

论烹饪工艺对食物营养价值的影响

安朋朋

昌吉职业技术学院 新疆 昌吉 831100

【摘要】在社会经济不断进步,城市化进程不断发展的基础上,为满足城市居民营养摄取需求,饮食烹调工艺也到改革与进步,满足了人们味蕾,也增强了人们的食欲。由于烹调手法存在的差异性特征,会影响菜肴营养成分的不同。所以,对食品初加工及菜肴内部营养成分进行深入系统分析,对烹调工艺及营养成分进行探索,在保证饮食安全性与营养价值的前提下,满足社会居民对烹饪菜肴的多元化需求。

【关键词】烹调工艺; 蔬菜菜肴; 营养成分

引言

在社会经济的发展基础上,人们生活质量与生活水平得到了提升,烹调工艺也取得了明显进步。烹饪手法的不同使食物味道与口感也有所不同。在满足人们饥饿感的同时,也刺激了人们的味蕾,提高了人们的食欲。由于烹调手法与食材加工步骤的不同,菜肴的营养成分也会发生改变,所以,应该选用最为合适的烹饪方式,使其满足人们对饮食需要,还能够兼顾营养均衡与健康饮食,基于此,需要对烹饪工艺进行不断优化与创新,并给予高度重视,以保证食物营养价值的提高。

1 食品初加工对食材内部营养成分的影响剖析

1.1 食品初加工积极影响剖析

保证食品加工工序按照规章制度有序运行,不仅能改善食品口感,还能够提高人们食欲,向身体中摄入与补充身体所缺的营养成分。对于食品加工来讲,应该重视从原材料挑选到菜肴完成的每一道工序,保证食品营养成分不被流失。采用科学、合理的方法对食品进行初加工,既能够保留食品营养价值,也为人们的饮食健康提供了保障。食品热处理作为食品初加工的主要处理方式,简单来讲,也就是将食材放置于高温环境中,为将食材内部微生物、寄生虫与病菌等物质彻底消除,以此保障食材安全性。也可以添加一些调味品,将食材原有特殊气味进行消除处理,使蔬菜的营养成分充分保留在菜肴中^[1]。

1.2 食品初加工消极影响剖析

现阶段,虽然社会居民的物质化生活水平有所提高,但对于食品安全问题上仍存在不足。我国作为饮食大国,文化是一种社会历史现象,文化是由人类长期创造而形成的产物,是人类社会与历史的累积,文化还能够传承与发扬国家及民族的正确价值导向。因此,传扬与继承我国优秀饮食文化,是现阶段我国烹饪行业面临的重要难题。从某种程度上来讲,食品初加工会影响食材营养成分,食品经加工处理后,会导致内部营养成分发生变化,由于受加工方式所影响,食材内部营养变化也会发生改变。再对蔬菜进行初加工时,操作顺序会使营养成分发生变化,所以应该严格按照规范步骤操作处理,以保证食品安全^[2]。

2 食材原材料与烹调方式选择的基本概述

食物作为保障人们吸收与摄入营养的重要组成部分,由于社会经济快速化发展,加之人们生活水平的提高,为满足人们对菜肴口感与营养成分的需求。现阶段,烹调工艺逐渐向多元化方向发展,为人们的生命财产安全提供了本质保障。营养变化作为食品加工过程中不可避免的现象,在烹饪工作开始前,食材的挑选会对后期烹饪方式产生影响。所以,要在提高食材口感同时,还要保证食材本身的营养价值不被破坏,应该要科学选择烹饪方式^[3]。

近年来,随着城市化进程的不断发 展,使城市居民生活质量得到了明显提高。在对烹饪食材进行挑选过程中,大部分人都会选择已经由食品加工厂加工过的半熟品,只要简单翻炒就可以食用,不仅方便、快捷,也能够保证食材口感。但由于半成品食物的内部营养成分流失较严重。所以,应该使用科学、正确的烹饪方式,以确保食材原有结构不受影响,从而保证与满足人们对食物营养成分的摄入与需求^[4]。

