

求达到的每 100g（100ml）或 100kcal 食物中营养素参考值（NRV%）也是对营养素含量高低的表达方式。

（三）烹调方法对食物营养素损失的影响

食物是人体获得所需营养素的重要途径，适当的烹饪加工可提高营养素的消化吸收率，同时杀灭微生物保证食品安全；但是，加工和烹调均不可避免地造成营养素流失和破坏。所以，烹制不宜过度。

不同的烹饪方法对营养素损失的保护作用不同，根据食材特点选择适当的烹饪方法，见表 1-59。烹饪方法的多样性对营养素或多或少带来了影响。煮：使水溶性维生素（如 B 族维生素和维生素 C）及矿物质（钙、镁、锌、磷等）溶于水中；蒸：蒸对食物营养素损失的影响较小；炖（煨）：水溶性维生素和矿物质溶于汤内，一部分维生素遭到破坏；焖：营养素损失的大小与焖的时间长短成正比，时间越长，B 族维生素和维生素 C 的损失越大；炸：由于温度高，各种营养素都有不同程度的破坏，尤其是 B 族维生素；烤：使 B 族维生素、维生素 A 和 C 受到相当大的破坏。

表 1-59 烹饪对蔬菜中维生素 C 含量的影响

烹调方法	维生素 C 损失率
炖菜	当炖菜时间为 10min 时，维生素 C 的损失率为 0.4%~45.2%，30min 损失率显著升高，达 11.4%~66.9%
煮菜	维生素 C 的损失率为 15.3%~19%，煮熟后所保有的维生素 C 有 50% 左右在菜汤中；煮菜后挤出菜汁，其维生素 C 损失最大，达 83.3%
炒菜	青菜切成段，用油炒 5~10min，维生素 C 的损失率约为 36%；一般炒菜只要大火快炒，维生素 C 的损失率可以控制在 10%~30%

菜烧好后存放 有时菜烧好后不及时吃，存放 20min 至 1h，与下锅前相比，维生素 C 损失率达 73%~75%

（四）健康餐厅的建设发展

国家不断推进供给侧改革，对于餐饮行业而言，消费者的健康诉求同样是供给侧改革的源动力。餐饮行业作为人们健康服务的前端应该重视饮食环境与就餐行为引导对消费者健康的影响。作为全民健康生活方式行动的重要组成部分，将营养内容纳入健康支持性环境建设工作的餐厅与酒店是一大进步。

食品安全一直是餐厅、酒店建设关注的焦点，也是餐饮行业可持续发展的第一道门槛。在经历了多年发展进程之后，越来越多的餐饮经营者已逐步意识到厨房和健康的关系。2020 年，国家卫健委发布《营养健康食堂建设指南》《营养健康餐厅建设指南》《餐厅食品营养标识指南》，引导餐饮业不断增强营养知识，为大众健康服务。