

不同烹调方法对食品营养素的影响

周广旭 天津职业大学 天津 300350

摘要: 食品在烹饪的过程中会发生一些物理或化学变化,经过这些物质反应之后,可以提高食物的色泽和香气。由于食品烹饪是一个动态的过程,不可避免会造成营养失衡,且不同烹调方法对食品营养素的影响程度也不一样。基于此,本文主要分析了不同烹调方法对营养素的影响及如何进行科学营养烹饪,使烹调时食品中的营养素不受损害。

关键词: 烹调方法; 食品营养素; 影响

《舌尖上的中国》这部纪录片讲述了我国几千年的烹调、烹饪技术,把人类对美食的追求推向了顶峰。在这个节目中,烹饪大师介绍了各种烹饪方法,让人大开眼界。随着人们经济收入的增长和消费水平的提高,人们对食物营养的追求也高了许多,更注重饮食均衡、合理搭配,更注重烹调的色香味及健康。本文主要分析不同的烹调方式对营养素的影响^[1]。

1 烹调的重要意义

民以食为天。人类饮食文化从生食到烹饪的煎、炒、烹炸等方式的变化,食物品种越来越丰富。从原材料变成餐桌上的美食必然要经过加工环节,这个环节主要就是烹调。所谓烹调,即是烹饪与调味的结合。烹就是以加热的方式将原料制作成一道道可口的饭菜。调就是借助一系列的调味品让食物变得秀色可餐、色泽诱人。烹调的方法多种多样,最常用的就是蒸、煮、炒、炖、煎以

及煨。人们在品尝美食时,不应忽视不同的食材使用不同烹调方法营养素的流失。在传统的烹调手法中,一些不科学的蒸、煮、炒、炖等都会造成营养素的大量流失。不同的烹饪方式不仅影响着食物的色泽和口感,也影响食材的营养元素。因此,现代社会对于健康的追求不断促使烹饪方法不断创新和发展,不仅要色香味俱全,还要重点关注食物的营养健康。

2 不同烹调方法对营养素的影响

食物的组织内部,包含着大量的蛋白质、脂肪、维生素以及无机盐等营养物质,这是食物最重要的功能体现。对食物进行烹饪的过程中,不仅是对食物进行色、香、味的加工,更要重视对食材本身营养成分的保留,而不同的烹调方法对食品营养成分的影响也存在差异。如果没有分解出来或分解完全,食物经过烹调之后就会出现一系列的物理和化学反应,最终被分解成容易



被人们体内吸收的食物。但是如果营养素在一些高温、高压等恶劣环境下，营养元素就易流失，食物的营养价值就会缺乏。过去，人们对于食物的要求就是饱腹，在物质生活有了翻天覆地变化的今天，人们开始将目光放在健康上面，也就是如何保留食材本身的营养成分上面，并为此做出大量的烹饪改革和创新。为了最大限度地保留食材本身的营养功能，以几种不同的典型烹调方法在营养素中的作用及利弊来分析烹调对营养素的影响^[2]。

2.1 蒸对营养素的影响

蒸是烹调方式中最常见的方式，不需要花费大量的人力劳动，又不会过多浪费时间。但根据相关调查证实，蒸对维生素的损失量与煮相近，除非食品使用的是无机盐。具体来说，蒸的过程中需要满足以下几个条件：第一，笼内的水蒸气压力要较大；第二，温度也要较高，一般要比普通的沸水高出2-3℃；第三，水蒸气的渗透压也不能过低。只有在这些条件都满足的情况下食物原材料才能变化速度快、较好被吸收，从而使部分蛋白质和糖物质化解，利于吸收。以生活中常见的蒸饭为例，蒸饭会使得米饭中的维生素的营养素损失量高达39.2%，但其他营养成分如水、蛋白质却完好无损，这样就能保持米饭的香甜^[3]。

