

飲食篇——烹飪與養生的關係

食物，有煎、炸、炒、燉、蒸等各種烹飪方法。什麼食材用什麼樣的烹飪方法能更可口更健康，是很有講究的。

一、無菜不蒸

在中國常有“無菜不蒸”說法，在各種烹飪方式中，“蒸”是最可以保留食物營養的烹飪方式。蒸菜原汁損失少，口味鮮嫩、熟爛。

研究表明，蒸菜中多酚類營養物質的含量明顯高於其他烹飪方式，還能避免煎炒烹炸中油煙對人體有損害。口感跟軟爛程度也非常適合老年人食用。近年，出現了不少以“蒸”為主的餐館，可見人們對“蒸”越來越青睞，也表明人們更加注重自身飲食健康了。

二、關於煮飯煮粥

煮飯煮粥，是每一個中國家庭尤其南方家庭必須面對的工作。看似簡單，實則不然。

(1) 首先煮飯用什麼米為好？李時珍在《本草綱目》裏提倡煮飯用陳米，認為新米老人吃了容易引發舊病。新米對胃氣虛弱的老人確實不如陳米好消化，但如將新米稍微炒一下，吃起來也會有助於消化，適合老年人。

而煮粥用新米則香甜暖胃，非常適合。其次是烹飪中對火的掌控，用新米煮飯用大火煮，等開鍋了就食用，陳米或炒米都用小火煮，煮熟後等一會兒，米飯便開始發松，這樣裏面也就熟了。

(2) 加水的學問。粥水忌增，飯水忌減。想飯粥美味，應一次將水放合適。我們現在用的廚具，如電飯鍋、量米的容器等，上面均有刻度，操作起來比以前更加簡單。

三、肉類健康的烹飪方式

任何一種動物性食物，最適合它們的烹飪方法都是炒、蒸、煮。蒸很簡單，而炒煮就不同了。

(1) 炒，如果烹飪時間過長則會破壞食物營養素。所以要旺火急炒就可縮短菜肴的加熱時間，降低原料中營養素的損失率。

(2) 煮，吃肉、或是喝肉湯方法是不同的，如以吃肉為主，可先將水燒開後再下肉，使肉表面的蛋白質凝固，其內部大部分油脂和蛋白質留在肉內，肉味就比較鮮美。如以喝肉湯為主，那將肉下冷水鍋，用文火慢煮，這樣脂肪、蛋白質就從內部滲出，湯味肉香撲鼻，營養更佳。

(3) 油炸食物確實香味撲鼻，可是油炸時油溫很高，食物中的蛋白質、脂肪、碳水化合物及怕熱易氧化的維生素都會遭到破壞，使營養價值降低。掛糊油炸是保護營養素、增加美味的一種好方法，在烹製前，先用澱粉和雞蛋給食物上漿，在食物表面形成隔絕高溫的保護層，使原料不與熱油直接接觸，減少營養素損失，還可使油不浸入食物內部，鮮味也不易外溢，非常可口。但是油炸的食品始終不能多吃。高溫油炸澱粉食品中含有大量的丙烯醯胺(致癌物)，對人體存在諸多危害。

(4) 很多人喜歡吃熏烤食品，但其實熏烤食品對身體也是有害的，熏烤後的肉類原料經熏烤後可產生如3,4-苯並芘等致癌物質。所以，在熏烤肉、魚、肉腸類時不應當用明火直接熏烤，可用管道幹熱蒸汽烤，但這類食品仍然少吃為妙。

四、蔬菜類食物健康的烹飪方式

(1) 首先蔬菜能生吃的儘量生吃，營養學家研究表明，生吃蔬菜可以講蔬菜中維生素、纖維質完整吸收，讓營養可以更加有效的進入細胞促進身體健康。但生吃蔬菜一定要注意衛生和儘量選購有機栽培。

(2) 烹飪前不宜把蔬菜切的過碎，因為過碎會增加蔬菜跟空氣接觸面積，從而破壞或者氧化掉營養素。

(3) 綠葉蔬菜宜急火快炒，不僅可以減少營養損失更可以促進胡蘿蔔素的吸收。對身體有百利而無一害。而且炒蔬菜宜即炒即食，否則熟食蔬菜的營養素會隨著儲存時間延長而丟失，還會增加亞硝酸鹽含量對身體造成傷害。

在此我們只是淺談了一下，一些食材要如何烹飪才能更有營養、對身體更有益。而其中的學問是非常值得深究和學以致用的。讓我們更加科學有效的養生。