

健康私房书

中国健康促进与教育协会推荐

告诉你 $1+1>2$ 的烹调方法

范志红

“烹
出营养来”



上海交通大学出版社

范志红 著

“烹”出营养来

健康私房书



上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书为“健康私房书”之一,从烹调前的处理、主食烹调、蔬果烹调、肉蛋鱼烹调、烹调器材的选择、控油控盐、调味品的选择、食物多样化、食品储藏、旧菜翻新、四季养生等方面介绍了营养健康的知识和操作方法,并配有实用菜谱。

本书图文并茂,适合广大关心健康的人群,尤其年轻女性阅读。

图书在版编目(CIP)数据

“烹”出营养来/范志红著. —上海:上海交通大学出版社,2009

(健康私房书)

ISBN 978-7-313-06076-1

I. ①烹... II. ①范... III. ①保健—食谱 IV.
①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 197332 号

“烹”出营养来

范志红 著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市华通印刷有限公司 印刷 全国新华书店经销
开本:710mm×1000mm 1/16 印张:10 字数:197 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印数:1~10 030

ISBN 978-7-313-06076-1/TS 定价:28.00 元

版权所有 侵权必究



序 言

让营养真正走进厨房

近年来,报刊上铺天盖地的食物营养信息,常常让人不知所措。说某种食物如何好,却往往没有告知应当怎样烹调;说某种保健成分如何重要,却没说清应当如何烹调才能保存。生吃好,还是熟吃好?凉拌好,还是榨汁好?炖煮好,还是快炒好?微波好,还是炉灶好?高压好,还是砂锅好?减盐怎么减?少油怎样少?这些都是令很多人困惑的问题。

另一方面,在下厨操作之时,有许多相关信息指手画脚,甚至还有很多禁忌说法,弄得人们左也不是,右也不是。最糟糕的是,各种说法支离破碎,互相矛盾,无论是结论,还是令人信服的理由,总是非常缺乏。

一位朋友说,营养方面的知识距离大众的厨房,似乎总是隔山隔水,让人有雾里看花之感。若能把它落到实处,给出实例,普通老百姓才能方便应用。还有很多朋友问,营养好的食物不好吃,好吃的食物不营养,能不能通过烹调技巧来解决这个问题呢?

回答这些问题,正是我写作这本书的初衷。很久以来,一直在回答读者的各种提问,也撰写了一些小文章,但直至今日,才将这些问题串联起来,撰写成书。

我们中华民族是世界上最擅长烹调的民族之一,祖先留给我们如此丰富的烹调经验、如此丰富的烹饪素材,是其他国家所难以想象的。在富裕之后,人们过于追求口味,往往忽视了其中一些有利于健康的烹调方法,而更多地注重如何刺激感官。一些餐馆酒店的厨师为了吸引食客,热衷于使用大量油脂、大量高盐调味品和刺激性调料,甚至热衷于探索一些靠食品添加剂支撑的“妙招”——肉类要加小苏打、加亚硝酸盐来嫩化,菜要加碱保绿,粥要加碱黏稠,薯泥要加香精



增味,凉菜要加色素染色……这样一种远离自然风味、远离自然口感的风气,必然会对我国国民的健康带来不良影响。

在餐馆酒楼的带动之下,日常烹饪往往也偏离了清淡自然的方向。一些聪明的主妇主夫,总认为菜肴只有做得和餐馆一个水平才叫做美食,才叫做水平,让自己家人的餐桌上也充斥着大量的脂肪和盐分,而且习以为常。日下迅速蔓延的各种慢性病和癌症,与此不无关系。孩子们的味蕾,从小被浓味所浸染,难以形成健康的口味,牺牲的是他们一生的健康。

作为一个普通的主妇,也作为一个品尝过南北菜肴的食客,我亲身体会到烹调对食物品质的影响之大,也体会到健康烹调的可行性。怀着对家人的爱心,选择最健康的食材,最合理的烹调方法,在每一个细节上注意健康特性,按照各人体质的不同,最好地满足每个人的需求,温柔地实现养生的目标——这是无论多么高档的餐馆都无法实现的目标,而人们却可以在家庭厨房中完美地实现。这是一种真正的精致生活,也是一种真正的品位追求。

