如何科学“减盐减油”?家常菜这样做

腊味脱盐、巧借“鲜”力、善用天然香料、跳出“油炒”思维……专家教你摆脱“重口味”

扫码看视频

一碗油光发亮的小炒肉、一盘咸鲜下饭的剁椒鱼头,这是无数湖南家庭餐桌上的经典菜品。

5月28日,湖南省委深改委会议通过重磅文件,将实施“减盐减油”三年行动计划,直指湖南人习以为常的重口味背后潜藏的慢性病危机。

如何在家常菜肴中减油减盐?哪些常见误区需要注意?如何在保持风味的同时科学减盐减油?5月29日,记者采访了国家注册营养师、湖南省胸科医院营养科主任张胜康。

减盐:寻回食材本味,破解“咸瘾”密码

数据显示,我国居民日均盐摄入量高达10克左右,远超《中国居民膳食指南》推荐的5克限量;食用油摄入量也普遍超标。“盐并非敌人,过量才是问题。”张胜康表示,掌握做菜放盐的秘诀,从细微之处关注健康。

腊味脱盐,不减风味。腊味是湖南人餐桌上的“常客”,将腊肉/腊鱼切成烹饪所需大小,放入40℃左右的淡盐水中浸泡30至60分钟,盐分会通过浓度差向低浓度的盐水迁移。搭配新鲜蔬菜同炒或同蒸(如芋头、土豆、山药、蒜苗、莴笋等),能主动吸收腊味释放的盐分和油脂,使整体咸度下降,口感更融合。

巧借“鲜”力替代部分盐,做剁椒鱼头时将盐量减少1/3,同时加入适量香菇丁、少量虾皮或使用天然发酵的薄盐生抽提鲜,反而“鲜味更足”。

善用天然香料,唤醒味蕾。炒蔬菜时,用蒜末、姜丝、新鲜紫苏或少量花椒炝锅,复合香气有效弥补了减盐后的“平淡感”。

警惕“隐形盐”,做好标签侦探。认真阅读食品标签,常买的挂面、面包、酱菜、话梅甚至甜饮料中,都含有惊人的钠盐。一包辣条(约100克)钠含量可能轻松突破2000毫克(相当于5克盐),购物时要谨慎阅读食品标签,选择钠含量更低的产品。

减油:智慧烹饪,锁住营养不锁油脂

油是美味传递者,但泛滥的油脂是健康的沉重负担。湖南人热爱的“小炒”如何减油不减风味?张胜康也给出了以下建议。

首先是工具升级,物理减油。使用优质不粘锅,炒青菜时只需刷薄薄一层油,利用食材自身水分快速翻炒,出锅依然翠绿爽口。

二是烹饪方式多元化,跳出“油炒”思维。清蒸鱼、白灼虾、上汤娃娃菜、凉拌木耳黄瓜。做红烧肉时,先将五花肉煸出部分油脂倒掉,再搭配土豆、莴笋等根茎类蔬菜炖煮。

烘焙减油,巧用替代。制作蛋糕时,可以用等量苹果泥或香蕉泥替代配方中约1/3的黄油或植物油,成品依然松软湿润,自带果香。

绕开陷阱,破解减盐减油的常见误区

误区1:减盐减油=食之无味?减盐减油是引导我们摆脱对“咸味”“油腻感”的重度依赖,通过科学搭配调味和烹饪技巧,重新发现食材本身的清甜、鲜美与丰富层次。

误区2:只盯着盐罐,忽视“隐形盐”大军?日常摄入的钠约80%来自加工食品、调味品和外出就餐。只控制烹调用盐是远远不够的。还应关注酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、腐乳、咸菜、加工肉制品等的含盐量,总量控制才是关键。

误区3:“减盐食品”可随意吃?市场上“减盐酱油”“薄盐榨菜”等产品钠含量确实比普通产品低,但绝非“零”或“无限制”。仔细阅读营养标签,比较钠含量,适量使用仍是王道。

误区4:植物油健康,多吃无妨?无论动物油还是植物油,本质都是脂肪,热量惊人(1克油=9千卡)。过量摄入任何油脂都会导致能量过剩、肥胖及血脂异常。控制总量是核心。

张胜康指出,“减盐减油”三年行动计划,是一场关乎千家万户健康的深刻变革。并非要剥夺我们享受美味的权利,而是引导我们以更科学、更智慧的方式重塑与食物的关系。每一次少放半勺盐、每一次控油掂量、每一次阅读食品标签的选择,都是对自己和家人的健康守护。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 杨正强 乔木

读城

长沙黄花机场T3航站楼俯瞰图。中建五局 供图

“长沙之星”披上“新装”

长沙黄花机场T3航站楼金属屋面全面完成

扫码看视频

三湘都市报5月29日讯 今日,记者从中建五局总承包公司获悉,长沙机场改扩建工程T3航站楼项目屋面近日已完成整体闭水节点。在朝阳中,长沙黄花机场T3航站楼金属屋面的全面完成为“长沙之星”披上“新装”。

