

哥炒的不是菜 是健康



“健康少油”才是硬道理

中国是具有几千年饮食文化的国度，各类烹饪工艺不断演绎。煎、炒、煮、炸已经深入人们的生活之中。其中，炒是生活中最基本的烹饪技术，可以说人们每天的生活都和炒紧密联系在一起，但是在生活中，往往很多正确的理念被大家所忽视，错误的理念却被大家所误传。例如最常见是炒菜放的油越多，做的菜越好吃越有营养，难道真的是这样吗？

来自中国营养协会的专家表示，食用油作为人体70%的脂肪酸来源，是人体重要的基本营养素之一，但如果过多的摄入食用油，则可能对人的身体健康造成危害。过度摄入油脂除

了会造成肥胖外，还会导致血液中的脂肪酸过多，有可能导致血脂增高，引发糖尿病、高血脂、高血压、心血管疾病等各种慢性疾病。

据数据统计来看，我国城市人口的食用油摄入量严重超标。据最新调查显示，我国城市居民食用油日平均摄入量竟高达44克，大大超出中国营养学会推荐每人每日25克的食用油摄入量标准，超标约76%。近一年来，不断有营养专家强烈呼吁，公众要树立起健康吃油的科学观念：少吃油。

少吃油说起来简单，做起来却不太容易。由于我国饮食习惯对炊具的选择不重视，选购不科学，如果选购的锅受热不均匀，就容易产生粘锅和焦糊的现象，为了避免粘锅和焦糊，只能多放油来解决。此外，多油更营养已经成为人们脑中根深蒂固的错误观念。

面对这样的问题，作为中国炊具行业的龙头企业，2010年上海世博会中国民企馆健康炊具唯一供应商的浙江爱仕达电器股份有限公司早就率先开始了通过改变锅的性能来控制炒菜用油多少的研发，并通过其生产的系列产品成功引领了少油不粘锅的潮流，更重要的是为了更多人的生活健康，他们还长期投入大量的资源，对人们进行少油饮食健康文化理念的传播和推广。

据爱仕达技术人员介绍，改为：近十多年来，爱仕达公司吸收国外先进技术，并不断自主创新，对提高炒锅、煎锅的不粘性、无油烟性能等进行了长期的技术研发，不断推出健康、环保的新型炊具。目前推出的新一代“金刚旋风无油烟炒锅”采用了多项国家专利技术，独特六层结构在外层和内层均采用硬质氧化工艺，锅体更加致密坚硬，中间采用纯铝，更好实现导热性能，配合火旋风的专利锅底设计，可以增加火焰传送面积，超强聚热，迅速均匀，不粘性能超强，降低了烹饪食物对油脂的依赖，减少脂肪摄入量，达到烹饪食物最佳的效果，有效降低人体对脂肪酸的吸收。

可以说，爱仕达“金刚旋风无油烟炒锅”通过独有的科学设计，让“健康少油”成为了硬道理，让更多的人尽享少油健康生活，众多消费者都说“哥炒的不是菜，是健康！”

ASD 爱仕达
科技引领健康生活

怎样 DIY 一款少油美食

民以食为天，近年来中国经济发展迅速，人们的温饱问题早已得到了解决，但接着人们在饮食方面又出现了新的问题。伴随着人们生活水平的提高，各种富贵病发病率也呈现逐步上升趋势，眼下美食养生已经成为大家关注的首要话题，大家在大快朵颐之外开始更加注重饮食的健康，但什么样的美食才是健康的？怎样才能做到健康饮食？

一：少油更健康

毫无疑问，少油的美食更加健康。

在烹饪过程中少放油能够控制人体的油脂摄入量，避免过度肥胖，能降低糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管等各种慢性疾病的发病率。