2.2 煮、炖对营养素的影响

除了蒸，最省事的就煮，烹调的过程并不需要过多时间待在厨房。但是在煮的过程中食物会对其中的蛋白质起到部分水解的作用，而对脂肪类的东西却无影响。究其根本是食物经过水煮之后会造成水溶性微生物以及无机盐溶于水。例如在煮蔬菜的过程中，蔬菜中的维生素C随着煮的时间的增加营养素损失量也会慢慢提高，最终可达到30%多，叶绿素和维生素在焯水的过程也会遭到破坏和损失。炖也可以解决水溶性维生素和无机盐溶于汤中的难题，但维生素方面会遭到部分破坏，比如一些肉类中的蛋白质、肽类以及一些被水解的氨基酸在溶于汤的过程中就能帮助汤散发出香味。生物学告诉我们，结缔组织受到破坏之后，部分水溶液也会分解成白明胶溶于汤中，使之汤富有黏性，口味十分浓香^[4]。

2.3 烤对营养素的影响

食物在烤的过程中会产生一种独特的香味，但是多数情况下也伴随着烟雾，这多多少少也会产生对身体有害的物质，不利于身体的健康。具体来说，在熏烤食物的过

程中，人们应该选择一些适合的烹调方式降低营养素的损失比例。比如可以采用管道干热熏烤的方式，同时温度也应低于200℃。而且在日常生活中，无论是大人还是小孩，对烤的食物几乎无抵抗力，但是食品在烹调时维生素B、维生素C、维生素A以及氨基酸等会遭到破坏，大量流失，蛋白质等会发生变性，影响营养素在食物中发挥作用的程度。此外，肉类中的核酸物质在烧烤反应中，经过加热分解会产生基因突变，形成患癌隐患。而那些没有熟透的食物可能存在寄生虫，也会成为健康风险。

2.4 划油、油爆或油炸对营养素的影响

目前用于人工划油的各种动物饲料中生产的原料大都是先切成较细小的长条形状，加盐腌味后再上酱，然后根据不同的原料的使用情况将油温设定为110℃-190℃的温热油锅中，再将原料划散后快速把原料铲出油锅。由于淀粉处理时间短，往往需要加一层淀粉层加以保护，使原料中的水分含量流失少，维生素的含量损失不大，脂肪酸的含量也会增加。油爆法和划油法相比，油温较高，由于加热持续时间较短，对营养素的作用和影响大致相同。相对来说，划油及油爆的方法对于原料中的各种营养素所造成的损失影响非常小，这种烹饪方法较好。油炸食品的温度比较高，对于一切食物中的营养成分都会造成不同程度的代谢损失^[5]。蛋白质会遭到严重的变性，脂肪会被破坏，使得营养价值下降。麦当劳、肯德基等洋快餐就是如此，但在中国已经成为了一种时尚，深受消费者喜爱。炸薯条、烧烤鸡翅、麦乐鸡块这些油炸类食品和低脂肪食品给人们的身体健康带来巨大的危险性。油炸时，因同时添加酸或碱，使得食物中含维生素B1、B2的减少均会造成非常严重的损害。油炸的肉类中常常都会含有大量的动物蛋白质和脂肪，而脂肪经过多次使用高温高压加热油炸处理后，就可能会自然产生一种被我们称为丙烯醛的化学物质，这种丙烯醛的大量存在也会严重地影响成年人以及小儿的正常胃肠道消化和酶的吸收代谢功能。丙烯醛在经过高温和高压油炸下还原后可以进一步加热分解而成为一类具有多种致癌化学反应的天然抗氧化剂^[7]。

2.5 合理膳食搭配

第一，膳食宜粗细均衡搭配。第二，还可以选择多吃些富含精细、低脂肪的动物蛋白质和一些高脂肪的肉类食物时，注意多选择搭配或者吃些含有富含膳食纤维素的肉类食物，在选择膳食中要充分考虑自己的饮食细节，需