T3航站楼采用超长纵横向金属屋面板无伸缩缝自适应变形技术,有效地解决了其他构造难以克服的温度变形问题,保证屋面性能的可靠性。设计有围绕整个建筑的金属板檐口系统,檐口系统分为4层,层次感分明,与南北贯通的采光顶相互辉映,使整个建筑显得立体且科技感十足。屋面实现整体闭水后,T3航站楼全面进入精装修大干快上阶段,可不再受天气影响。

据中建五局长沙黄花机场T3航站楼项目负责人李小聪介绍,针对项目复杂节点多的特点,项目积极实施全过程BIM管理,打造BIM+物联网的智慧建造工地,通过装配式施工大大缩短施工周期,预计9月底完成T3航站楼全部幕墙工程。

按计划,长沙机场改扩建工程将于今年10月整体校飞,2026年6月竣工。

■文/视频 全媒体记者 王翊玮
通讯员 李想 孟祥

800公里(含)以下航线将免收燃油附加费

自6月5日起调整,800公里以上每航段收取10元

扫码看视频

三湘都市报5月29日讯 5月29日,据机票销售平台飞常准APP消息,自6月5日(含出票日期)起,调整国内航线旅客运输燃油附加费征收标准。具体如下:

成人旅客:800公里(含)以下航线免收燃油附加费,800公里以上航线每位旅客每航段收取10元燃油附加费。

儿童、按民航局规定享受优惠的残疾军人和因公致残的人民警察按实际收费标准减半收取,即:800公里(含)以下及800公里以上航线免收燃油附加费。

按成人公布普通票价10%购票的婴儿旅客:免收燃油附加费。 ■全媒体记者 李致远

湘阴虞公港二期工程环境影响评价征求意见稿公示

一、环境影响报告书征求意见稿链接 **https://pan.baidu.com/s/1lQwZc0EC4daf0S87rzr_Vg?pwd=z4n9** 提取码:**z4n9**,如需查阅纸质报告书,请联系环评单位。二、公众意见表 **http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html** 三、提交公众意见的方式和途径公众可在上网络链接下载《公众意见表》在公示时间内将意见表提交给建设单位或环评单位。四、联系方式:建设单位:湖南省虞公港建设投资有限公司,联系人,吴工,联系电话:**15574905430**,环评单位:湖南省水利水电勘测设计规划研究总院有限公司:**hps2510@163.com**,电话(**0731**)**85607640**。五、公示时间:本公示之日起十个工作日内

公告

黄明辉、易国强、黄明学、纪岳、易铁刚、黄明高、黄明军、何孟武、肖尚涛本合作社定于 **2025** 年 **06** 月 **15** 日,在长沙市望城区乌山街道原佳村傍叶湴组 **18** 号召开成员大会纪要办理合作社注销登记,请按时参会、逾期未到视为同意大会纪要会作出的决议。望城县三湘中药种植科技专业合作社

注销公告

湖南华众保险销售服务有限公司溆浦营业部(统一社会信用代码:**91430124MA4L2QKK6Q**)、湖南华众保险销售服务有限公司石门县营业部(统一社会信用代码:**91433101MA4L69E77Y**)、湖南华众保险销售服务有限公司宁乡营业部(统一社会信用代码:**91430124MA4L36LW1C**)经股东会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起 **45** 日内向本单位清算组申报债权。联系人:王女士,电话 **0731-82781555**。

方小铭遗失南昌理工学院毕业证,编号:**127951201506005640** 声明作废。

资水益阳至芦林潭二级航道建设工程环境影响报告书(征求意见稿)公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,现对《资水益阳至芦林潭二级航道建设工程环境影响评价报告书》(征求意见稿)进行公示。一、环评报告书(征求意见稿)网络链接及公众意见表下载地址:链接:**https://pan.baidu.com/s/1hTVolxfzBmX-Cj8L0Wm96bQ** 提取码:**jt5x**。如需查阅纸质版,请前往湖南省长沙市雨花区井湾子街道井莲路 **397** 号紫金国际 **2** 栋 **19** 楼。二、征求意见的公众范围:本项目建设地点周边,可能受本项目影响的居民或团体。三、公众意见的反馈方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件,在规定时间内将填写的公众意见表提交建设单位或环评单位。四、公众提出意见的起止时间:公示后的 **10** 个工作日内。五、联系方式:建设单位:湖南省水运建设投资集团有限公司,联系人:沈科,联系电话:**0737-5229178**,环评单位:湖南葆华环保有限公司,联系人:赵工,联系电话:**0731-85227731**,电子邮箱:**824542797@qq.com**
湖南省水运建设投资集团有限公司 **2025** 年 **5** 月 **30** 日

湖南省同旺汽车贸易服务有限公司将陕汽牌型号为 **SX3319MU286**,底盘号为 **MX136721** 车辆一致性证书,环保清单保修卡丢失,声明作废。

刘星在 **2025** 年 **5** 月 **27** 日 **D2708** 次列车哈密至西宁段遗失身份证,身份证号码:**430723198301240059**,特此声明。

长沙新瀚文化发展有限公司遗失公章,编号 **4301021025090 9** 声明作废。

郴州锐影传媒有限公司遗失公章,编号 **4310000096801** 声明作废。

【温馨提示】本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。