

Những điều cần tránh khi nấu nướng

Trong khi nấu ăn, có một số nguyên liệu không nên đun quá lửa cũng như có vài loại gia vị khi nêm, ướp cũng cần canh thời gian cho vào hợp lý.

Không nên luộc trứng quá lâu: Trứng vừa chín tới, lòng đỏ còn dẻo là ngon. Khi luộc lâu, nếu để ý, bề mặt vỏ sẽ có màu tro xanh vì khi này, trứng hình thành một chất rất khó hấp thu, dẫn đến giảm giá trị dinh dưỡng của trứng.

Không nên chiên lạp xưởng, thịt muối, jambon: Trong những loại thực phẩm này, người ta cho vào loại muối nitorat ammoni, nếu qua chiên, sẽ sinh ra chất gây ung thư.

Không nên tẩm ướp gia vị quá lâu trước khi quay thịt: Với thịt quay, nếu tẩm ướp gia vị quá sớm, dễ làm cho protein trong thịt bị đông cứng lại, miếng thịt co nhỏ, cứng, không ngon. Thời gian tẩm ướp tốt nhất là không quá một tiếng.

Xào rau xanh không nên cho giấm: Rau xanh sẽ nhanh chóng ngả sang vàng vì diệp lục tố trong rau bị tác động bởi chất axit có trong giấm, rau cũng giảm bớt giá trị dinh dưỡng.

Rán mỡ lợn không nên để lửa to: Khi rán mỡ, chú ý không nên để lửa to, khi gặp nhiệt độ quá cao, mỡ có thể sinh ra một chất rất hôi, ăn vào sẽ rất có hại cho thực quản, khí quản lẫn hệ tiêu hóa.

Không nên đun quá nóng chảo trước khi xào rau: Khi xào rau, để giữ được màu xanh bắt mắt có trong rau, người ta thường bật lửa lớn. Tuy nhiên, trước khi cho rau vào xào, không nên để chảo và đun dầu quá nóng đến bốc khói vì như thế, món ăn sẽ gây hại cho dạ dày, khiến dạ dày viêm loét, gây ợ chua.

Nguồn: giadinh.net.vn