这本书是我查阅大量相关资料的总结,也是我个人健康烹调实践的体会。书中的绝大部分提法,都有相关专业书籍和国内外文献作为支持,而我的臆断,更不是照搬网上流行的种种传言。本书的特色之一,就是理论结合实际。在每一部分的内容之后,都有几个菜谱实例,详细说明如何通过烹调技巧和食材搭配来实现健康烹调。这些菜谱都是我本人的日常烹调食谱,虽然水平有限,但简便易行,适合家庭应用,希望读者能够在此基础上,举一反三,自己开发更多更好的健康食谱和健康烹调操作。

限于篇幅所限,很多相关内容不能一一涵盖,还有很多困惑没有纳入,留待今后继续补充。若能对读者的日常烹调有所帮助,我将感到非常欣慰。

范志红

2009年9月23日



目 录

1 烹调前处理如何留住营养 / 001

- 你扔掉了什么好宝贝 / 001
- 洗菜泡豆会损失营养吗 / 003
- 切菜之后营养还会蒸发 / 005
- 鱼肉里的营养也会跑掉 / 007

2 健康主食的烹调方法 / 013

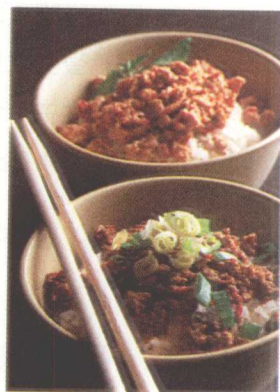
- 健康吃主食的四项基本原则 / 013
- 煮饭煮粥的健康说法 / 017
- 粗粮做主食的烹调要点 / 021
- 健康主食2例 / 023