因此健康美食的首要标准必定是少油。

二：少油靠好锅

炒菜要少油又美味除了烹饪技能外，关键还要靠好锅。衡量一口好锅，用油量是非常重要的一个标准。如果采用一口健康的好锅，一滴油就可以煎一个蛋，两滴油就可以炒一个菜。

在炒菜过程中，由于锅体受热不均匀，极易产生焦糊粘锅的现象，为防止粘锅，人们往往会大量用油，导致营养的流失，养成不健康的饮食生活方式。因此选一口好锅特别重要。首先应特别注重锅体的厚度，锅体厚薄均匀才可以受热均匀；其次要注重锅的材质，好锅锅底要厚，可以做到导热均匀，大量减少油烟的

产生。目前市场上比较知名的诸如爱仕达金刚旋风无油烟锅、五层钢无油烟锅、钻石无油烟锅等产品，因为较好的通过技术工艺解决了高温导热均匀的问题，受到了消费者的广泛青睐。

三：健康靠好料

俗话说“巧妇难为无米之炊”，再好的厨师，如果材质中油脂过多，多油的问题自然无法避免，因此要实现健康美食选材很重要。

在选材时要避免大鱼大肉的全荤搭配，注意营养的平衡搭配，少吃脂肪含量过多的食物，采取荤素搭配的健康美食。

总而言之，要做出健康美食，从原材



料的选择，锅的选择以及油的多少每一个环节都很重要。占据人们思维多年的多油更营养的观念虽然根深蒂固，但随着少油理念的推广，我们的生活也开始步入少油健康的时代，大家只要把握住了少油的关键——好锅，每个人都能在家里做出健康养生的美食。

健康小贴士：

一：油脂摄入多，健康危害大！

专家介绍，油脂摄入量过多，除了会造成肥胖外，还会导致血液中的脂肪酸过多。脂肪酸过剩时，将主要以甘油三酯的形式贮存，从而造成血脂增高，引发糖尿病、高血脂、高血压、心血管疾病等慢性疾病的发生。

来自第一军医大学等权威机构的统计数据表明，我国心脑血管疾病患者占总人口(全国)10%约1.5亿，世界第一。日常生活中过量摄取食用油，已经是中国糖尿病和心脑血管疾病高发的重要诱发因素。一项资料表明，冠心病死亡率在最近的8年中，在城市升高了53.4%，在农村升高了40.4%。每年因心脑血管病造成的各类经济损失1000亿元。

二、如何让主妇们控制油脂摄入量

- 1、在选择炊具的时候爱美主妇应尽量购买少油烹饪的产品，例如各种新型不粘锅；
- 2、在做菜时要注意让油受热均匀，避免反复使用；
- 3、在做菜放油时，采用科学的油壶，控制油量使用。

健康美食



蟹味菇烧冬瓜

原料：

蟹味菇150克、冬瓜250克、枸杞少许、蒜片少许、生抽少许、高汤少许、盐少许、水淀粉适量。

- 做法：1、锅内放少许油，爆香蒜片；
2、下冬瓜厚片煸炒；(冬瓜片不用切得太薄，否则不耐煮，影响外观和口感)
3、淋入生抽翻炒均匀；
4、放入蟹味菇和枸杞；
5-6、倒入少许高汤，盖上锅盖稍微焖煮片刻；(因为冬瓜本身会出水，所以高汤不用加太多)
7、煮至冬瓜半透明状时，加入少许盐；
8、最后淋少许水淀粉勾薄芡即可。

冬瓜据说含有一种可以预防肥胖的物质，因而身边爱漂亮的女友个个都很爱它。可是冬瓜本身很清淡，除了淡淡的瓜香几乎没什么味道，难免会让人觉得有些寡淡。搭配上蟹味菇，就变得不一样了，不仅鲜美度顿时提升，而且因为蟹味菇咬起来的那么点韧性会让这道菜的口感也变得丰富起来。虽说是一道纯素的菜，吃起来却有大快朵颐的感觉，即使是想减肥的人也可以放心大胆的享用。

