

# 烹饪工艺和营养之间的关系探析

黄灿伟

广东省华立技师学院 广东 广州 511325

**摘要:** 伴随着时代的发展和成长,大众的生活水平不断提升,开始越来越重视营养与健康与平衡,食物是生活中必须品,合理膳食是现阶段社会发展日常生活大家最关心的问题。烹饪加工工艺在一定程度上决定了食物的营养物质,在烹饪环节中,会让食物里的营养素造成很大影响,不恰当烹饪方法很可能会导致食物中绝大多数营养素的外流。因此,在开展烹饪的过程当中,要进行科学有效搭配与烹饪。在食材选取领域,尽可能的挑选翠绿色的原料,做到科学饮食的效果,能够更好地达到人们对营养搭配的需要。

**关键词:** 烹饪工艺; 食物营养; 关系探析

## 引言

随着人们饮食习惯和结构的改变,科学饮食变得更加重要,这对烹饪工艺提出了更高的要求。当前,人们的饮食结构正在持续发生变化,追求饮食健康是永恒的话题,采取更营养的烹饪工艺进行菜肴的制作是大势所趋。我国营养结构体系还有很大的进步空间,在未来发展中需要对此投入更多的研究。不同的烹饪工艺对食物营养水平的影响是客观存在的,在科技飞快进步的今天,以丰富的营养研究成果、烹饪技术的创新发展对烹饪工艺进行持续优化,可达到健康饮食的目的。

### 1 烹饪工艺和食物营养之间的关系

烹饪工艺是指在烹饪食物的过程中,通过利用各种专业工具,对各种食材进行处理,使人们可以通过饮食来满足自身身体的营养需要。烹饪和营养之间的关系主要表现为经过烹饪处理,人体才能更加顺利地吸收到食物中所蕴含的各类营养物质。烹饪可以促进营养成分的分解,有利于人体的消化和吸收。烹饪的原料中含有多种营养成分,在烹制过程中,随着温度的提升可以进行初步分解,使人体对营养的吸收过程变得更加容易。烹饪最重要的目的是保障食物的营养价值,如未能确保食物在经烹饪后具备应有的营养成分,则烹饪过程会偏离主题<sup>[1]</sup>。因此,烹饪需保证营养目标,辅之以制作者高超的技艺以呈现出健康美味的佳肴。为了实现这一目的,烹饪者应学习营养学及其相关知识,提升自身素质,将当代先进的技术和烹饪工艺结合,创新、研发更多兼具营养和风味的美食。

### 2 烹饪工艺对营养素的影响

烹制对食物营养素有很大影响,烹制的过程中需要使食物自身的营养素产生变化,从而使得食物给予的营养成分产生变化。在绝大多数情况下,许多人在烹调

绿叶子类新鲜的蔬菜时,喜欢用开水焯烫之后再炒,从营养搭配的角度讲,这样不但会影响到蔬菜颜色,还会导致蔬菜自身营养素的外流,使蔬菜本来的营养成分减少。做饭的时候假如过早地加盐,会让蔬菜中石油的水分水溶性物质外流,使食物营养素遭受空气氧化毁坏。并且在日常烹饪环节中,大家为了节省烹饪时间,一般会选用原料过油的形式,这种方法在一定程度上也会影响到蔬菜里的营养素。高温加热过油实际操作,原料里的维他命会受到破坏,还会危害食物自身的颜色,并且立即过油会让食物自身的蛋白过多转性,危害食物自身口感。为了方便处理这一问题,可以采取退浆、裹面、勾欠等形式,将原料开展一定程度的解决<sup>[2]</sup>。比如,用生鸡蛋、木薯淀粉对原料开展退浆裹面之后再烹制,这样会让原料有利于完善着色,各种材料会到原料表面生成一层防护膜,避免原料立即遇热导致营养素的外流,能够更好地保存原料中的营养成分,与此同时还能够降低维他命c的氧化作用毁坏。

### 3 烹饪工艺与营养膳食的必要准则

#### 3.1 烹饪过程结合营养理论

在烹饪时,要充分利用营养基础知识,确保烹饪工艺与操控的科学与健康,提升烹饪菜谱,将更科学的营养膳食搭配融合在一起,降低食材营养成分外流。在科学营养的膳食搭配下,不断加强顾客的人体器官体会,让顾客得到更好的情感体验。在开展具体的烹饪工作的时候,既需要烹饪技术员有着很好的烹饪方法来确保食材的营养,更应该也有对食材营养搭配精确掌控水平,将食材的选择、烹饪工艺的挑选、营养元素保存形成一个统一体。将理论知识与实践经验紧密结合,才能达到对营养理论与烹饪工艺的高效操控,真真正正做到相对较高的烹饪水准。