3 带馅食品的营养制作 / 025

- 带馅主食说长论短 / 025
- 带馅主食的健康吃法 / 027
- 带馅甜味小吃的健康注意 / 030
- 健康带馅食品2例 / 032

4 蔬果烹调的健康考虑 / 036

- 蔬果生吃好还是熟吃好 / 036
- 蔬果烹调为什么会变色 / 039
- 蔬菜烹调如何保证安全 / 041





蔬菜烹调方法的营养比拼 / 045

果蔬汁真能留住维生素吗 / 047

水果入菜健康吗 / 049

健康果蔬烹调2例 / 051

5 动物食品的烹调要点 / 052

越美味,越高脂 / 052

肉类炖煮的营养困惑 / 053

怎样吃鱼才有利心脏健康 / 055

鸡蛋生吃好还是熟吃好 / 057

肉食中有什么安全隐患 / 060

健康鱼肉蛋烹调2例 / 063

6 烹调器材,关乎健康 / 065

微波烹调营养流失大吗 / 065

高压烹调会把营养压掉吗 / 067

烤箱的好处和麻烦 / 068

家庭制豆浆,天天健康饮 / 072

善用烹调器材2例 / 075

7 控制油脂,留住美味 / 077

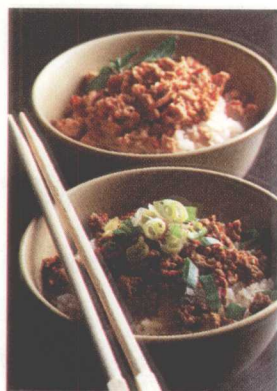
如何选择烹调油 / 077

什么油最容易让人发胖 / 079

吃菜让人发胖的真正原因 / 081

轻松减油的8个秘招 / 082

小心奶汤里的脂肪 / 083





别让油脂在家里过期 / 085

油脂其实也怕热 / 086

减油烹调2例 / 087

8 聪明调味,快乐减盐 / 089

不妨试试无盐餐 / 089

小心甜咸调味的高盐陷阱 / 090

减盐增味的烹调秘法 / 091

常用低钠盐更健康 / 093

喝咸汤不如喝粥汤 / 094

减盐烹调2例 / 095

9 选择最健康的调味品 / 097

发酵调味品营养好 / 097

加醋调味有益健康 / 099

鸡精好还是味精好 / 101

香辛料的健康妙用 / 103

咖喱、辣椒与瘦身 / 106

烤肉调料减少致癌风险 / 107

新颖调味2例 / 108

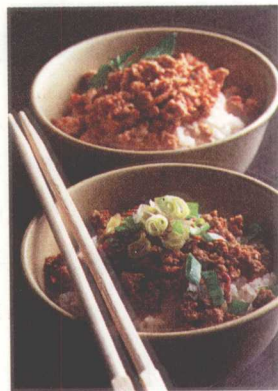
10 轻松实现食物多样化 / 112

数一数,你的食物单调吗 / 112

食物多样化的方法 / 113

多样化饮食的四项基本原则 / 115

多样化烹调2例 / 118





11 饭菜储藏的安全要点 / 120

哪些食品应当放进冰箱 / 120

如何与剩菜和平相处 / 123

夏天带饭的安全方法 / 125

储藏汤水和豆浆的妙法 / 127

自带便当2例 / 128

12 旧品翻新的健康招数 / 130

剩饭变美食的方法 / 130

消灭节日剩菜的战术 / 131

怎样处理剩粽子 / 133

怎样吃掉剩月饼 / 134

旧品翻新2例 / 136

13 四季养生的烹调原则 / 140

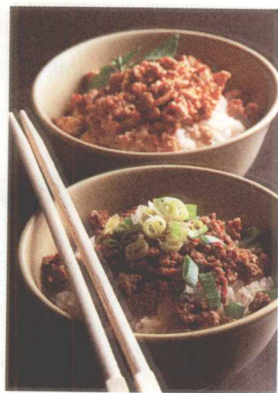
四季烹调的食材考虑 / 140

四季烹调的调味考虑 / 143

四季烹调的体质考虑 / 145

增加活力的四季饮食安排 / 147

四季烹调各1例 / 149



1 烹调前处理如何留住营养

● 你扔掉了什么好宝贝 ●

你家厨房里的垃圾桶，是不是每天都塞得满满的？其中的一多半，恐怕都来自你丢掉的食物原料吧。

人类的食物原料，归根到底来自自然界的各种生物，也就是植物、动物和微生物。植物有根、茎、叶、花、果实、种子几个部位之分，蘑菇也有菌伞、菌柄的部位之别；动物呢，也有骨、软骨、肉、血、内脏、皮等不同的组成部分。

对于一个活的生物体，这些部分当然都很重要，缺一不可。然而，人们把它们当成食物的时候，却习惯于留下一部分，扔掉一部分。留下来的部分给我们提供了营养，而扔掉的部分，就成了污染环境的“厨余垃圾”。

为什么要扔掉它们呢？理由很多，或者是因为口感差一点，或者是因为看起来难看一点，又或者，没什么理由，就是看见父母当初把它们扔掉，是一种习惯而已。

可是，你到底扔掉了什么？扔掉的部分当中，有没有让人大呼可惜的东西呢？

蔬果类

——切掉油菜和芹菜的鲜嫩绿叶

——扔掉莴笋的叶子

——扔掉白菜的老叶

评点：蔬菜的几乎每一个部分都有营养价值，而其中绿叶是植物合成营养成分的工厂，也是营养之精华所在，扔掉它会极大地降低蔬菜的营养价值。白菜外层绿叶中的胡萝卜素浓度要比中心白色叶子高十几倍，维生素C也要高好几倍呢。莴笋叶子的胡萝卜素、维生素C和叶黄素含量都高于莴笋的茎。其实油菜就是叶用的莴笋，莴笋叶子甚至比油菜菜还要香浓。只是名词的差异，何以命运天差地别？

——掐掉豆芽的两头

——扔掉青椒生籽的白色海绵部分

——扔掉冬瓜的白色芯部

评点：豆芽中营养最丰富的部分并不是白嫩的芽柄，而是淡黄色的芽尖，根则是纤维素最高的地方。费时费力地“掐菜”，得到的实际是负效益，因为豆芽中间的白色部分只是水分含量高，各种营养素含量都很低。青椒和冬瓜的白色芯部都是维生素C含量特别高的地方，丢掉也很可惜。其实，把它们切成片和其他部分一起烹调，一点都不妨碍菜肴的美味。

