

# 合理运用烹饪方法 美味与健康兼得

美食纪录片中所呈现的一道道中华美食,不仅让各位看客垂涎欲滴,其清蒸、爆炒、水煮、煎炸、红烧等十几种烹饪手法更是给我们留下了深刻的印象。或许大家很少意识到,烹饪其实是一把双刃剑,它在让食物由生变熟,为其增添美味的同时,也会导致某些营养元素在高温等条件下被破坏。那么,如何烹饪才可以最大程度地防止营养流失,让我们的食物既营养又美味呢?



## 最佳烹饪方法之一——清蒸

喜欢吃粤菜的朋友可能对清蒸这种食品加工方式情有独钟。清蒸被认为是一种非常健康的烹饪方式,它能最大程度地保留食物中的营养物质,几乎对任何食物都适用,包括对热量和水敏感的水溶性维生素。相较于水煮而言,清蒸的优点是可以更好地保留水溶性维生素。值得一提的是,几乎所有的烹饪方式,都会造成水溶性蛋白和水溶性维生素的流失,但蒸对其影响是最小的。

所以,那些蒸熟的食物,不仅对原有的分子结构破坏较少,保留了食物原有的蛋白质、纤维素等营养成分,同时还保持了菜肴的原汁原味,带出食物的鲜味。另外,由于蒸为无油烹调,整个过程温度平稳(保持在100℃),所以蒸菜比煎炒烹炸的菜香更加容易消化。

## 最常用的烹饪手段——煎炒

煎炒是生活中常用的一种烹饪方式,把食物放在锅中,用少量的油加热,在油热以后加入肉类、蔬菜或鸡蛋进行大火快炒。因为其温度高,烹饪时间短,所以在家庭中很实用。很多人都认为煎炒是一种不太健康的烹饪方式,因为油温不好控制,而高温则会破坏鱼类中的

Omega-3,肉类中的蛋白质和氨基酸等;同时食物在高温下长时间加热,会产生致癌化学物质。其实,如果火候控制得当,短时间的加热可以有效防止维生素的流失,炒菜放的油也有助于对营养物质的吸收。

所以,炒菜时最好大火快炒,用健康的油,避免油温过高和长时间煎炒,使得大部分营养得以保存。炒菜时应尽量少加水;还可以适当加点醋,既可调味,又可以使维生素C少受损失。处理肉类食材时适当加一点淀粉,既可减少营养素的流失,又可改善口感。



## 简单快捷有营养的烹饪方法——烘焙

烘焙近年在国内越来越流行,它是一种将面包、松饼等食物在烤箱中长时间高温加热的烹饪方法。烘焙中常用到的原料小麦粉中所含营养成分相对其他谷物比较高;此外,由于酵母菌的理化作用,烘焙食品富含蛋白质、氨基酸,易于吸收,并具有良好的口感和色泽。因此,在西方国家,烘焙食物几乎成了食物和粮食的代名词。

烘焙这一烹饪方式是从四面加热,在这一过程中,食物被均匀地做熟,并不会损失大量维生素C。因此,烘焙也算是健康的烹饪方式之一。有研究发现,烘焙会减少豆类食品50%的叶酸,由于长时间的高温烘烤,这会导致B族维生素的损失达40%,除此之外,它几乎不会导致其他较明显的营养损失。

当然,烘焙时也要注意控制温度和时间,避免因温度过高而产生有害物质。烘焙可以让肉类与谷物中的蛋白质更好吸收,因此,我们可以用烘焙的方式来加工肉类和谷物类食物,最大程度保存食物中的营养。

## 最纠结的烹饪方式——烧烤

烧烤是用炭火直接给食物加热的一种干烤方法。在烧烤时加上各种美味的调料,可以让

食物色鲜、味浓、肉嫩、油而不腻,为许多人所喜爱,甚至很多小朋友都爱吃烤肉和烤鱼。

但是研究表明,烧烤虽然美味,但似乎并不是一种健康的烹饪方式。由于炭火直接加热食物,导致温度难以恒定,食物加热也不均匀,过程中会流失一些营养物质。在烧烤时,肉类中的维生素会大量被破坏,脂肪、蛋白质发生变化,当营养丰富的肉汁和肥油从烤肉上滴下来时,其中的矿物质也会有所损失。另外,如果火候把控不严,则会产生多环芳烃(PAHs)和苯并芘类等化学物质,这些都是致癌物质,可以在体内积累,降低人体免疫功能,使人体患癌风险加大。同时,烧烤还会产生二氧化碳、二氧化硫及二氧化氮等有害气体和灰尘,既污染空气,也会对人体健康产生不利影响。因此,烧烤食品不宜多吃,从营养与卫生学的角度来讲,吃烧烤食物应适可而止,尤其是儿童更不宜多吃,以免影响身体健康。

