

2025年1月27日 星期一 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

来运转

2025年春节特别报道

过年下厨房,既要好吃还要健康



1

春节团聚,除了外出就餐,更多的时候,人们还是喜欢在家里做团年饭,自家餐桌上的热辣滚烫似乎更有年味。团年饭除了好吃还应该健康,有些人炒菜时不太健康的习惯需要改一改。



2

油再热烫点,炒肉脆点!
很多人认为,炒菜时热锅热油味道更香。但其实当锅中油加热至冒烟时,可能已达200℃甚至300℃。这时,菜肴中的维生素和氨基酸等营养物质会被破坏,并可能产生反式脂肪酸,危害健康。



3

都是炒肉,锅就不洗了吧。
有些人为了省事,炒完一道菜后接着炒第二道菜。这样做会使锅中残留物被再次高温加热,其中的蛋白质和糖类发生反应,很可能产生苯并芘等致癌物质。另外,不清洗锅具,还会影响菜肴口感。



4

菜炒完了,赶紧把抽油烟机关了!
植物油在高温下会产生油烟,其中含大量苯并芘等有害物质。有人炒菜结束后习惯马上关闭抽油烟机,但其实排除废气需要一定时间,刚炒完菜时,厨房中仍会残留废气,所以炒菜结束后不要马上关闭抽油烟机。



5

内胆开始脱落,该让我退居二线了吧!
电饭锅内胆通常使用“特氟龙”材质涂层。随着时间推移,涂层可能会出现划痕或剥落,导致涂层碎屑与食物混合,引发健康问题。因此,如果发现电饭锅内胆涂层有明显划痕或者成块脱落,应及时更换。



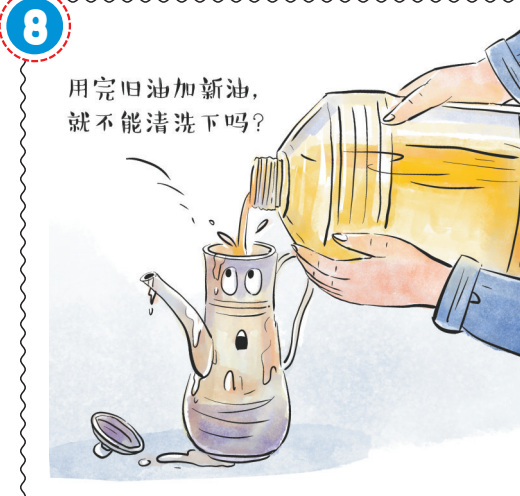
6

我已经炸过肉了,不想再炒菜啦!
炸制食物时,油温通常较高,容易产生致癌物质。因此应尽量减少炸制食物的做法,如果必须炸制食物,可以考虑使用空气炸锅。如果有剩余炸油,最好避免二次加热,可以用来拌凉菜。



7

已经发霉啦,要我带菌工作吗?
砧板和筷子使用一段时间后,可能会出现小划痕,成为细菌的温床。如果它们上面出现黑点或者发霉,那就意味着有霉菌滋生。因此筷子必须定期更换,砧板有明显划痕时也应换掉。



8

用完旧油加新油,就不能清洗下吗?
有的家庭会往旧油壶里加新油,但这可能会加快新油腐败速度。因为食用油一旦开封接触氧气就会发生氧化,产生有害的醛类和酮类化合物。因此,在倒入新油之前,最好清洗油壶。



9

在厨房已经忙半年了,还不让我退休吗?
厨房里反复使用的抹布和洗碗布也可能存在卫生隐患,因为这些布料可能会滋生大量细菌。因此,抹布应当定期清洗和消毒,每1-2周更换一块新抹布。并且最好为不同用途的抹布分配不同颜色以作区别。

文/中国消费者报 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。
◎ 让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅读热线:028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!