——削掉茄子的皮

——厚削萝卜、苹果、甘薯等的皮

——撕掉番茄的皮

评点: 这些做法也都是去掉了蔬菜的营养精华。茄子最令人称道的强健血管功效便来自皮,它集中了茄子中的绝大部分花青素抗氧化成分,也含有很高浓度的果胶和类黄酮,丢掉实在可惜得很。辛辣的萝卜皮中含有相当多的异硫氰酸酯类物质,它正是萝卜防癌作用的关键成分。苹果、甘薯和番茄的皮特别富含抗氧化成分和膳食纤维,也有一定的防癌效果。若能多保留一些皮,甚而把皮吃掉,显然更有利于健康。

鱼肉蛋类

——扔掉鸡鸭的皮

——扔掉鱼的“鱼漂”

评点: 皮里面富含胶原蛋白,和猪蹄一样,对皮肤有益。虽然鸡鸭皮中含有较多的脂肪,但其脂肪的饱和程度较低。可以通过和鸡鸭肉一起煮汤的方法,使皮中的胶原蛋白溶入汤中,然后去掉浮油,即可用喝汤的方法来享用其中的胶原蛋白。

“鱼漂”也叫鱼鳔,就是鱼腹中的白色泡泡,其中富含胶原蛋白和粘多糖,味美,烹调后口感柔韧可口。中医认为它能滋养筋脉,有利于延缓衰老。

还有人建议,要把鱼鳞也吃掉,因为其中富含胶原蛋白和钙质,可以制成鱼鳞冻等美食来食用。的确,鱼鳞的营养价值相当丰富,但我们并不推荐食用。这是因为,测定表明我国部分水产品的污染程度较高,而鱼鳞中铅、镉、铬等重金属含量较高。也就是说,鱼会把重金属类污染物质转移到鱼鳞当中,以减少对鱼体的危害。所以,鱼鳞尽管有营养,却并不安全。相比之下,鱼鳔更加安全一些。

——扔掉能够吃掉的骨头和骨髓

——扔掉软骨

评点: 动物的骨头实际上是营养的宝库。除了钙之外,其中的硫酸软骨素、骨胶原都是对美容和健骨非常有益的东西;松质骨红骨髓中的血红素铁和蛋白质,黄骨髓中的 ω -3多不饱和脂肪酸,也都是有益健康的宝贵资源。如果可能的话,能煮软的骨头都应当好好嚼一嚼,努力把其中的营养成分一网打尽。

——扔掉煮鸡蛋的蛋黄

评点: 蛋黄里含有蛋中60%的蛋白质,几乎全部的维生素ADEK,几乎全部的磷、铁、锌、硒等元素,还有绝大部分B族维生素。虽然胆固醇都在蛋黄里,但千万不要忘记,对心脏有益的大量卵磷脂和单不饱和脂肪酸也在蛋黄里,甜菜碱、叶黄素等保护肝脏、保护眼睛和心脏的特殊保健成分也都在蛋黄里。蛋白中含有88%的水分,余下12%主要是蛋白质和钾,其他营养成分就很少了。所以,扔掉蛋黄实在太可惜。

- 蔬菜的绿叶营养价值最高,要尽量保留下来。
- 如果希望摄入更多的膳食纤维、维生素和抗氧化成分,建议尽量保留蔬菜水果的皮。
- 蛋黄不要扔掉,软骨、骨髓、少油的动物皮、鱼泡等最好能够加以利用。



温馨提示
WENXINTISHI

● 洗菜泡豆会损失营养吗 ●

淘米、洗菜、泡豆,这都是家家烹调时要做的事情。大米不淘洗过怎能下锅呢?菜不洗干净能炒吗?豆子不泡就很难煮,打豆浆也不好喝啊!

不过,事情似乎还有另一面。淘洗、浸泡是一种习惯,但这种习惯会不会给营养素带来损失呢?

