

家庭烹饪,请避开这些“能量炸弹”

■ 禹 建



素食、蔬菜一直都是许多人心目中健康饮食的代表,特别是不少中老年人为了保持健康,都在认真践行“多吃菜、少吃肉”,但坚持一段时间后,发现原本的高血脂并没有降下来,有的反而更高了。原来,有些素食、蔬菜穿着低能量和健康的外衣,却隐藏着“高能量陷阱”,是名副其实的“吸油大户”。

哪些素食是容易被忽视的“能量大户”

1. 仿荤素食。素肉干、素鸡、松肉这类仿荤食物口感近似肉,虽然制作这些食物的原材料都是豆类、菌菇等,但做成仿荤菜后其中的营养成分已被破坏不少,特别是高油、高糖、高盐等,吃多了只会越来越胖。
2. 油面筋。油面筋是面筋经油炸制成,它的能量相当高,1个油面筋(约20克)的能量高达98千卡。
3. 再加工豆制品。腐竹、油豆腐、油豆皮这类豆制品,是通过豆浆、豆腐等再加工制成,比如腐竹主要成分是大豆蛋白和脂肪,100克腐竹的能量高达461千卡,且质地疏松多孔,很容易吸附油脂。
4. 沙拉酱。沙拉酱是用食用油、蛋黄、糖等制成,100克沙拉酱的能量高达724千卡。

避免为素菜“裹”上“能量外衣”

有些素菜虽然本身能量不高,但一些烹饪方法会让其变身“能量炸弹”,应尽量避免这些不健康烹饪方式。

1. 干煸。干煸菜是用少量油长时间煸炒,直至油脂逐渐被食材吸收,使

菜品只见油不见水的烹饪方法,这也是不少家庭的常见做法,代表菜品有干煸四季豆、干煸豇豆、干煸杏鲍菇等。这类菜虽然看上去油不多,其实在反复煸炒过程中油脂已被菜吸收,维生素A、B、C等也随之被破坏了。

2. 红烧。家庭餐桌上常见的红烧茄子、红烧土豆等红烧系列菜,一般用油量都比较大,有的还会加入肉末、酱油、糖等调味,使菜品慢慢收汁,不仅高油还高盐、高糖。
3. 干锅。干锅菜花、干锅土豆、干锅藕片等干锅菜,一般都要用大量油先把菜中水分炸干,再让蔬菜充分吸油收汁。而饭馆的干锅菜,往往会将半熟食材泡在半锅油里,用火在锅下持续加热,使大量油脂不断被菜吸收,摄入的能量也“水涨船高”。

4. 油炸。油炸的蔬菜肯定咬一口都是油,比如油炸蘑菇、油炸菜花、油炸四季豆等。
5. 拔丝。拔丝地瓜、拔丝山药等拔丝菜,首先是把原材料经过油炸后,再用大量的糖包裹,这种菜油、糖都超标。

6. 炆炒。炆炒包菜、炆炒土豆丝等炆炒系列菜,其用油量不仅和个人烹调习惯有关,也与比较耗油脂的蔬菜种类有关。
7. 咸蛋黄焗类。咸蛋黄胆固醇含量较高,用它制作菜肴时需先用油煸

炒,使其变软散发出香气,这类菜往往脂肪、胆固醇含量都超标。

烹饪中巧用妙招 重拾营养本味

如何在家庭烹饪中让蔬菜健康营养又不失美味?运用一些烹饪小妙招,就能避开高油。

1. 先焯水再烹饪。对于比较吸油的蔬菜,可将其先焯水再烹饪,原本孔隙被水分填满,就没那么吸油了。

2. 使用不粘锅。家庭常用的铁锅是圆形锅底,加油很容易过量。不妨换成平底不粘锅,用油量可减不少。

3. 凉拌菜时后放油。凉拌菜时先放其他佐料,最后再放香油或橄榄油。这样油的香气可有效散发出来而食物吸收的油脂减少。另外,凉拌菜不要加沙拉酱、蛋黄酱等高油脂调味料。

