

# 试论实现中式菜品科学营养化烹饪的问题与方法

## Discussion on the Problems and Methods of Realizing Scientific Nutrition Cooking of Chinese Dishes

肖茜

Qian Xiao

武汉理工大学后勤集团饮食服务公司 中国·湖北 武汉 430070

Wuhan University of Technology Logistics Group Food Service Company, Wuhan, Hubei, 430070, China

**摘要:** 随着中国经济的迅速发展,人们对于生活质量有着更高的要求,尤其是对于中式菜品的营养化烹饪更为重视。为了满足人们的个性化需求,我们需要对中式菜品的营养化进行科学的研究和深入的探讨,争取能够采用多种烹饪方法,尽可能加大中式菜品的科学营养化,不断地对中国的菜肴进行创新发展。在保证美味的同时加强营养,注重食材和营养的搭配,能够得到市民的喜爱以及促进菜肴的长远化发展,提升人们的身体健康。因此,论文对于中式菜品在制作过程当中的材料搭配以及营养化配置进行深入的分析与探讨。

**Abstract:** With the rapid development of China's economy, people have higher requirements for the quality of life, especially to pay more attention to the nutritious cuisine of Chinese dishes. In order to meet people's personalized needs, we need to carry out scientific research and in-depth discussion on the nutrition of Chinese dishes, and strive to adopt a variety of cooking methods, so as to increase the scientific nutrition of Chinese dishes as far as possible, and make continuous innovation and development of our Chinese dishes. While ensuring delicious food, strengthen nutrition, pay attention to the collocation of food ingredients and nutrition, can get the love of the public and promote the long-term development of dishes, and improve people's health. Therefore, this paper conducts in-depth analysis and discussion on the material collocation and nutritional configuration of Chinese dishes in the production process.

**关键词:** 中式菜品; 营养化; 烹饪; 方法

**Keywords:** Chinese dishes; nutrition; cooking; method

**DOI:** 10.12346/sde.v3i10.4552

### 1 引言

中国的菜肴种类有很多,而且自古以来就有非常丰富的营养价值,许多食材也进行了多种多样的搭配,成功打造出中式品牌的美食特色。但是随着时代的发展,人们对于中式菜肴有着更高的要求,不仅仅需要满足传统意义上的色、香、味俱全,更重要的是要具有丰富的营养,能够满足人们在日常生活压力当中的营养需求。尤其是许多年轻人在繁忙的工作当中,容易导致营养不均衡、免疫力下降等健康问题,对此,就需要我们在烹饪过程当中积极进行创新,不断提升菜品当中的维生素和蛋白质,争取能够为人们提供营养均衡的菜品。但是在现实生活当中,中国许多厨师在烹饪过程中由

于没有掌握科学的烹饪方法,许多营养在煮的时候就散失掉了,这样不科学的方法应当积极避免。因此,厨师需要汲取多方的意见,积极进行创新,注重营养的保留,选用最合适的烹饪技术进行烹饪,保证人们的身体健康。不仅仅要讲求整体的和谐,更重要的是注重营养的搭配<sup>[1]</sup>。

### 2 目前中国菜品烹饪当中的问题

虽然人们的自我意识逐渐提升,对于健康管理更为重视,在饮食过程当中更加注重养生,强调营养食材的摄入,但是仍然有一部分人在饮食上缺乏观念,有些人经常吃外卖或者是挑食而导致营养达不到均衡。还有一部分人为了补充身体

【作者简介】肖茜(1975-),女,中国湖北天门人,红案技师,从事红案研究。

营养而过度追求补品,这也会对身体造成不好的影响,这种错误的观念,导致中国许多人的体重不达标,偏胖或偏瘦,都是不利于健康的。

其实在我们的日常饮食过程中,许多菜品中的营养是非常充足的,要想达到比较良好的补品效果,我们需要充分了解自身的身体状况,了解自身缺乏哪一种物质,从而进行有针对性的补充。如果盲目地饮用补品,反而会对身体造成损害。因此,中国应当加大营养均衡饮食知识的科普,并且组织相关专家在电视上开展讲座,为大家分析不同菜品当中的营养含量有多少,引导大家正确地进行饮食。