### 3.2 荤素搭配

在食物营养的过程当中,必须做好营养搭配。食材里的荤腥大部分带有蛋白质,且大多为高质量的蛋白质及身体所需要的碳水化合物。蔬菜水果之中带有蛋白质,但绝大多数的蛋白质并不一定是蛋白质,因此根据营养搭配的解决方案才能让食材的营养更全面。以经典菜肴洋葱牛柳为例子,牛肉里面含有高质量的蛋白质,与圆葱组合,能降低牛肉为口腔内部所带来的油腻感口味,二者一起服用则能够促进身体对牛肉中蛋白质吸收及圆葱中维他命吸收,二者互相配搭服用能够起到除菌利尿作用。在烹饪环节中,所运用的食材一定要适当,如圆葱里的营养成份尽管比较多,但服用过多导致贫血症,关键组合标准,可以通过动物原材料为主导、天然性原材料辅助,选择比较新鲜食材,这样才可以保存更多营养。将绿色植物食材和动物食材合理组合,不但可以提供人们所需要的蛋白质、碳水化合物、油酸,还能够给身体给予钙、磷、铁、维他命C及其膳食纤维素等,推动身体营养平衡消化吸收。将营养搭配的形式用于烹饪工艺中,能够实现协同增效的功效,达到身体营养物质要求<sup>[3]</sup>。比如牛柳圆葱,对这个菜来讲,牛柳归属于荤腥,该原材料里面含有丰富多样的蛋白质与人体脂肪,积极与圆葱的高效组合,能改善牛肉极其油腻口味,并且圆葱里面含有黄酮素,能够起到有利排尿身体排毒的功效。

### 3.3 烹饪工艺结合中医养生理论

我国是一个拥有深厚底蕴的大国,在长久的发展中构成了与众不同的烹饪文化与营养文化艺术,这都是众多劳动者辛勤工作与探的宝贵财富,引领着在我国饮食搭配文化的特点与发展。在我国的中医文化源远流长,与我们国家的美食文化也是有着比较深的历史渊源,在中医基础理论中,健康养生通常是借助饮食搭配去进行,在功能性食品理论下,更重视饮食疗法。为了实现饮食疗法效果,可根据对烹饪工艺的提升,来调整人体身体机能,最大限度的充分发挥饮食疗法的作用。因此,在烹饪工艺的学习的过程中,应加强中医基础理论学习与掌握,充足将饮食疗法基础理论应用到烹饪工艺中,完成对我国传统知识的合理利用,完成烹饪工艺的提升。

## 4 烹饪工艺和营养之间存在的问题

### 4.1 饮食标准评价差异

在我国美食文化有悠久的历史,并且在发展的进程中备受地域文化和所在位置危害,造成在我国地区美食文化以及特性具有显著的差别,如中国著名的特色菜分

成徽菜、四川菜、广东菜、福建菜、江苏菜、浙菜、湖南菜和鲁菜8大菜系,各特色菜因区域文化、民俗文化及地形气候也存在着不一样的特点,造成并对评判标准和营养评价标准也存在着显著性差异。比较明显的便是我国目前对烹饪工作人员的专业技能考察以及对食材的点评根据比较模糊不清,在评估环节中大部分根据主观看法对它进行点评,从而忽视了烹饪负责人对菜肴食材的挑选、生产加工、解决及其烹饪中展现的营养使用价值<sup>[4]</sup>。除此之外,烹饪工作人员在烹饪环节中忽略了食材营养中人体脂肪、蛋白质、维他命等营养相对含量占比,并未对食材营养使用价值进行深入探讨,造成烹饪出来的食材仅局限于味蕾、视觉层次要求,不可以兼具菜肴应该有的营养使用价值。

### 4.2 烹饪工艺过于落后

传统式烹饪工艺多为烹饪师根据系统性学习及其持续实际操作以达到各种食材的烹饪规定,特别是在是中国食材诸多,不一样食材会有不同的烹饪方式,有所不同的烹饪技巧所保存的食材营养成份也是不一样的。根据不一样食材,选择不同的组合计划方案,才能达到营养饮食,确保食材营养的更大化<sup>[5]</sup>。事实上,因为对烹饪师傅规定仅仅只是提高烹饪专业技能,大部分老师傅对营养专业基础知识把握很少,不能对食材的营养开展最大程度的保存,要进行营养知识学习,将烹饪与营养具体内容结合在一起。

### 4.3 营养理念流于表面

在我国社会经济发展的蓬勃发展与转型让人们生活品质拥有大大提高,人们对于合理膳食传统文化的认同度也会跟着慢慢提高,可是却调研中表明,人们对于科学饮食文化和饮食搭配营养消化吸收的基本知识了解仍停留在表面上,对营养饮食核心理念认知能力较浅,日常日常生活中容易盲目跟风挑选饮食搭配。例如餐饮场所为了能进一步提高本身食材的诱惑力,在推广的过程中夸大其营养使用价值,且许多人在就餐的过程中通常只注意食材的口感与外型,对食品营养核心理念认同感不太高。

## 5 提升烹饪营养的对策

### 5.1 运用营养理念来指导烹饪工艺

烹饪过程中需要应用到各种各样食材,会涉及到鱼、虾、禽、畜等众多类别的肉食品,根据不同的食材,必须选用不一样的组合对策,因此烹饪也必须有一个完备的、全面的营养核心理念具体指导,在营养核心理念的帮助下,合理配置食材并有效采用烹饪方式,保证营养平衡。