米下锅前要不要淘

这一边,营养专家们认为,米应当少淘或不淘。如今超市出售的大米可不是过去那种在路边摊晒的稻谷了,经过碾白、上光,又经过筛选和吹风,去除了其中的沙石、谷壳和糠粉,已经相当干净了。淘米时看到的白色轻微浑浊起泡的水,主要是大米表面附着的淀粉和少量脂肪、蛋白质的粉,对健康是无害的。起泡是大米外层可溶性蛋白质的一种特性,并不是什么“脏”的表现。

那一边,米质专家们另有一套言辞。他们说,大米要想好吃,就必须经过淘米和浸泡这两个步骤。淘米次数要多,8~10次最理想,一边淘一边还要搅按。然后,把米放到锅里,放清水搅匀,浸泡30~40分钟,再按下煮饭按钮。煮好之后,马上要盛出来放在透气的草编饭箩中。这样做出来的饭,色泽晶莹,颗粒饱满而不粘连,口感柔软而有弹性,吃起来最有享受感。

看起来,两方专家都有道理,那么美味和营养该如何兼顾呢?其实,事情也不难解决。

如果家人并不特别注重米饭的口感品质,那么无需反复淘洗,对于市售优质免淘精白米来说,只要象征性地用冷水轻轻淘洗1~2次即可。别忘记,淘米水是好东西,可以用来洗菜、浇花。

如果确实因为口感需要或者心理需要,坚持要反复淘洗,那么一定要记得,每天只吃一次这样的白米饭,其他两餐要吃维生素B族含量更高的其他主食,比如发酵的面食,或者在大米饭、大米粥中加入糙米、粗粮、豆类等,以弥补淘米带来的维生素损失。这就叫做“堤内损失堤外补”。只要一天当中的维生素总数充足,就不必计较淘米的问题了。

泡豆泡米的水要不要扔

豆子、粗粮和大米一样，都是植物的种子。不过，它们的结构大不相同，精白米是经过精制的谷粒，表面那层妨碍吸水的种皮已经去掉，所以煮起来很快。糙米的吸水速度就会慢许多，豆子的质地更为致密，吸水缓慢，烹调起来要花费更多的时间。要做豆米混合的红豆饭、糙米饭、八宝粥之类营养主食，就一定要考虑提前浸泡这些“耐煮”的原料。

一般来说，要想让原料变得柔软，要浸泡8~24小时。其中各种材料对水的“抵抗力”差异很大，紫米、糙米之类只需要泡3~4小时即可，而黄豆、黑豆要泡8个小时；红豆表皮最致密，泡豆时间应在12小时以上，最好是24小时。夏天室温过高，泡的过程中容易繁殖微生物而变味，所以夏天泡豆要放在冰箱里，室温放置时间不能超过4小时。

问题是，泡豆子、泡粗粮之后，浸泡水往往会变得浑浊。如果是泡有色的粮食和豆子，比如紫米、黑豆、红豆等，浸泡水还会变色。这样的水要不要扔呢？这个问题也一样颇有争议。

从口感上来说，去掉泡豆、泡米水可以改善口感。这是因为，粗粮、豆类浸泡后，表皮中的植酸、单宁、花青素、类黄酮类等会溶出，它们都有或多或少的涩味。所以，去掉浸泡水可以让饭、粥和豆浆的口感更好；同时，这些成分也属于“抗营养成分”，会妨碍钙、铁、锌等元素的吸收，去掉它们，对于那些贫血缺锌、消化不良、身体瘦弱的人来说有一定好处。

不过，对于高血脂、糖尿病、肥胖症的人来说，扔掉浸泡水就弊大于利了。因为这些“抗营养成分”同时也是抗氧化的保健成分。植酸和单宁都能在一定程度上降低血糖和血脂的上升速度，它们和花青素、类黄酮等都是强力的抗氧化物质，能减少患癌症和心脏病的风险。

所以，是否要扔掉浸泡水，完全可以按照个人的具体情况来决定。如果能够接受那些淡淡的涩味，消化吸收功能也没问题，甚至还有“三高”问题，那么不妨保留下来；如果特别在乎口味，身体又瘦弱，那么可以扔掉。

