

做菜容易走入的 6 大误区



你会做菜吗?相信很多人都会给出肯定的回答。可是你会科学地做菜吗?在日常生活中,很多人做菜的时候都会进入一些误区,如先切菜后洗菜、挤掉菜汁、炒菜后不刷锅,这些做法非常不可取,轻者导致营养丢失,重者会致病。为了健康起见,大家在做菜的时候一定不要走入以下几大误区:

先切菜后洗菜

现在,大多数人吃蔬菜都会选择先切后洗的方法,他们认为先洗可能会洗不干净。但是,你知道吗?蔬菜中许多营养素及有益物质都是水溶性的,切细细小后的蔬菜在洗涤过程中会使营养物质大量流失于水中。这样我们吃蔬菜就达不到想要的补充身体营养元素的目的,正确的方法是先洗后切再烧煮,这样营养元素就不容易流失。

挤掉菜汁

有些蔬菜在做馄饨、包子的馅心时,需把蔬菜斩细,这时会有大量的汁水流出。有的人为了成型或包馅的方便把菜的汁水挤掉,其实这样的做法是不科学的。这样的话就把菜中70%的维生素、矿物质都丢弃了。正确的方法是将蔬菜与香干、香菇、肉等一起剁切、搅拌,让蔬菜的汁水渗到其他馅子中,这样做还可使包子更可口,而且营养还被充分的留在了包子中,

被人体所吸收。

烧煮时间长

有些蔬菜中的维生素C遇热易氧化分解,是不能长时间烧煮的。这些蔬菜即使在急火快炒或加盖短时间加热时也能损失部分营养,如果烧煮的时间长,维生素C就会减少得更多,那样被人体所吸收的维生素C就少之又少。

用剩油炒菜

有些人经常把炸过鸡翅和鱼的油留下来继续炒菜,这种做法非常不可取。因为反复使用的油里面有残留致癌物。所以,炒菜时应仔细衡量所需油量,油最好只用一次。当然,如果油没有经过高温炸炒的话,最多可用2-3次。

炒菜后不刷锅

不管炒菜时还剩多少油,锅子有多干净,炒完菜后一定要刷锅。营养师指出,看似干净的锅表面会附着油脂和食物残渣,当再次高温加热时,可能产生苯并芘等致癌物。而且在不刷锅再接着炒菜的时候,你会发现原本在锅里残余的菜很容易烧焦,这也存在一定的致癌隐患。因此,为了吃到更健康的菜,还是刷干净你的锅吧!

油冒烟时才下锅

很多人炒菜都有一个习惯,等油

热了才下锅(油热的现象就是冒烟)这样炒出来的菜才好吃。这样做真的健康吗?专家解释道,当油锅冒烟时,油温已经达到200度之高,此时菜一旦下锅,就会产生致癌物,而且,在这样的火候下,蔬菜的营养也被破坏得十有八九了。所以,专家建议,在烹饪时,最好是热锅冷油,油在高温状态下产生的反式脂肪酸对人体是有害的。

做菜的小技巧

在了解了做菜的6大误区后,大家还应注意一些小的烹饪技巧,让大家做的菜更健康,更营养。

用淘米水清洗蔬菜

蔬菜买回家都要清洗,因为怕有残留农药,所以一定要在水里反复清洗,即使用浸泡法,过十分钟后最好也要换一次水。这里还是隆重推荐大家用淘米水,用淘米水洗菜能除去残留在蔬菜中的部分农药。

焯蔬菜时加油

焯蔬菜时候,一般用沸水。在水中加点和油,可以让蔬菜色泽更加鲜艳,还能保持蔬菜的营养。在蔬菜投入沸水之前加盐,在投入之后加油,蔬菜在盐的渗透作用下所含的色素会充分显现出来,而油则会包裹在蔬菜周围,在一定程度上阻滞了水和蔬菜的接触,减少了水溶性物质的溢出,还能减少了空气、光线、温度对蔬菜的氧化作用,使其在较长时间内不会变色。当然焯好水也可以马上放入冷水里,这样也可以防止蔬菜变黄。

