒熟的植物油凉拌菜时，可在凉菜拌好后再加油，更清香可口。

盐：盐是电解质，有较强的脱水作用，因此，放盐时间应根据菜肴特点和风味而定。炖肉和炒含水分多的蔬菜时，应在菜熟至八成时放盐，过早放会导致菜中汤水过多，或使肉中的蛋白质凝固，不易炖烂。使用不同的油炒菜，放盐的时间也有区别：用豆油和菜子油炒菜，为了减少蔬菜中维生素的损失，应在菜快熟时加盐；用花生油炒菜则最好先放盐，能提高油温，并减少油中的黄曲霉素。

酱油：烹调时，高温久煮会破坏酱油的营养成分，并失去鲜味。因此，应在即将出锅前放酱油。炒肉片时为了使肉鲜嫩，也可将肉片先用淀粉和酱油拌一下再炒，这样不仅不损失蛋白质，炒出来的肉也更嫩滑。

醋：醋不仅可以祛膻、除腥、解腻、增香，还能保存维生素，促进钙、磷、铁等溶解，提高菜肴的营养价值。做菜时放醋的最佳时间在两头，即原料入锅后马上加醋或菜肴临出锅前加醋。“炒土豆丝”等菜最好在原料入锅后加醋，可以保护土豆中的维生素，同时软化蔬菜；而“糖醋排骨”、“葱爆羊肉”等菜最好加两次：原料入锅后加可以祛膻、除腥，临出锅前再加一次，可以增香、调味。