洗菜时要不要加碱浸泡

有人听说，农药怕碱，所以就用小苏打或者碱面放在水里，然后用碱水泡蔬菜。这样做，的确可以去掉一部分农药，但是代价也相当地惨重。一方面，蔬菜细胞壁当中的果胶比较怕碱，如果在碱水里泡过，蔬菜的细胞就会变软，口感不那么脆爽，细胞还容易渗漏，也就是说，菜内部的营养成分会跑出来。另一方面，多种维生素都很怕碱，比如维生素C、维生素B1、维生素B2，在碱性条件下都会快速分解。如果泡的时间长了，细胞漏了，维生素就会接触到碱液，这可是极大的遗憾。

还有人喜欢用盐水泡，大勺的盐扔到水里，这也很值得商榷。谁不知道盐有让蔬菜出



温馨提示
WENXINTISHI

- 如果不吃粗粮和豆类,则淘米次数不宜多,更不宜搓洗。
- 粗粮、豆类宜提前浸泡,瘦弱贫血者适合去掉浸泡水,而“三高”人群和肥胖者适合留下浸泡水。
- 洗菜不宜用碱水浸泡;盐水浸泡方法最好用在表皮比较厚的蔬果上;洗涤剂要少加并刷洗干净。
- 洗蔬菜时,浸泡时间不要超过20分钟。

水的作用呢?如果盐水浓度高于蔬菜汁中的浓度,那么蔬菜里的水分和营养就会往外跑,跑到洗菜水里面去。这可是非常遗憾的事情。所以,盐水泡的方法最好用在那些皮比较厚的水果蔬菜上,比如苹果、梨、桃、葡萄、枇杷之类,或者是茄子豆角之类,而不宜用在菠菜、香菜、油麦菜之类叶子很薄的蔬菜上。

用洗涤剂来泡洗是最常见的方法,加洗涤剂后再用清水洗,就可以去掉蔬菜水果表皮上70%~90%的可溶性农药。如果不揉搓的话,对蔬菜水果组织的伤害比较小。不过它也有一个麻烦,那就是如果洗涤剂放多了,很难彻底清洗干净,要知道它也是一种污染源。所以,用洗涤剂时,一定要注意少放,以水中少量有泡沫为度。一般来说,半盆水中放几滴洗涤剂就可以了。

研究发现,用洗涤剂、盐水、稀碱水来洗菜,实际上效果差异并不是那么明显。凡是果蔬表皮上没有吸收进去的可溶性农药,是比较容易洗下来的。但对于那种从根系吸收的农用化学品,比如除草剂,或者一些水不溶性的农药,比如土壤中残留的六六六,这种泡洗的方法就意义不大了。

美国一项研究发现,如果把蔬菜浸泡20分钟以上,菜的组织受到伤害,硝酸还原酶的活性提高,就会把蔬菜中本来无毒的硝酸盐转化成有毒的亚硝酸盐。为了去掉农药,结果是牺牲了维生素C,又增加了亚硝酸盐,那可是大大的不合算了。

还有一些人购买了臭氧机,认为它可以通过氧化来使果蔬内部的农药分解。且不说臭氧机的安全性如何,只考虑它的作用机理,就知道该不该用了。要知道,除了农药之外,水果蔬菜中的各种维生素、类胡萝卜素、花青素、类黄酮等保健成分,一样是非常怕氧化的啊!臭氧机的作用效果就是玉石俱焚。

● 切菜之后营养还会蒸发 ●

在洗菜之后,切菜是个重要步骤。孔夫子曾说过“割不正不食”的话,可见切菜的重要性有多大。切菜,就是刀和动物或植物组织接触的过程,它和“撕菜”不一样。

切菜还是不切菜

切碎、撕碎和整棵的菜有什么不同呢？原来，植物和动物都是一个一个的细胞组合起来的。特别是植物，细胞膜外面还有一层细胞壁。如果用手来撕菜，总是会顺着细胞壁撕裂，细胞里面的东西不会从撕裂处跑出来，不会见到氧气而氧化，也不会因为细胞破坏而分解。如果用刀切菜就不同了，刀会把伤口处的细胞切坏，所以伤口处的细胞会接触到氧气，其中的营养成分和保健成分会被氧化而损失。

