

# 三招留住佳蔬菜的维生素

要想多吸收蔬菜中的维生素，必须注意保护蔬菜中的维生素。平时我们洗、切、炒过程中，可能一些错误做法，使蔬菜中的维生素流失不少，所以做菜的每个环节都不能忽视，既要保护好菜的营养，又要去掉蔬菜里残留的农药。

## 洗菜——先洗后切

洗菜时要先洗后切，因为许多维生素都能溶解在水中。蔬菜切碎后与水的直接接触面积增大很多倍，会使蔬菜中的水溶性维生素（如维生素B族、维生素C和水溶性纤维素）溶解在水里而流失。同时，蔬菜切碎后，还会增大蔬菜表面被细菌污染的机会，留下不健康隐患。因此蔬菜应先洗后切。

（下转二、三版中缝）

（上接一、四版中缝）

要去除农药残留，洗菜也讲究方法。实验证明，用自来水将蔬菜浸泡10—60分钟后再稍加搓洗，就可以去除15%—60%的农药残留。一些耐热的蔬菜，如菜花、豆角、青椒、芹菜等，洗干净后再用开水烫几分钟，可以使农药残留下降30%左右，再经高温烹炒，可基本清除蔬菜上的农药。

## 切菜——切大好过切小

新鲜蔬菜洗切后和空气中氧气的接触增加，故将蔬菜切块要比切丝、切片造成的营养素损失少。对于有些带皮的蔬菜，如萝卜之类，外皮所含的维生素比里面多，吃时尽量别把外皮去掉。

## 炒菜——急火快炒

做菜时急火快炒是合理的烹调原则，维生素C在60℃—80℃时最易氧化，急火快炒，可使维生素的损失减少到最低的程度。那种将蔬菜用水焯后再炒的方法会严重丢失维生素和无机盐。烹调蔬菜时加热时间不可太长，加水不能太多，煮时锅盖不易盖紧，这样可以保持蔬菜的绿色。蔬菜炒后应随即食用，否则不但色、香、味有所改变，维生素含量也会随放置时间的延长而降低。