

# 中餐烹饪方法对食品营养价值的影响与优化

刘颖

吉林省延吉市职业高级中学

**摘要:** 在探讨中餐烹饪方法对食品营养价值的影响,并提出相应的优化方法。首先,通过文献综述,分析各种中餐烹饪方法对食品中营养成分的影响,其次,针对烹饪方法可能导致的营养损失或改变,提出相应的优化策略,如合理选择加工烹饪方式、调整食材搭配、科学控制烹饪时间和温度等。

**关键词:** 中餐; 烹饪方法; 食品营养价值; 影响; 优化

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2023.11.185

## 引言

随着人们生活水平的提高和饮食观念的变化,越来越多的人开始关注食品的营养价值。彻底了解中餐烹饪方法对食品营养价值的影响,并寻求优化的策略,对于提高人们饮食的健康水平具有重要意义。因此,本论文将针对已有的研究进行整理和综述,以期食品营养学领域的研究提供一定的参考和借鉴。

### 一、餐饮文化的重要性

#### (一) 文化传承和身份认同

餐饮文化在传统社会中起到了传承文化的重要作用。通过代代相传的饮食习俗、传统烹饪方法和家族秘方,我们能够更好地保存和传承起源于过去的文化记忆。这样的传承使得我们能够与历史和祖先建立起联系,并继续将这些传统带入现代生活。餐饮文化与个体和群体的身份认同密切相关。通过食物和饮食方式的选择,我们表达了自己与特定文化、地区或群体的联系和归属感。我们所选择的食物不仅满足生理上的需求,更是一种展示自我身份和文化归属感的方式。餐饮文化通过独特的口味、食材搭配和烹饪方式,塑造了我们的身份认同。

#### (二) 社交交流和凝聚力

餐饮文化为人们提供了一个共同的场合和话题,促进了社交交流。通过共享美食和用餐的过程,人们可以建立起亲密的关系、增进友谊和加深人际联系。餐桌上的谈笑风生、互动交流,能够促进彼此之间的了解和沟通。餐饮文化在家庭生活中有着重要的角色。家庭成员在共同准备和享用美食的过程中,可以增进彼此之间的感情和凝聚力。通过共同的饮食习惯和烹饪技巧的传承,餐饮文化有助于维系家庭的联系和温暖氛围。餐饮文化也在社区和地域层面上起到促进凝聚和建立共同认

同的作用。许多地方或社区都以特定的饮食文化而闻名,并因此形成了强烈的认同感。通过共同参与和享受特定的餐饮文化,人们能够凝聚在一起,建立起社区的凝聚力和文化认同。

#### (三) 营养与健康

餐饮文化影响着我们的饮食选择和饮食习惯,决定了我们获取营养的途径。传统的餐饮文化往往包含多种食材和烹饪方式,能够提供更全面和均衡的营养。通过合理搭配食材、兼顾主食、蛋白质和蔬菜水果等各类营养素,人们可以获得所需的多种营养物质,维持身体健康。餐饮文化不仅关乎我们每天摄入的营养,还涉及我们的生活方式和饮食习惯。倡导健康的餐饮文化可以促使人们选择更健康的食物,并倡导合理的膳食结构。通过避免过多的盐、油和糖的摄入,减少加工食品的消费,餐饮文化有助于引领人们过上更健康的生活。

## 二、中餐烹饪方法的特点

### (一) 烹调方法多样

中餐的烹调方法之所以多样,炒菜是中餐中最为常见的烹调方法之一。通过高温快速翻炒,可以保持食材的原汁原味和营养,同时实现快速烹饪。炒菜可分为爆炒、炒炸、干炒等不同形式,每种方法都有独特的特点和适用范围。煮是中餐烹调中常用的方法之一,适用于烹调各种汤羹、肉类、蔬菜和海鲜等。煮菜方式有煮制、水煮、煮焖等多种形式,能够实现食材的熟化和香味的渗透,同时保持食材的原汁原味。蒸是中餐独具特色的烹调方式之一,通过蒸汽的加热作用,可以保持食材的原味和营养,同时保持食材的鲜嫩口感。蒸菜有清蒸、红烧、蒸锅等不同方式,可以烹制出各种口味的菜肴。

### (二) 注重火候控制

不同的菜品需要不同的火候来保持其最佳口感。例如，肉类需要高温快炒保持肉质鲜嫩，蔬菜则需要中火慢炒保持脆嫩口感。厨师们根据菜品的材料和口感需求，精准控制火候，使菜肴达到最佳效果。不同的食材具有不同的烹饪特性，一些食材需要经过长时间的慢火炖煮才能达到最佳口感，而另一些则需要高温快速翻炒。通过了解每种食材的特性，掌握合适的火候，可以更好地保留食材的原汁原味。合理的火候控制可以最大限度地保持食材的营养成分。过高的温度可能会破坏食材中的维生素和其他营养物质，而过低的温度则可能导致食材未熟不透。因此，精确控制火候是保证菜肴口感和营养价值的关键。