有些人因此就走极端，干脆把菜刀请出厨房，这倒是大可不必的。毕竟做菜需要切成一定的形状，如果切得块太大，或者根本不切，当时倒是损失不大，但是放到锅里之后怎么办？半天炒不熟，就要花费更长的加热时间，最后的结果，营养素不是损失更大么？

所以，如果还要继续烹调的话，那么细切的菜应当快炒，缩短加热时间；大块的菜可以烹调时间长一点。如果要焯烫的话，那么菜不宜切得太细，因为从切口处溶出的营养物质太多，大部分营养成分就会跑到焯菜水中被倒掉，损失实在太太。所以，绿叶蔬菜要焯烫的时候，最好还是整棵焯烫，或者一片一片叶子撕开焯烫，而不用切碎。

切菜之后不能等

说到烹调中的营养损失，大部分人都会把目光盯在加热的环节上。其实，从切菜到下锅的间隔中，营养素正在悄悄地溜走。

对于蔬菜组织来说，切碎是一种严重的物理伤害。伤害会让它快速地释放出乙烯气体，使蔬菜组织更快地衰老。切碎后在空气中放置，由于水分散失，造成萎蔫，也会促进组织衰老，然后营养素也会发生降解，变得越来越少。

同时，空气中的氧气还会使切口部分发生氧化。所以很容易看到这样一个现象，切开的球生菜放了一两个小时之后，切口处就会变色，先发红，然后变褐，就好像给菜的切块镶边一样。这就是因为，细胞里面的多酚类物质和酚酶在切口处遇到了氧气，发生氧化作用，菜就会变黑。土豆、甘薯、山药、茄子等切开后变黑，都是一样的道理。这个过程中，维生素C也会同步地发生氧化损失。

除了维生素C之外，各种保健成分也一样，会在切菜之后逐渐分解损失。沃里克大学的研究者发现，白菜花、绿菜花、萝卜、芥蓝之类十字花科蔬菜切好之后不能久放。如果把菜切碎之后，在室温空气中放置6小时，抗癌成分的损失率可达75%之多。如果不切菜，把它们完整地放在冰箱中储藏7天，抗癌成分虽然有少量损失，但并不那么明显。

用碱处理不可取

绿叶蔬菜中的绿色是叶绿素产生的。叶绿素分子当中有一个镁离子，它帮助蔬菜保持绿色。不过，叶绿素十分“见异思迁”，见到酸之后，特别是加热的时候，它就扔掉镁离子，

换成氢离子。这样,绿叶蔬菜就会褪色发黄。

在南方地区,炒菜时的褪色问题更明显,因为南方地区的饮水就是弱酸性的。北方的水富含钙镁离子,碱性略强一些,所以快速炒菜时褪色不太明显。

为了避免这个麻烦,让炒青菜的卖相更好,有些厨师在炒菜之前先用碱水、石灰水或者明矾水等来把菜泡一下。但是,和前面说过的碱水浸泡一样,这个做法也会促进青菜中的营养素损失。

只有一种时候,果蔬的加工中会使用碱水,那就是想要去皮的时候。碱会让蔬菜水果的细胞壁变软,也就能让果皮容易除掉。比如说,在做桃罐头的时候,就要先用碱液浸泡,让桃子的皮变软,然后用带有胶棒的机器把皮搓掉。

- 蔬菜切得越碎,烹调时间就要越短。焯烫蔬菜时,尽量不要切太碎,以减少溶水流失。
- 蔬菜一定要现洗现切。切好之后,几分钟内就下锅,否则维生素和抗癌成分都会快速损失。
- 蔬菜颜色从绿变暗并不意味着营养素损失,没必要用碱水等来给蔬菜“保绿”。



● 鱼肉里的营养也会跑掉 ●

相比于蔬菜水果,人们好像对鱼肉蛋类的营养流失问题不那么关心。其实,鱼肉中的营养也有可能在下锅之前跑掉。

与蔬菜水果不同,鱼肉中不含有维生素C,不含有淀粉,糖分也微乎其微。它们的主打营养素是蛋白质、脂肪、8种B族维生素、血红素铁和锌。在这些个营养成分当中,真正有可能在下锅前丢掉的主要是各种维生素。