3 食品烹调方式对菜肴营养成分的影响剖析

3.1 煎炸烹饪法对营养成分的影响

煎炸烹饪法作为食品加工过程中,最为繁琐且需要花费大量时间的烹调方式,特别是高温油炸,广受人们的喜爱。经过煎炸方式加工处理过的食材,不仅香脆可口,口感与视觉也能够得到满足,广受不同年龄层的人们喜欢。但由于油炸食品加工较为繁琐,且始终在高温环境下烹饪,会存在食材营养成分丢失的可能,而且食物在经过高温油炸后,如果火候没能得到妥善控制,会对身体造成一定的危害。在食品油炸过程中,食物中的胆固醇含量也会提高,致使食物原本的营养元素遭到破坏。即便能够满足人们对食物口感与味觉的体验需要,但会对人们的生命及财产安全造成一定威胁。如果长期食用油炸食品,还会增加冠心病或是心脑血管疾病的发生率,特别是老年人群患病几率最为高涨。此外,在对食品进行油炸时,食材中的营养成分会严重丢失,所以在使用这种烹调方式时,为保留食物营养成分,可使用蛋清或者淀粉先将食材进行包裹操作后,再进行后续烹饪^[5]。

3.2 熏烤法对营养成分的影响

在对食材加工操作时,为保证与提高菜肴口感,熏烤烹饪法的使用也愈发频繁与广泛,将食材放置于高温环境下熏烤与煎炸烹饪法相比较来看,使用熏烤法能够充分展现食材本身的色香味,提升菜肴口感。但熏烤烹饪法具有较强的危害性,熏烤时为使食品口感不受影响,熏烤温度过高,会破坏食物结构,从而产生大量有害物质,不仅会危害人们的生命安全也会使患病率普遍提高。且食品营养成分也会遭受大量,甚至还会分解食材中的营养,从而破坏菜肴营养含量^[6]。

3.3 炒制法对营养成分的影响

在对食品进行加工操作时,炒制法作为使用最为频繁的烹调法,在对菜肴进行炒制过程中,烹炒温度、烹炒时长与食材形状等都是影响菜肴的关键因素。在通过炒制法制作食材时,需对严格把控火候大小,既能够提升菜肴口感,还能够保证营养成分的摄取。在对食品加工处理时,大多数厨师为满足菜肴口感,控制菜肴中水分流失,在烹饪过程中会使用大火对食材进行烹炒,并加入水分,使菜肴营养成分充分保留。食盐作为食品调味剂,但需要适当加入,如果食盐加入过量,即便使食物口感得到了提升,也会加速食用这的硬化程度,从而引发各种老年病症。所以,在进行食物烹炒时,应该科学适当添加食盐。此外,食用油在高温作用下,也会致使有害物质的产生,在制作肉类食材时,这种危害会成倍增加,所以,在对肉类食品进行烹炒前,应该先将肉类食物进行焯水处理,以保证营养成分与食品安全。

4 结束语

在社会主义经济建设不断发展的前提下,不仅增

强了城市居民的生活水平,烹调方式也逐渐向多元化方向发展。满足了城市居民对美食菜肴的需求,也为居民身体补充了营养。根据相关数据报告显示来看,菜品烹调方式与营养成分有直接关系,如果烹饪方法不当,会使菜肴营养物质大量流失,未经科学处理,还会为人们的生命及财产安全造成危害。所以,要想保存菜肴营养性,尽可能避免营养物质流失,在对食品加工时,应该使用最为恰当的烹调方式,掌握菜肴的加工火候与时长,以此保障菜肴营养价值。

【参考文献】

- [1] 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.
- [2] 呼斯楞. 关于烹饪工艺和营养之间的关系研究[J]. 智库时代, 2020(02):273-274.
- [3] 鹿海波. 烹饪工艺和营养之间的关系探讨[J]. 食品安全导刊, 2018(30):73.
- [4] 王琼. 试论烹饪工艺与营养卫生之间的关系[J]. 河北农机, 2017(04):46-47.
- [5] 李臣, 朱能军, 周超. 基于复合岗位工作过程的教学项目化改革——以高职烹饪工艺与营养专业“食品营养与安全”课程为例[J]. 职教通讯, 2016(15):10-14.
- [6] 袁旭超, 白丽英. 烹饪工艺和营养之间的关系之我见[J]. 中小企业管理与科技(下旬刊), 2009(09):297-298.