

# 不同烹调方法对食品营养素的影响

Effects of Different Cooking Methods on Food Nutrients

◎ 陶宗虎

(南京旅游职业学院, 江苏 南京 211100)

Tao Zonghu

(Nanjing Institute of Tourism & Hospitality, Nanjing 211100, China)

**摘要:** 营养素是食品中重要养分, 在烹调过程中, 营养素也会发生改变。烹调通过增加色、香、味等, 使食品更利于吸收, 但烹调过程会破坏食品的一些营养素, 而不同烹调方法对食品营养素的影响也不同。

**关键词:** 营养素; 烹调方法; 影响

**Abstract:** Nutrients is important nutrients in food, it will change in the cooking process. Food in the cooking process, by increasing the food color, smell, taste, conducive to food absorption. However, food cooking process will destroy some of the nutrients of food and different cooking methods on the impact of food nutrients is different.

**Key words:** Food nutrients; Cooking methods; Influences

中图分类号: R151

烹调是刺激人们食欲, 提高消化吸收率和食品利用率的主要方法。烹调能改善人体营养状况, 为人体提高必要营养素。在烹调过程中, 不同食品或不同烹调方法都存在相应营养素损失情况。本文就分析不同烹调方法对食品营养素的影响。

## 1 烹调方法

烹调是食品加工的主要方法, 烹是利用加热方法使食品成为菜肴, 调是通过调味增加菜肴的可口度、色泽。烹调方法复杂多样, 包括蒸、煮、炒、炸、煎、煨、炖和烤等, 调料种类多, 包括葱、姜、蒜、盐、油、糖、醋、酱油、鸡精、味精和辣椒等<sup>[1]</sup>。

## 2 不同烹调方法对食品营养素的影响

(1) 烹调前处理。现今人们多食用深加工食品, 追求精细粮食、精米和精面, 精米在加工过程中会损失大部分的蛋白质、脂肪、维生素 B、维生素 E、叶酸、钙和铁等矿物元素, 全面粉在加工成精面时, 会损失大部分钙、铁、镁等营养物质。在食用前, 人们常淘洗米 3 ~ 5 次, 而淘洗次数越多, 损失的食品营养素也越多, 尤其是食品中的无机盐、膳食纤维、维生素 B 等, 因此在淘洗大米时, 不可用力揉搓, 避免营养素大量流失。在处理蔬菜时, 人们多会丢弃蔬菜叶子, 而蔬菜叶子含有高度的营养素。新鲜蔬菜在清洗切开时, 会损失部分维生素 C, 蔬菜浸泡时间越长, 维生素 C 损失也越多。

食品贮存过程中,贮存时间越长,接触的空气和光照越多,维生素损失也越严重。食品在冰箱贮存中,长期恒温状态极易滋生细菌;肉类食品在反复解冻冰冻过程中,会丧失肉中营养物质和肉感。

(2)炒。炒是常用烹调方法,大火或长时间的炒,会破坏食品营养素。同时炒菜加热时间、加热方式和切块大小也会影响食品营养素。因此在炒菜过程中,应采用大火急炒,缩短加热时间。炒菜过程食盐量与维生素保存成正比,因此应尽量少放盐。

(3)煮。水煮过程会部分水解食品中糖类、蛋白质,水煮后 20 min 蔬菜维生素 C 会损失 30%,焯水过程中损耗蔬菜大部分维生素和叶绿素。水煮会损失大量水溶性维生素、钙和磷等营养素,也会损失肉类水分,同时水中大量氨基酸、胶原物质、脂肪等溶解,时间越长,营养素也损失也多。

(4)蒸。蒸会损失部分维生素,只有无机盐不会流失。蒸过程中,温度较沸水温度高,渗透压强,原料质地易成熟,并水解食品中部分蛋白质、糖类,更好吸收。而不耐热的维生素会损失较多,水、矿物质、蛋白质等不易流失。

(5)炖。炖的过程中,会使食品中水溶性维生素和无机盐溶于水中,食品中蛋白质、肽类、水解性氨基酸等营养物质被水解。结缔组织破坏,溶解于水中,增加汤汁黏性,提高汤汁的美味。炖汤能水解动物蛋白质,转化为易于吸收的氨基酸,保留食物精华,使其易吸收。

(6)划油、油爆、油炸。划油是将原料切成细小形状后腌制上浆,于 110 ~ 190 °C 油锅中划散后快速出锅。该方法中,原料水分、维生素流失少,有较高脂肪含量。油爆油温高,加热时间短,与划油营养损失量一致,属于较好的烹调方法。油炸温度高,会使蛋白质严重变性,破坏脂肪,使食品营养值降低。油炸会明显破坏维生素 B、维生素 C,且油炸食品含有大量脂肪,油炸过程中会产生丙烯醛物质,影响人体消化功能,并会分解出致癌氧化物,对人体产生毒性作用。

(7)熘。熘能减少食品维生素消耗,熘的温度高,但操作速度快,可减少营养素损失。

(8)煎。在煎的过程中,用油量少、油温低、也

可淋水,但食品直接接触锅底,加热时间过长,会损失大量的营养素。食品煎的过程中,会严重损失食品中的蛋白质和脂肪,产生杂环胺、脂肪热氧化产物,甚至会产生致癌物质,影响人体物质吸收。

(9)煨、烧、焖。食品在煨、烧、焖过程中,会损失大量的维生素 C、维生素 B,但能提高其他营养物质的利用率。食品需先经炸、煎、煮、炒等方法处理,过程短,主料块大,前期不会影响食品本身营养物质;后期小火长时间加热,使原料熟透。但会损失较多维生素,而较多营养成分会溶解于汤中,有较高营养物质。

(10)熏烤。熏烤过程中,食品会产生一种独特香味,但会产生许多对身体有害的物质。在熏制食品过程中,应采用管道干热蒸汽熏烤,温度不可超过 200 °C。烤的过程中,分为明火和暗火,明火食品烧烤,会损失较多的维生素 C、维生素 B、维生素 A 等物质,脂肪、蛋白质等营养物质易变性;暗火烧烤也可成为烘焙,炉内温度高,原料受热均匀,能减少对食品维生素的破坏。

(11)微波烹调。微波烹调食品过程中,若加水会损失大量的水溶性维生素,而微波烹调不加水可保留食品中的水溶性维生素,且微波烹调中食品保留的维生素 C 明显高于煤气烹调<sup>[2]</sup>。

### 3 结语

烹调不仅是要追求食品の色香味,也要保证食品的科学、合理、健康性。通过对食品的健康烹调,在杀死食品中寄生虫、微生物时,也应添加不同的营养价值食材,保持食品健康合理性。在烹调过程中,应选择科学的烹调方法,能满足食品搭配合理性,满足机体所需营养需求。

#### 参考文献:

- [1] 严朝阳. 探讨不同烹调方法对食品营养素的作用 [J]. 现代职业教育, 2015 (18): 145.
- [2] 黄启红, 熊娟, 伍玲燕. 不同烹调方法对食品营养素的影响 [J]. 食品工程, 2013 (1): 62-64.

作者简介:陶宗虎(1968-),男,本科,助理教师;专业方向为:烹饪工艺、食品营养。