

# 三湘都市报

今日版面 4

2025年7月26日  
星期六 乙巳年闰六月初二



· 韵视频  
扫码下载韵视频

总第10749期 零售价2元  
国内统一连续出版物号:CN 43-0041

## 国务院常务会议召开 部署逐步推行免费学前教育有关举措

>>A02

### 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。

「借味替盐」

**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。

#### 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。

#### “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。

#### “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



· 韵视频

韵向美好 视不可挡



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

扫码看视频



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