

吸油菜看这么做

有些食材在料理中容易吸油,味道虽好,但会导致我们不知不觉就摄入了过多的油脂,在日常的家庭烹饪中如何改善这种情况呢?

●茄子和鸡蛋是家常菜肴中典型的吸油食材

提到容易吸油的食物,很多人首先想到的是茄子。其实,鸡蛋也是吸油大户,吸油能力甚至比茄子还强。《中国居民膳食指南(2022)》中的数据显示,炸散鸡蛋的吸油率高达43%,是炸茄子盒(17%)的两倍多。实验表明,炒一个50克左右的鸡蛋,就可以用掉接近15克油。如此推算,一盘炒鸡蛋至少要用3~4个鸡蛋,很容易就能吸走50克(一两)油。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每人每天食用油的摄入量为25~30克。因此,

西红柿炒鸡蛋、青椒炒鸡蛋等含油大户一定要注意烹调方法和食用量。

●不同的烹调方法对菜品中油脂含量的影响

1. 油炸

第一,在油炸的过程中,由于油温过高,会造成对怕热营养素的破坏。分析显示,鱼经过油炸后,其Omega-3含量降低高达70%~85%。

第二,过高的温度会产生有损健康的物质,如谷类和薯类在油炸温度过高时会产生丙烯酰胺。

第三,经过油炸,食物中的油脂含量会大大增加,从而明显增加油脂的摄入。分析发现,炸油条中能量的含量比同样种类的面粉做成的馒头增加一倍多。

因此,在日常生活中不要经常用油炸的烹调方式。在选购食

油脂摄入大大减少

物时,也不要经常选用油炸食品。

2. 煎

对维生素及其他成分的影响要比用油炸小,但煎的过程要注意控制油量。

●如何为饮食“减油”?

方法一:改变烹调方式,习惯清淡口味。

烹调时多选择蒸、煮、炖、焖、凉拌等,减少油炸、煎、红烧等重油的烹调方式,逐步养成清淡不油腻的饮食习惯。

同时可以使用不粘锅、烤箱、电饼铛等厨具,也能减少烹调用油量。

方法二:优选食材,弃掉汤汁。

烹饪时可以多选用木耳、西兰花等不容易吸油的食材,对于茄子等易吸油的食材,要尽量采取少油的烹调方式。

做菜时,油大多存在于汤汁中,想要减少油脂摄入,尽量不喝菜汤。

方法三:少吃油炸食品,选择少油食品。

薯片、薯条、炸鸡等油炸食品虽然口感好,但是含有大量的油,很容易造成油脂摄入过量,一定要少吃。

在平时购物时,注意阅读营养标签,选择少油食品。

方法四:食用前撇一撇油。

煲汤之后去掉上面的油,鸡、排骨、牛腩、骨头等炖煮之后都会出油,把表面的油撇出来,就能在喝汤时少摄入一些油脂;食用鸡肉、鸭肉的时候先去皮,也可以减少油脂的摄入。

脂肪是人体必需的一种营养素,主要来自油脂。因此,需要适量摄入,才能美味和健康兼收并取。

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心敬告广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

寻亲公告

崔海霞于2024年6月26日在托克托县章盖营村瑞沃酒庄东捡到一名男婴,用浅蓝色小被包裹,现用名:郭勋泽,请孩子的亲生父母或监护人或知情人员持有效证件与崔海霞联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十天内无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。联系电话15047769221。

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的察右后旗健康服务大楼项目。项目于2021年8月3日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起60天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系电话:张经理
固定电话:18048362932
内蒙古第三建筑工程有限公司
2024年11月11日

包头稀土高新区污水资源化利用项目环境影响评价信息公示

一、建设项目基本信息:建设单位:包头市水务(集团)有限公司
编制单位:中冶西北工程技术有限公司,建设地点:稀土高新区双良公司南侧,内容:新建15000m3/d污水处理设施。

二、公众意见征求主要内容:时间:2024年11月5日至11月18日,范围:项目周围5km范围,报告书(征求意见稿)链接:https://pan.baidu.com/s/18eW7OjYYzwtKEBAciyQ3A,提取码:ntfd,公众意见表链接:https://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xxgk/2018/021018/201810124369122449069.docx

三、公众提出意见方式和途径:联系人:张工,地址:昆区新邮电大厦510室,电话:13848012835,邮箱:842348820@qq.com
建设单位:包头市水务(集团)有限公司

鄂尔多斯市安全生产指导中心关于原鄂尔多斯市煤炭局矿山救护中心场地平整工程的通知

贵司于2007年与原鄂尔多斯市煤炭局签订鄂尔多斯市煤炭局矿山救护中心场地平整工程施工合同,完工后于2014年进行基建竣工决算造价审核验证,目前此项目质保金40万元未支付。因此工程项目未进行竣工验收,工程项目存在风险隐患,望贵司与我方解决。特此通知
鄂尔多斯市安全生产指导中心
2024年11月7日

注销公告

西乌珠穆沁旗境内圆婚烟家庭服务中心(统一社会信用代码52152526M0Y4708040)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向西乌珠穆沁旗民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

不慎将克什克腾旗山正矿业有限责任公司的《探矿权证》遗失,探矿证号:T15120080902013896,勘察项目名称:内蒙古自治区克什克腾旗双合旺钼多金属矿勘探,图幅号:K50E008013,K50E007013,K50E00

遗失声明

不慎将赤峰久盛矿业有限责任公司的营业执照正副本遗失,统一社会信用代码:911504027936162695,法定代表人:孙莫修,声明作废

遗失声明

不慎将赤峰久盛矿业有限责任公司的营业执照正副本遗失,统一社会信用代码:9115040