



国务院常务会议召开

>>A02

## 部署逐步推行免费学前教育有关举措

### 减盐减油 不减美味

湖南发布硬核举措守护舌尖上的健康

选择低盐少油烹饪,菜品的口味会被影响吗?  
7月25日举行的“湖南省普及健康生活方式 推行‘减盐减油’专项行动”新闻发布会上,湘菜大师和营养专家给出了答案。

「借味替代」

**香菇粉**:香菇钠含量极低(约10—50mg/100g),香菇烘焙干磨成粉加少许,可减少50%—70%的食盐,鲜味不减  
**“柠檬+山胡椒油”**:剁椒鱼头、小炒肉起锅前,各挤几滴柠檬汁+2滴山胡椒油,“酸味+麻香”可掩盖30%减盐空白  
**豆豉**:1g干豆豉=0.2g盐,放点豆豉,也可增加减盐后的风味

“三招控油”

**焯水**:湖南腊制品又油又咸,可将腊制品先煮3分钟左右,逼出30%动物油和部分盐后再烹饪  
**煸炒**:辣椒炒肉可先用小火把肉煸至微黄,让肉自身出油,余油再炒辣椒或其他配菜,香辣感一样  
**水油炒**:炒青菜放以前一半用油,开大火烧热油再下青菜,沿着锅边淋少许开水,旺火出锅,可保证青菜颜色又绿菜又嫩

分步放盐

腌肉阶段只用平时1/3盐,加1勺料酒和适量香菇粉出锅前再补1/4盐(盐只附表面),整体用盐量可降40%,但口感咸味不变

“四法降油”

多用清蒸的技法  
荤素搭配多用炖的技法  
多用白灼,水开后锅内放少许油下菜  
改走油为空气炸锅“无油炸”和烘焙

制图/黄艳红



扫码看视频

>>A03



>>A04

15岁一金一银!双城奔波8年  
轮滑女孩 亚洲冠军

### 十年逐梦

一级视力残疾!母亲陪读10年  
视障女生 考研圆梦



>>A04



· 三湘都市报 三湘向美好  
视不可挡



扫码看视频

抖音热点

柬泰边境交火仍在继续  
超10万民众被疏散



扫码看视频

视频号热点

特朗普“示好”马斯克  
否认打压传言



扫码刊登

家有喜事

三湘都市报  
自助登报

报料热线 (0731) 84326110

官方微博: @三湘都市报 官方微信: 三湘都市报