做菜放盐不宜过早

一般现在营养学家都提倡大家后放盐,除了有些菜必须先放盐的除外,比如做烤、炸类食物,后放盐还有很多好处:当你在炒菜初期放入盐当菜炒熟时会损失盐的咸味,如果在咸味相同的情况下,后放菜的盐量要少于先放的,所以后放能达到少放盐的作用。当炒叶类蔬菜时如果先放盐会让蔬菜的鲜味和维生素损失,菜的色泽也不好。当然,后放盐并不是说要关火的时候才放,要看你炒的菜的品种,叶类的在关火前放好就可以,根茎和肉类的可以在菜8、9分熟的时候放,为了身体健康越往后放越好。

久看电视也会致糖尿病? 6招教你巧妙预防

看电视看久了也会得糖尿病?不要不信,研究表明,看电视的时间越长,引起Ⅱ型糖尿病的可能性也就越高。Ⅱ型糖尿病原名叫成人发病型糖尿病,多在35~40岁之后发病,占糖尿病患者90%以上。那么,Ⅱ型糖尿病还有哪些诱因,又该如何预防呢?

Ⅱ型糖尿病当心四大诱因

看电视:研究表明,每天看电视的时间与诱发Ⅱ型糖尿病的风险成正比,也就是说,看电视的时间越长,引起Ⅱ型糖尿病的可能性也就越高。

生活方式:吃高热量的食物和运动量的减少,也能引起Ⅱ型糖尿病,有人认为这也是由于肥胖而引起的。

年龄:有一半的Ⅱ型糖尿患者多在55岁以后发病。高龄患者容易出现糖尿病也与年纪大的人容易超重有关。由此可见年龄也是Ⅱ型糖尿病的常见病因。

环境因素:随着生产力的发展,人们生活水平的不断提高,Ⅱ型糖尿病的患病率急剧增加,这与活动量下降、饮食结构改变及肥胖有关。

Ⅱ型糖尿病预防六大招

1.热量控制

饮食总热量首先要保证合理体重及工作、生活的需要。最好根据自己的年龄、性别、身高标准体重,计算出自己每天所需热量,以便根据活动情况适当调整摄入的总热量。通常按每公斤体重32~36千卡计算,肥胖者可酌量减少。然后分别安排摄入的蛋白质、脂肪、糖类的数量。

2.饮食规律

饮食规律不暴饮暴食,生活有规律,吃饭要细嚼慢咽,多吃蔬菜,尽可能不在短时间内吃含葡萄糖、蔗糖量大的食品,这样可以防止血糖在短时间内快速上升,对保护胰腺功能有帮助,特别是有糖尿病家族史人一定要注意。

3.少吃快餐和红肉

某大学对3000名18~30岁的志愿者进行了长达15年的随访。结果发现,每周吃快餐超过2次的人和平均每周吃快餐不到一次的人相比,体重增加了4.5公斤。对3700名女性调查研究发现,每周吃至少5次红肉者比少于一次者,患Ⅱ型糖尿病风险高29%。爱吃熏肉、热狗等加工肉类的人风险更高。

4.防治肥胖

肥胖是引发糖尿病的重要原因,预防糖尿病就需要预防肥胖。减肥5%后,即使不锻炼,患糖尿病的几率也会减少70%。

5.戒除烟酒

嗜酒好烟给糖尿病以可乘之机,因此戒除烟酒很重要。

6.定期量血糖

并不是所有的糖尿病都会出现明显症状的,在平时生活中应该养成定期量血糖的习惯,尤其是一些中老年人,定期的测量血糖可以帮助我们尽早地发现糖尿病。即使一次正常者,仍要坚持测量血糖的习惯,一旦出现蛛丝马迹就应马上扼杀。