### （三）追求原汁原味

中餐烹饪注重选用新鲜、优质的食材，以保证食材本身的鲜味和营养价值。新鲜的食材通常具有更好的口感和味道，能够保持原料的原汁原味。在烹饪过程中，中餐注重以最简单的方式处理食材，避免过多的加工和调味，以凸显食材的本身特点。切菜时精准的刀工，腌制时恰到好处的调味，都是为了保证食材的原汁原味。在烹调过程中，厨师们注重尊重每种食材的独特性和特点，根据不同食材的属性选择最合适的烹调方式。比如海鲜类食材可能采用清汤煮、清蒸等简单烹调方法，以保留其鲜美的味道。中餐烹饪强调对火候和烹调时间的控制，通过合理的调节火力和烹饪时间，确保食材被烹饪到最佳状态，保持原汁原味的同时实现口感完美。

## 三、烹饪方法对食品营养价值的影响

### （一）热能的影响

一些烹饪方法（如油炸、炒等高温加热方式）可能导致食材中的水分蒸发，从而造成食材重量减少，但热量密度增加。这样一来，相同重量的食物摄入可能提供更多的热量，但相应地也增加了能量密度，容易引起超标热量摄入和肥胖问题。高温烹饪会造成食材中的蛋白质部分变性，使得部分氨基酸无法被人体有效吸收利用。特别是过高温度和持续时间较长的烹饪方式会导致蛋白质质量下降，降低其营养价值。部分烹饪方法会加速食材中脂肪的氧化，生成有害的自由基及氧化产物，降低脂肪的营养质量。同时，热油炸食品可能导致食物吸油增加，增加脂肪摄入量。某些维生素对高温敏感，如维生素C，在加热过程中容易被破坏，从而导致维生

素损失。

### （二）蛋白质的影响

蛋白质是人体生长、发育和维持正常功能所必需的重要营养素之一，而烹饪方法对食品中蛋白质的影响也很重要。下在烹饪过程中，蛋白质会受到高温的影响，部分蛋白质可能会变性沉淀，造成蛋白质的损失。尤其是用水煮，且时间过长时，蛋白质的损失会更为显著。建议掌握好煮的火候和时间，避免过度煮造成蛋白质流失。蒸是一种相对较温和的烹饪方式，能够有效保留食品中的蛋白质，减少蛋白质的损失。尤其适合蛋类、豆类等富含蛋白质的食材，保持食物的营养价值。快炒是一种常见的烹饪方式，由于时间短、温度高，可以快速将食材煮熟，相比其他烹饪方式能较好地保留食品中的蛋白质。但过度油炸会使部分蛋白质氧化，影响其营养价值。

### （三）脂肪的影响

某些烹饪方法（如炸、煎）利用高温和油脂，导致部分食材中的脂肪溶解并与烹饪介质接触，使得脂肪从食材中分离出来，增加了食材本身的脂肪含量。高温烹饪、油炸或烤制过程中，氧气与食材中的脂肪接触，会引起脂肪的氧化变质。这导致脂肪酸、胆固醇等脂质分子产生氧化产物，如自由基和醛类物质，从而降低脂肪的营养价值，并可能对健康产生负面影响。部分烹饪方法需要使用较多的油脂，如煎、炒、油炸等，这会使食品中的脂肪含量增加。如果摄入过多的脂肪，可能导致能量过剩和肥胖等问题。

### （四）维生素的影响

高温加热会导致某些水溶性维生素，如维生素C和B族维生素（如维生素B1、B2等），易被破坏。这是因为这些维生素对热敏感，容易在高温下分解。当使用煮、煮沸或长时间浸泡等烹饪方法时，水溶性维生素可能会从食物流失到烹饪水中。如果将烹饪水丢弃，维生素流失就会增加。脂溶性维生素，如维生素A、D、E和K，在烹饪中相对较稳定。然而，过度加热和过长时间的烹饪可能会降低其中一些脂溶性维生素的含量。切割和切碎食材可能会导致水溶性维生素的损失。这是因为维生素暴露在空气和光线中，容易被氧化和分解。