冻存丢失维生素

很多单位都喜欢在过年过节的时候大批发放食品,鱼肉海鲜等都是大包小包,一次不可能吃完,只能冻在冰箱里面慢慢吃。还有一些家庭喜欢批量采购,一个月才买一两次东西,然后放在顶天立地的大冰箱当中,自以为生活方式非常时尚。

其实,冻在冰箱里,只能防住微生物,让食物不会腐败变质,并不意味着食物的营养价值能一成不变。研究发现,冻藏过程中,仍然会发生一些让食物品质变坏的化学反应,比如说,脂肪氧化反应。这种反应会产生诱导衰老的自由基,让食物的味道越来越不新鲜,并破坏其中的维生素A、维生素D和维生素E。同时,由于蛋白质的分解、氧化和交联,肉质

会变得失去弹性,鲜味物质分解,还会逐渐产生一些苦味。

所以,人们常常会发现,带鱼放在冻箱里冻久了之后,风味就越来越差,鲜味少了,肉质硬了,烹调之后也不好吃了;各种速冻饺子、馄饨之类,冻的时间长了之后,就没有原来的新鲜味道了,还有一股若有若无的“哈喇味”。

如果冰箱塞得太满,由于制冷能力所限,冻箱的温度就很难控制在 -18°C 。如果温度不能稳定在 -18°C 以下,那么维生素的损失速度也会加快。比如说,在 -5°C 的时候,蔬菜水果维生素C的损失速度,要比在零上 4°C 时还快。鱼肉当中的B族维生素也是一样。

花新鲜食物的价钱,买来大批食物,浪费自家的电费,增加环境中的碳排放,结果却是吃到营养价值降低、口味日益变差的过期食物,这无论如何不是聪明人的选择吧。如今超市里一年到头食品满架,为何不可以做到现买现吃,把冻箱中食物的储藏时间缩短到2周以内呢?

化冻流掉维生素

冻藏的食物,在吃之前难免要经过化冻程序。有些人用传统的方法,把鱼肉从冻箱拿出来,马上泡在水里,过一段时间换换水,一直到鱼肉全部化开;还有一些人用微波炉的“解冻”功能来帮忙,到基本上变软,再拿出来切。

这两种方法,到底哪个好些呢?这可是有争议的事情。

水泡法的支持者们说,用微波炉化冻,快倒是快,但容易受热不匀,这部分都有点熟了,那部分还是冰块呢。这样做菜不可能口感好。再说了,每一块鱼肉大小和形状都不一样,我怎么能知道用多长时间化冻才合适呢?万一时间长了,肉都热熟了,怎么办哪!

支持微波化冻的人则说,水泡方法实在太慢了,根本等不及。在室温下泡在水里,肉的里面是凉的,外面是暖的,表面滋生过多微生物怎么办?再说了,肉里面的营养物质和鲜味物质都跑到泡肉的水里面丢了,多可惜。的确,B族维生素是一些喜欢水的维生素。也就是说,如果肉的汁液有流失,那么它们就会和水一起跑出去。

这两方的论据都很合情合理,不过,要想把两边的缺点都克服掉,也并不难。

首先,没必要把冻箱中的鱼肉马上拿出来泡在水里。既然能等一段时间,为什么不先把它放在冷藏室里呢?用干净保鲜袋装好,从冻箱移到冷藏室的下部,既能利用冻鱼肉的冷,节约冰箱的电能,又能让它慢慢地化冻,而且在化冻过程中不容易发生微生物超标的问题,可以说是一举三得啊。其实,从传热的效果来说,这种方式化冻更均匀,而且肉汁的损失比水泡法要少得多。

一般来说,在冰箱的冷藏室里放一夜就差不多了。此时,鱼肉已经不那么硬了,最好在完全变软之前就取出来,切起来反而更好成形。如果还觉得有点硬,再放进微波炉,按