分类信息

百十元投入 数万人关注

报网同步 快速传播 全城覆盖

咨询/上门电话(微信): 13607347070

房产商铺

黄金旺铺招租

蒸阳北路,位置绝佳,楼底两层4200平米,豪华装修,可分租,无转让费。邹女士 13873427412

新铺租售

金雁翔龙花苑,日鑫旁,3200平米,毛坯,租金低,可分租,可售。肖 13517345722

商铺转让

日鑫建材市场旁,175平米,层高5米,方正好利用,现经营板材。周女士 13469124833

江景房出售

位于石鼓江锦,草桥头,邻石鼓书院,128.6平米,3室2厅,6/31楼,毛坯,网签直接改名,3900元/平米。吴先生 17775642065

门面出售

高新区光辉路,临近湘江百货,位置好,43.34平米,带租约,自用投资两相宜,68.5万低价售。吴先生 17775642065

别墅出售

西渡,富鑫苑,3层,350平米,6室2厅3卫,带车库、入户花园和酒窖,交通便利,98万。电话:15367478888

房屋租赁

新大桥,市十四中学斜对面,153平米带装修,4室2厅,4/9楼,可租可售。李女士 13575279933

诊所转让

电话: 13907342262

旺铺租售

日鑫D-7栋2楼,1330平米,原为床垫加工厂,机不可失,可租可售。肖 13517345722

厂房招租

珠晖区工业园,4800平米,全钢结构,带大型起吊设备。刘先生 18073426016

房屋租售

开发区:1、浦发银行27层,340㎡,精装,6000元/月出租。2、高新船山公园旁,140㎡,10/18层,56万出售。电话: 18973453538

旺铺招租

红湘路都市村庄大门口,位置绝佳,两层1000平米带装修,可分租,无转让费。罗女士 18973453538

旺铺带租出售

日鑫建材市场旁,123.51平米,位置好,不愁租。文女士 13786497385

靓房急售

马嘶巷(解放路肯德基斜对面),50平米,2室1厅,4楼,毛坯,两证齐全,国土出让,售9.8万。电话: 15717347001

珠晖临街门面租转

位于东升花苑,一手物业:

- 1、面积1100平米,无转让费,可做仓库,菜市场,教育培训机构,有免租期;
- 2、面积约1100平方米,现正在营业的餐厅,直接可接手,无转让费;
- 3、面积100平米,转让费8万;
- 4、另有青年家园最后一套电梯房,面积125平米,一口价43万

联系电话: 8375588/8373777

综合信息

京源专业补发



衡阳京源补发采用优质健康真人发和轻薄的植物亚麻丝发皮,以先进的手工艺与现代技术相结合,来达到与原来头发自然融合的逼真效果,恢复掉发前的形象。补发后,除了不会生长外,其它功能和自身长的头发没有区别,可以任意吹、拉、烫、染。是脱发、白发患者及发型缺陷者的福音。
衡阳店地址:市蒸湖南路30号(房地局对面)京源补发
电话: 0734-3127178 网址: www.jingyuan888.com

东圆二手车公司

高于市场价收购合法车辆、免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940

婚恋交友

心知道交友会所

微信号: 13575135468

- ◆未婚男 91年 1.72米 医院医生 睿智有孝心 事业心强 新房已备 13575135468
- ◆离异男 67年 1.72米 税务局 斯文儒雅 名车代步 孩支持再婚 8203866
- ◆丧偶男 59年 1.75米 政府部门 正派大气 显年轻 新房入住 276047
- ◆未婚女 92年 1.60米 大学教师 书香门第 漂亮温柔 觅有缘人 13575135468
- ◆离异女 80年 1.60米 电视台 气质优雅 有一女孩办对方 18974746049
- ◆离异女 67年 1.57米 医院医生 身材高挑 气质好 不求财富求人品 8203866

电话: 8203866 18974746049
网址: www.hyxd.com
地址: 衡阳妇幼保健院对面三楼

招聘

一生情缘招聘

工作人员3名,年龄25—50岁,月薪1500—4000元,热情敬业的女士。联系电话: 18173408881