

# 根据体质选择烹饪方法

烹饪菜肴的过程中，在高温或高压下，食物的营养素也受到破坏或流失。不同的烹饪方法具有不同的特点，我们可以根据自己的身体情况进行选择。

**炖——消化不良者首选**  
炖可将动物蛋白质水解，氨基酸极易被吸收，还能保存材料的精华不易被蒸发，并极易被肠胃吸收。炖汤的消化吸收率是相当高的，使人大量摄入营养物质，提高免疫力，还可减轻胃肠道的负担。因此，消化吸收不良者宜首选炖的方法。

**微波烹饪——维生素缺**

**乏者首选** 传统烹饪方式中要加水，水溶性维生素随汤汁大量流失。使用微波烹饪可以保留食物中的水。比较煤气烹饪和微波烹饪后原料中维生素的保留率，发现微波烹饪蔬菜的维生素保留率远高于煤气烹饪。

**蒸——高血脂患者常用**  
蒸对维生素的损失量与煮相近，笼内蒸气压力大，温度比沸水高，水蒸气的渗透性强，原料质地变化快，易熟，部分蛋白质、糖类被水解，利于吸收，可以保持原汁原味。肉类、蔬菜类都适合蒸，尤其是高血脂人群，适宜多吃蒸菜。

**煮——高血压患者慎选**  
煮对糖类及蛋白质起部分水解作用，较多的氨基酸、胶原物质和脂肪等溶于水中，水溶性维生素及钙、磷等无机盐也会溶于水中。因此，煮的食物最好连着汤一起食用，以获取更多的营养元素。由于汤中要加较多的盐才有味道，容易放盐过多，高血压患者要谨慎选择。

**滑油——减肥者不宜采用**  
滑油多用于动物原料，原料大都切成细小的形状，腌味上浆，在油锅中滑散后快速出锅，即原料刚刚断生。由于滑油导致脂肪含量增

加，因此，高血脂、冠心病、肥胖等人群不宜经常采用。另外，还有油爆法与滑油类似。

**煎——肝功不好者勿用**  
原料煎时与锅底直接接触，且加热时间长，容易损失原料中的营养素。如果原料煎焦了会使蛋白质、脂肪受到严重损失，产生杂环胺和脂肪热氧化产物，以及苯并芘类致癌物质。肝功能不好的人，解毒、排毒能力低，还是不吃煎的食物为宜。另外，多采用挂糊和拍粉煎的方法，能减少维生素和其他营养素的损失。《医药养生保健报》

2013.10.14 王芳文