

如短时间蒸后维生素 A 损失不超过 10%，猪肝蒸熟后叶酸更容易被利用，蔬菜焯后胡萝卜素会快速释放使蔬菜显得更加鲜亮。清蒸鱼比炖鱼、烤鱼、糖醋鱼、水煮鱼等加热时间较短，油、盐、糖用量相对较少。

旺火快炒适用于各类菜肴的烹制。肉菜滑炒前通过挂糊、上浆的方法既可以增加美味又可减少食料与热油过多接触导致的营养破坏。

(2) 少用煎、炸

煎、炸用油量较大，不建议经常使用。煎、炸前可能也会用到挂糊方法，但注意挂糊用的淀粉会吸收一定的油脂。烤、熏在家庭烹调中应用相对较少（小型的烤面包除外），电烤、炭烤温度高达 240℃ 和 350℃，不适合长时间加热，避免安全隐患。

烹调好的饭菜趁热进食，避免反复加热，导致营养流失进一步增加。

(3) 烹调油用量控制

不同烹制方法用油量要特别控制。炒菜时通过量具加油，并养成习惯，即便是炒素菜，油量控制不好也会成为高脂肪菜肴；尽量利用动物食物本身的油脂，低、中火“压榨”出动物脂肪，尽可能减少烹调用油；如油炸过，尽量沥干挂在食物表面上的油。

3. 用天然香料

盐、糖和其他调味料的主要目的在于调味，对盐用量控制实质上是控制钠的摄入总量。厨房中食盐、酱油、醋、味精、鸡精、咸菜、豆酱、辣酱等都是钠的主要来源，因此烹调时这些调料的使用均应统计在盐（钠）的用量下，同样要学会计量。利用葱姜蒜等天然香料帮助调味。

烹调赋予了食物美味，也让食物更好地消化和利用。为了使烹制出的饭菜更健康，要注意根据食物原料采用适宜的烹调方法，确保饭菜熟透，最大化地保留营养，降低食品安全风险；控制油、盐用量，学会使用天然调味料，清淡饮食，享受食物自然美味，应该是合理烹调的核心要义。

4. 选择新型烹饪工具

烹饪工具层出不穷，不但能源消耗减少，碳排放减少，也快捷、方便、节能环保。比较常见的有微波炉、电饭煲、电子高压锅、电磁炉、空气炸锅、真空低温烹调机等，见图 1-44。由于耗时短，油烟释放少，可以减少油脂的使用，以及高温所引起的致癌物质的产生。

贴士：

蒸、煮、炖的加热温度相对较低，约为 75~100℃；炒、煎、炸以油为加热介质，温度可达 150~200℃，电烤、炭烤温度分别可达 240℃ 和 350℃。