### 5.2 选择绿色健康食材

为了实现膳食营养、均衡的目标,烹饪师可以在选择食材时,尽量多选择绿色有机食物,以提升食物品质。与此同时,在烹饪阶段,也要尽量减少各类食品添加剂的使用,使食物保持原汁原味。对烹饪过程进行创新、试验,摸索出新型烹饪工艺,可降低在烹饪过程中油炸、煎炸、熏烤等操作的概率,最大程度地保留食物当中的营养成分<sup>[6]</sup>,以符合人们对健康饮食的追求。

### 5.3 合理搭配饮食

烹饪的关键在于食材的理论组合和有效挑选,可以通过彼此填补营养元素方法,平衡身体营养。但在烹饪实践活动的过程当中,烹饪技术员应运用强酸强碱组合、营养搭配的形式,提升烹饪技巧及工艺方法,完成食材搭配荤素搭配化、大小化及多元化。例如在营养搭配上,必须确立绿色植物食材和动物食材里的营养原素、挑选科学合理的烹饪工艺,为此提高食材中的铁、磷、钙等营养成分的留存量<sup>[7]</sup>。简单点来说,在合理配置食材的过程当中,明确对应的烹饪工艺,不过这种烹饪理念要以食材为核心的,但是却可以有效地保存食材里的营养原素,提升饮食的营养使用价值。

### 5.4 采用适当的烹饪工艺,合理烹调

饮食方面的营养离不开烹饪工艺,因此在日常烹调环节中,主厨必须不断提升烹饪技术实力,最大程度地保存食物中营养化学物质,降低营养素的外流。以蔬菜水果为例子,蔬菜水果中富含维生素矿物质,在烹调的过程当中,必须尽可能多拌和煸炒,这可以在确保营养平衡的前提下,还可以达到美味可口的显著成绩<sup>[8]</sup>。在烹调肉类食品的过程当中,最好是选用烧煮或是蒸制的形式进行烹调,可以最大程度地的保存肉类食品蛋白质,降低蛋白质的外流。如果对于食材开展油炸解决,必须操纵温度,尽可能的维持较低的环境温度,在这个过程中还需要将肉类食品刀功成形一小块,避免因持续高温而引起蛋白质的外流,进而保存更多营养化学物质,做到营养平衡的目地。

### 5.5 利用信息技术优化烹饪工艺

因为食材种类众多,每一种食物所适合的烹饪方式和搭配方法都各有差异,所以在烹饪过程中,必然涉及复杂、多样的膳食理念,仅依靠以往经验进行烹饪是远远不够的。烹饪食物的方式、营养理念等随当今信息技术的发展、智能终端普及变得更为便捷、广泛。例如,

各新媒体平台有大量优秀的同业人员展示其新菜肴、新技法,可以帮助提升和改进烹饪工艺。在视频中清晰地展示出制作的关键技术点和实际操作流程,方便观看者在产生疑问的情况下与同行沟通和交流<sup>[9]</sup>,有效避免了厨师因记忆储备有限、经验不足所造成的一系列问题。具备条件的烹饪机构可以通过采取建设网络平台、开设微信公众号等形式广泛收集大众、专业人员对食物的相关建议和看法,开辟更多地交流渠道,便于厨师展示营养搭配和菜谱设计等成果,有效发挥信息技术对烹饪工艺改良的优势,向更多的人普及营养理论知识和更先进的烹饪工艺。

### 结束语

综上所述,烹调是贯彻膳食营养的难点和重点,同时也是烹饪工艺的重要环节,需要注重烹调过程的合理化构建,优化食材的搭配体系,通过现代信息计算,保留食材烹饪工艺过程中的营养元素,提升烹饪工艺的实效性和有效性。我国拥有悠久的饮食文化,不同民族及地域的营养膳食和烹饪工艺都符合该民族的地方特色和饮食习惯,需要厨师仔细打磨烹饪功夫,明确营养理论,确保实践与理论的有机结合,唯有如此,才能切实提升烹饪工艺的技术性与艺术性。

### 参考文献

- [1]丁祖莉.烹饪工艺和营养之间存在的联系分析[J].百科论坛电子杂志,2020(7):332-333.
- [2]王子楨.烹饪工艺与营养之间的关系探究[J].食品界,2021(1):107.
- [3]陈水华.烹饪技术与膳食如何有效实现合理配置[J].食品界,2021(3):92-93.
- [4]黄少滨.试析烹饪工艺与营养之间的关系[J].食品界,2021(1):91.
- [5]庄惠.论不同烹饪工艺对食品品质的影响[J].现代食品,2021(14):132-134.
- [6]谢秀红.关于烹饪工艺和营养之间的关系研究[J].科学与信息化,2020(2):189.
- [7]应小青.烹饪工艺和营养之间的关系探究[J].食品安全导刊,2020(36):174-175.
- [8]蔡笃伦.烹饪工艺和营养之间的关系探析[J].食品安全导刊,2021(9):46-47.
- [9]邓宁宁.论烹饪工艺与营养卫生之间的关系[J].现代食品,2020(15):129-130.