## 四、中餐烹饪方法的优化策略

### （一）合理选择加工烹饪方式

蒸是一种相对温和的烹饪方式，能够较好地保留食材的营养成分，特别适合蔬菜、豆类等食材的制作。蒸煮时间不宜过长，以避免水溶性维生素和矿物质的流失。选择煮食时，可以尽量减少水的使用量，控制烹饪时间，减少水溶性维生素的流失。可以使用热水快速煮食，保持蔬菜的颜色和口感，同时尽量保留营养成分。快炒是常见的烹饪方式，应避免过度加油和过多炒制时间，可尽量减少脂肪的摄入量和氧化损失。使用高温快速炒制，保持食材营养成分的完整性。炖煮是一种慢火烹饪方法，适用于烹制肉类和汤羹等。炖煮能使食材中的营养物质更充分地释放出来，同时减少营养成分的流失。可以选择添加适量的蔬菜和调味料，增加食物口感与营养价值。清蒸是一种健康的烹饪方式，保留了食材本身的原味和营养成分，适用于鱼类、豆腐等嫩质食材的加工。清蒸时可以搭配一些调味料，增加食物的口感，同时减少使用油脂。

#### （二）调整食材搭配

调整食材搭配可以提高食品的营养价值和口感。择不同颜色的食材进行搭配，例如深绿色的蔬菜（如菠菜、西兰花）、橙色的水果（如胡萝卜、柑橘类）和红色的肉类（如猪肉、牛肉），以确保摄入多种不同的营养物质。结合不同的食材来提供多种维生素和矿物质。例如，将肉类或豆类与富含维生素C的蔬菜一起烹饪，有助于提高铁的吸收率。通过合理搭配动物蛋白和植物蛋白，可以获得更全面的蛋白质。例如，在一道菜中加入豆类或豆制品（如豆腐、豆浆）以增加植物蛋白摄入量。将高脂肪的食材与低脂肪的食材搭配，控制油脂摄入量。例如，将肉类搭配青菜或海带等低脂肪的食材，实现均衡摄入。将米饭、面条等主食与蔬菜搭配，可提供能量和纤维，提高饮食的均衡性。根据自身的身体状况和需求，调整食材搭配。例如，需要补充钙质的人可以将奶制品与富含维生素D的食材（如鱼类）搭配食用。

#### （三）科学控制烹饪时间和温度

科学控制烹饪时间和温度可以最大限度地保留食品的营养成分。不同的食材对烹饪时间和温度的敏感程度各不相同。例如，嫩质食材（如蔬菜、海鲜）需要相对较短的烹饪时间和温度，而坚硬食材（如肉类）则需要更长的时间和较高的温度。过长的加热时间可能会导致食材中的营养物质流失，尤其是水溶性维生素和蛋白质

容易受热破坏。合理控制加热时间，避免过度加热，尽量保持食材的营养成分。选用适当的加热温度可以保持食材的营养成分，避免营养物质的过度损失。避免使用过高的温度，特别是对易受热敏感的维生素和蛋白质。选择温和的烹饪方法（如蒸、煮、轻炒）可有助于控制烹饪时间和温度，减少营养物质的破坏。避免使用过度油炸或煎炒等高温烹饪方式。定期检查食材的烹饪状态，掌握食材是否熟透的情况，避免过度烹饪造成营养流失。

#### （四）使用特定辅助食材

使用特定辅助食材可以提升菜肴的口感、营养价值和风味。酱料如豆瓣酱、蚝油、辣椒酱等，可增加菜肴的味道和口感。不仅能提升风味，还可以减少对盐的使用，使菜肴更加健康。调味料如鸡精、味精、酱油等，能提升菜肴的鲜美度和口感，使菜肴更加美味。但要适量使用，避免过多添加。香料和草本植物如姜、蒜、葱、香菜等，可以增加菜肴的香气和口感。同时，许多香料具有抗氧化和抗菌的功效，有助于提升菜肴的营养价值。蘑菇类食材如香菇、金针菇、银耳等，丰富了菜肴的口感和营养价值，尤其是提供了更多的膳食纤维和微量元素。海产品如海带、紫菜、鱼虾类等，丰富了菜肴的口感和营养成分，尤其提供了丰富的蛋白质和不饱和脂肪酸。坚果和种子类如核桃、松子、芝麻等，可增加菜肴的口感丰富度，同时提供了健康的脂肪、膳食纤维和维生素。

#### 结语

总之，中餐烹饪方法对食品的营养价值有着重要的影响，在追求美味的同时也要注意保持食材的原汁原味和营养价值。通过合理选择烹调方法、火候控制、食材搭配和烹调技巧，可以使得中餐菜肴味道鲜美、营养丰富。中餐的烹饪文化和技术积累为我们提供了丰富的方法和策略，以优化食品的营养价值，为人们健康的饮食提供了可靠的支持。

#### 参考文献

- [1] 宋建英. 中西方饮食文化差异与中餐菜肴名称的英译[J]. 太原大学学报, 2013, 14(04): 74-76.
- [2] 晏少杰. 中餐菜名日译的基本原则和方法——从日本人译中菜谈起[J]. 四川烹饪高等专科学校学报, 2010, (03): 14-16.