4. 用天然香辛料调味。加入姜、葱、醋、花椒、八角等天然材料调味,还可使用鲜柠檬汁。

专家提醒,烹饪土豆、红薯、藕这些淀粉类蔬菜要特别注意,应先将切好的土豆丝、藕片等用清水浸泡一段时间,等淀粉沉到水里再捞出来控干水分,这样下锅炒就不用太多油也不容易粘锅了。还可以在倒油前先用生姜抹一下锅底,然后快速翻炒,也能减少粘锅的情况出现。

装修要注意的安全隐患 你了解吗

■ 冯 峥

日常生活中,装修工程可能会存在一定的安全隐患,有些隐患会造成严重的后果,因此需要消费者重视,在施工过程中消除这些安全隐患,其实并不复杂。

第一,消费者与装修公司签署协议时,一定要增加安全措施的限制性条款,明确安全责任由装修公司承担。

第二,施工过程中,要监督和提醒施工队伍做好安全措施,特别是空调主机的外挂、窗户改造、阳台防盗网安装、楼梯防护栏安装、涉及高空的装修过程等。

第三,要特别注意水电气的安全。水电气属于隐蔽工程,前期未做好后期可能隐患无穷,消费者要注意以下几点:

水管防渗。首先是预埋供水管时,不能折弯管,需要改变方向的必须使用弯头,折弯管长期使用可能导致管道破裂渗水;其次是要试压,覆盖预埋好的水管之前,一定要进行试压,检查是否渗漏;最后是做好防水,地面防

水做好后,要进行48小时的避水试验。

电路防火。火灾常常是因为电线超负荷或老化引起,所以,如果房屋原有的电线不能确保来源,无法确定是否有安全隐患,能换就换;从总箱到各插座开关的电线必须套管,电线不能裸漏在外;连接电线只能在底盒接驳,在底盒外接驳容易短路;电线管径注意型号,空气开关注意数量,要注意一般空调和厨房功率较大,使用不低于4平方毫米的电线,有些专用的取暖设备如浴霸,整体浴室建议也用4平方毫米的电线,插座和照明使用不低于2.5平方毫米的电线,分区域或使用电器的类别,设置多个空气开关控制,冰箱可以设置一条专线。

燃气防漏。不要将进入室内的燃气管预埋进墙中,不要将燃气表放在封闭的吊柜中,否则后期发生燃气泄漏很难查找泄漏点,会给生命和财产安全带来极大风险。



薯片胀袋 是变质了吗

■ 李 建

子里能留出足够的空间来“保护”薯片,当薯片受到外力时起到缓冲作用,以防止薯片出厂后运输过程中或顾客挑选时被压碎挤碎。这跟快递包装易碎物时,通常都会放上充气胶袋来作保护是一样的原理。

很多人担心薯片被氮气“污染”了不安全。这种担心其实是种误解。

薯片中充入的氮气是食品级氮气,食品级氮气作为合法的食品加工助剂,纯度达到99.0%以上。同时,氮气本身也是空气的主要成分之一,一般占到空气总量的78%。通常情况下,氮气是无色、无味、无毒的气体。氮气具有化学惰性,不会和薯片发生反应。所以,消费者不必担心食用安全问题。

除了薯片外,啤酒、果汁、瓶装水、饼干、蛋糕、奶粉、咖啡等,也经常使用食品级氮气作为加工助剂。食品级氮气还常用来填充谷仓,以使谷物不发霉、不发芽,并能保存很长时间。

需要提醒消费者的是,薯片拆封后,里面的氮气会“跑”出来,而氧气则会“乘虚而入”。因此,薯片拆封后应尽快吃完,以免氧化变质,如一时吃不完则需将袋口密封好。



生活厨房

玉颜川芎鱼头汤

■ 林清清

材料:川芎5克,白芷5克,天麻5克,豆腐100克,鱼头1个,红枣3颗,生姜3片,枸杞、香菜适量。

做法:

1.鱼头洗净,过水沥干后放入锅中油煎至稍显金黄。

2.川芎、白芷、天麻、红枣、生姜一

同入锅,加适量清水,大火煮沸后转至小火煮10分钟。不喜欢浓重药材味的,川芎、白芷、天麻、红枣、生姜可与鱼头一起下锅。

3.加入鱼头,煮10~15分钟至汤变白,加入豆腐煮10~15分钟,最后加入枸杞、香菜调味即可。