

一盘炒鸡蛋,吸油率达43%

“吸油食物排行榜”颠覆你的认知



油可以让食物变得更美味,可吃太多就会成为健康的负担。现在大部分人都会注意少吃,甚至避开高油食物,但有一些食物自身油很少,却特别能吸油……

《中国居民膳食指南(2016)》整理了一份食物吸油率数据,令人吃惊的是,鸡蛋的吸油率居然比茄子还高。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红为你指出餐桌上哪些食物是“吸油大户”,并教你少油又美味的烹饪法。

鸡蛋比茄子还吸油

《中国居民膳食指南(2016)》中的数据显示,炸散鸡蛋(炒鸡蛋)的吸油率高达43%,仅次于炸面包片(80%),比茄盒的吸油率(17%)高出了26%。

除了炒鸡蛋,餐桌上还有两种超吸油食物:

叶菜

有研究者用常见的三类蔬菜嫩叶类——油麦菜、茄果类——茄子(紫皮,长)、薯类——土豆做了个实验:

蔬菜均用传统方法取其可食部,清水洗涤、晾干,油麦菜和茄子切段(长约5厘米),土豆切丝,每份200克。油麦菜用凉拌、清炒

和焯后炒的方法,茄子用凉拌和清炒的方法,土豆用清炒和洗淀粉炒的方法。

实验结果可以看出,油麦菜可吸收的油量超过了茄子,每100克可以吸将近20克的油。

叶菜本身很薄,油很难进入到蔬菜的深层,但叶菜类表面的结构,让油能更好地吸附在表面,形成一层浮油。

茄子

提到茄子,很多人的第一反应是“太油腻”。其实茄子本身脂肪很低,只有0.2%,但茄子肉有海绵状的结构,松松软软,特别吸油。炸茄盒的吸油率高达17%,意

味着每吃100克茄子,就会吃进去17克脂肪,长期这么吃,很容易发胖。

想要茄子吸油少,可以试试以下几个方法:

一是先蒸熟,再用少量油炒或直接用调料拌着吃。蒸的过程中茄子吸收大量水分,饱和度增加、吸油能力大大减少。

二是把茄子切成条状或块状,放入微波炉中,大火加热2分钟左右,待茄子软中带硬后取出,之后加油炒。

三是把茄子切或撕成想要的形状,在茄子表面洒点水后再炒,这样做能加快茄子细胞壁软化,从而减少茄子的吸油量。

5招减少烹饪用油量

虽然每家烹饪都有自家特点,但是因中式烹饪中,煎、炒、炸的出现率较高,超量放油便成为不少家庭躲不开的“坑”。据统计,我国八成家庭食用油使用量超标。以下5招可以帮你减少烹饪用油量——

选油 多换花样

我们常吃的油一般分为四种:高油酸型、高亚油酸型、均衡型、饱和型。这四种油在营养上各有优势,烹饪中也各有所长。

高油酸型:橄榄油和茶籽油油酸含量丰富,有利于降血脂、抗血凝、阻止动脉粥样斑块的形成,有助于预防心血管病。高级初榨橄榄油最好用于凉拌或做汤,一般橄榄油可以用来炒菜、炖菜。国产茶籽油性价比更高,炒菜、凉拌都行,购买时优先选择压榨产品。

高亚油酸型:大豆油、玉米油、葵花籽油、小麦胚芽油的亚油酸含量均很丰富,其中大豆油含卵磷脂,玉米油含抗氧化物阿魏酸酯,葵花籽油含植物固醇和磷脂,对

健康各有益处。但这类油不耐高温,适合用来炖煮。

均衡型:花生油、芝麻油、米糠油、低芥酸菜籽油,饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸比例比较均衡,耐热性好,适合一般炒菜,最好不要用来油炸。芝麻油的香气会受高温影响,最好用于凉拌、蘸料或做汤。

饱和型:猪油、黄油、牛油等动物油,以及棕榈油、椰子油、可可油,因饱和脂肪酸占比很高,耐热性较好,常用来做面点、煎炸食品,以打造酥脆口感。但这类油含较多胆固醇,不适合心血管病患者。

建议大家不要长期吃一种油,最好经常换着吃不同类型的油。

用油 控制温度

烹调时,油温应控制在150℃—180℃,锅中放油的同时,可以把一根筷子插入油

中,或放一小条葱丝,当筷子、葱丝四周冒出较多小气泡时,就可以下菜了。

调味 擅用调料

烹调时,可多用味浓的调料,比如制作蘸汁时放葱姜蒜、辣椒碎和芥末油;烤鱼时放点孜然、小茴香、花椒粉;炖菜时放八角、丁香等。柠檬、食醋也能让少油

菜肴变美味。

除了管好家里的用油量外,外出就餐时也要注意,少点油炸菜肴,不喝菜汤,喝鸡汤、肉汤时撇去浮油。

吃油 点到为止

《中国居民膳食指南(2016)》建议,成人每人每天食用油的摄入量为25克—30克。

以三口之家为例,按每人每天25克—30克计算,一个月应刚好吃完5斤油。可以把油放在带刻度的喷壶中,每次炒菜时喷合适的量即可,或选用不粘锅,能有效减少油的用量。

也可以用勺子来测量用油量。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,每个勺子的容量不一样,可以用勺子盛满水,称一下10勺水是多少重量(1勺的量误差太大,10勺一起称比较准)。除以10就是1勺的量。然后乘上0.8(油比水比重要轻),就是1勺油的重量。

烹饪 多蒸煮炖

把煎、炸、红烧等油多的烹饪方式,改为蒸、煮、炖等。电烤也是不错的选择,一般不用油,还能烤出肉类食物中的油脂。

如果习惯了煎炸,就尝试着先逐步减少食用频次,并增加蒸煮食物的摄入。

炒菜可改成油煮菜,锅中加少量水,煮沸后,放入适量芝麻油或橄榄油,再放入绿叶菜一起煮,出锅调味即可。

炒肉片改为“飞水”,即用沸水把肉片迅速烫熟,再进行炒制。

特别提醒:这些家常菜都是吸油大户:地三鲜、水煮肉、水煮鱼、干煸豆角、虎皮尖椒、干锅笋、干锅菜花、炸藕盒、炸茄子、炸蘑菇。

据《生命时报》

油炸食品的吸油率(%)