综上所述,烹饪方法需要合理运用,更需要营养健康,保障食物中的营养满足人体的正常所需。不管什么烹饪方式,尽量避免在烹饪过程中营养流失,生活中最好少吃夜宵,多吃水果、蔬菜和奶类,烹饪中注意少油少盐,让食物既美味又营养,对于我们的健康将会有很大帮助。

(重庆市科学技术协会)

江西省市场监管局:

## 皮蛋不宜放 冰箱保存

皮蛋,又称为变蛋或松花蛋,是以鲜蛋为原料,经过氢氧化钠(烧碱)、食盐、茶叶(添加或不添加)、水等辅料和食品添加剂(含食品加工助剂硫酸铜等)配成的料液或料泥腌制、包装等工艺制成的产品。然而,总有人认为黑乎乎的皮蛋含有有害物质。江西省市场监管局专家团队作此提示。

### 皮蛋上为啥会有松花?

松花是皮蛋蛋白凝胶体中形成的类似松枝状的白色晶体簇,其主要成分是氢氧化镁水合晶体。松花的形成主要是碱的杰作。在腌制过程中,氢氧化钠碱液通过蛋壳上气孔渗透进入蛋中与镁元素结合形成氢氧化镁,氢氧化镁容易结晶,从而形成了漂亮的“松花”。大部分的“松花”通常长在表面或者蛋黄与蛋清的接触面,但也有些会渗透到松花蛋“里面”。这种晶体对人体并没有危害,是可以食用的。

### 吃皮蛋会铅中毒?

传统皮蛋制作工艺常用含有氧化铅的黄丹粉作为辅料,利用其中的铅离子与硫离子反应产生难溶物来堵住皮蛋壳上的气孔,阻止强碱进一步与蛋白质发生反应,防止已经凝固的蛋白再液化,因此皮蛋中铅含量较高。随着科技进步,目前市面上正规厂家都是采用“无铅工艺”,即改用硫酸铜、硫酸锌等代替氧化铅,从而降低皮蛋中的铅含量。此外,《食品安全国家标准 食品中污染物限量》(GB 2762-2022)中规定了蛋及蛋制品中铅含量不超过0.2mg/kg。因此,只要购买符合国家标准的皮蛋,适量吃并不会影响身体健康。

### 皮蛋壳上黑斑越多铅越多?

皮蛋壳上的黑斑其实是食品加工助剂发生化学反应后的沉积物。在腌制过程中,部分蛋白质会发生降解,产生硫化氢并从蛋壳的气孔释放出来,与加工助剂中的金属离子反应生成不溶于水的黑色硫化物。如以硫酸铜制作皮蛋为例,皮蛋壳上的黑斑就是硫化铜。黑斑的形成与腌制时间、腌制温度等多种因素有关。由此可见,蛋壳上黑斑的多少,与铅含量没有必然联系。

### 消费提示

一是购买正规皮蛋。应从正规渠道购买,选择资质证照齐全、管理规范商家;购买时还要特别注意生产日期、保质期和上架时间。

二是适量食用。皮蛋中钠含量较高,需要适量食用。特别是孕妇、儿童、老人以及肝肾疾病患者等更应少食皮蛋。一个皮蛋的钠含量就相当于每天钠参考摄入量的1/5,而且用皮蛋做菜时往往还会再加入酱油、盐等进行调味,同时摄入大量的钠会增加体内钙的流失,也会增加血压升高等潜在疾病发生概率。

三是常温储存。皮蛋不宜放置在冰箱中保存,低温条件会影响皮蛋的风味和色泽,使其品质变差。宜将皮蛋放置在干燥通风处避光保存。另外,剥壳后的皮蛋容易滋生细菌,应在2小时内食用完毕。

(熊铮)