素的均衡搭配,摄取充分的食物营养,以便膳食能够充分达到人体营养组合需求,从而增加对有害机体的生理消化力和抵抗能力,增强身心健康^[8]。

2.6 如何进行科学营养烹饪

目前,食物的烹饪方式和加工已经变得不再局限于色、香、味、形和能够填饱人们肚子等简单的要求,必须要通过一种科学、合理、健康的烹饪方式,一方面要能够有效地杀灭其中的寄生虫和有害的微生物,在进行烹调的过程中正确合理安排食材在烹饪时的先后次序,另一方面还要适当地添加各种富含不同营养素的食材,让人们的营养变得更为均衡,也变得更为健康。例如维生素和各种矿物质在人体的正常生理和人体代谢活动发展过程中的作用就是极其重要的,一旦缺乏长期性的锻炼就很有可能会罹患各类慢性疾病,甚至还有可能导致过早死亡。在烹饪时,应使用正确、科学和健康的饮食烹饪方法,尽量保存好食品中的各种维生素和各種矿物质。

结语

综上所述,对于烹调方式的选择,不仅要注重食物中的营养素的所占比例,还要考虑营养需求比,做到合理膳食、荤素搭配。家中有青少年的家庭,由于孩子正在发育,要考虑烹调方式和营养搭配,不能选择不健康、不

合适的烹调方式,影响孩子成长。

参考文献

- [1] 周铮. 探究不同烹调方法对食品营养素的影响 [J]. 食品安全导刊, 2020, No.289(30):45-45.
- [2] 邵荣华. 不同烹调方法对食品营养素的影响分析 [J]. 食品安全导刊, 2018(15).
- [3] 唐卫国. 不同烹调方法对食品营养素的影响分析 [J]. 家庭生活指南, 2018(07):66-66.
- [4] 任怀林. 不同烹调方法对食品营养素的影响 [J]. 食品安全导刊, 2019,(24):101-101.
- [5] 张荣春. 食物营养成分受烹饪方法的影响及保护 [J]. 食品安全导刊, 2020, (09):101-103.
- [6] 周德军. 烹饪方法对食物性能影响的营养学解释探究 [J]. 食品安全导刊, 2019, (27):75-75.
- [7] 张璇. 不同烹饪方式和烹饪时间对西蓝花中萝卜硫苷和萝卜硫素的影响 [J]. 食品安全导刊, 2020,(09):122-123.
- [8] 乔学彬. 烹饪方法对食物营养成分的影响探讨 [J]. 粮食流通技术, 2019, 000(013):109-110.

(上接第111页)定的相关性。第十天酵母数越高,冷贮酒乙醛越低。满罐第十天酵母数应不少于6个百万。每罐按时检测十天酵母数,如出现下降,则要及时查找原因进行解决。如果是持续的偏低或者下降,最大的可能是原料变更所致,此时要尽快调整麦芽搭配或上调麦汁发酵度。这样可以尽可能地降低冷贮酒乙醛,有利于后续过滤的兑滤安排。

结语

影响浅色拉格啤酒乙醛含量的工艺因素主要有麦芽质量、麦汁组分、凝固物的含量、麦汁溶氧、酵母活力、酵母添加量、发酵压力和温度等。其中,麦芽的挑选和搭配、提高麦汁 α -N含量、提高麦汁充氧量、加大酵母添

加量、提高发酵温度、降低封罐压力等,均有利于降低乙醛的含量。

参考文献

- [1] (德)Wolfgang Kunze. 啤酒工艺实用技术(第8版)[M]. 北京:中国轻工业出版社,2008.
- [2] 樊睿. 啤酒中乙醛的影响因素 [J]. 中外酒业·啤酒科技,2017(09):51-52.
- [3] 王德良,张五九,王贵双,赵涤飞. 啤酒生产过程中影响乙醛含量的因素 [J]. 啤酒科技,2002(06):17-21.