此外,一些菜品的营养价值非常高,但是饮用起来味道并不是十分美味,对于这种现象,许多人可能就会存在顾虑,不知道是否该吃,应该吃多少,这也是需要厨师在未来需要攻克的一个难题,如何在烹饪过程当中尽可能保留食材的营养,提升味道的鲜美度,吸引人们饮食的兴趣,是中国美食领域需要长久研究的课题,这需要我们和厨师双方的共同努力,只有进行充分的沟通和协调,才能逐渐磨合出美味的食品。

还有一部分人群一味地崇洋媚外,认为西方的饮食观念更适合自己,于是开始盲目仿照西方的饮食菜单,从而导致过度肥胖,这种问题都是由于中国目前对菜品营养方面知识的缺失而造成的。因此,我们应当重视起来,采取多种方式实现中式菜品的营养均衡化<sup>[2]</sup>。

### 3 如何打造营养均衡的中式菜品

#### 3.1 加强食材的科学选取

不同的食材具有不同的营养价值和营养成分,这就需要在选购食材的时候对食材有充分的认识与了解,可以通过观看科普讲座、查看相关书籍等来判断食材是否合适,同时也要保证食材是否新鲜,营养是否有流失。首先我们可以通过观看食材的色泽,然后用手触碰去感知食材的新鲜度,因为优质的食材大多色泽鲜艳、比较坚硬,如果出现了腐烂会软绵绵的,我们需要选择更加新鲜的食材进行烹饪。我们也可以积极听取前辈的经验,听从一些菜农的推荐,因为他们对于食材更加了解,可以给出正确的选择。同时,在食材加工过程中,也要注意采用合适的烹饪方法,不要使用过度高温,可以通过清水净化的方式进行洗菜。

#### 3.2 选择科学的烹饪方式

许多人并不是专业的厨师,仅仅能够满足日常的烹饪食材,因此在煮饭的过程当中,有一些传统的观念会导致菜品营养流失,人们往往认识不到这种问题,认为自己的烹饪方式是正确的。而且如果使用煎、炸、烤的方式,很容易让食品上面产生一些有毒物质,不仅不会起到营养的作用,反而会危害人们的身体健康。同时,为了能够吸引人们的饮食兴

趣,厨师也可以细致地研究食品的摆盘,如雕花、装饰等。

#### 3.3 采用多种方式的烹饪方法

在烹饪之前,大家首先要对自己所做的菜品种类有一个大致的了解。如果要制作凉菜,我们可以通过凉拌的方式进行制作。对于凉拌的食品,最重要的就是新鲜、及时,能够当作客人的开胃菜。在分量的控制上,也要做到严格的把控,在符合成本需求的前提下满足顾客的饮食需求,既不要太多,也不要太少,可以按照国家制定的相关标准进行,做到饱满适量。同时也可以对凉菜添加一些佐料,满足群众的个性化口味。中国的凉菜制作方法非常简单,也非常常规,而且凉菜的种类有很多种,大多具有特色,因此在制作过程中,厨师可以自己根据凉菜的味道进行后续的调整,保证凉菜的口味准确。

### 4 如何烹饪热菜

在我们的日常饮食过程当中,大部分都是要吃热菜的,这不仅有利于我们的肠胃健康,也是一直传统的饮食方式,因此保证热菜的营养均衡是非常关键的。热菜几乎涵盖我们的一日三餐,是重要的营养摄取途径,所以我们应该重视起来,加强培训和知识的普及,保证营养的均衡化。但是,在烹饪过程中,我们不能一成不变,而是要根据具体情况具体分析,热菜的烹饪方法也分为很多种,火候的掌握就分为大火、小火、中火等多种形式。此时为了保证营养化,我们可以先加入葱、姜、蒜等佐料进行热锅,然后再放入煮菜,炒熟,但是对于一些比较特殊的食材,并不能全程使用高温的形式进行烹饪,因为会导致食材当中的营养流失。在下锅过程当中,要迅速翻炒,使其能够搅拌均匀,菜肴具有光泽。而且要注意观察,成品大致出来的时候,就要慢慢关火,防止出现炒糊的现象<sup>[3]</sup>。

### 5 结语

中国的中式菜品种类多样、营养丰富,满足了人们的饮食需求,但是我们仍然要追求更高的品质,不断提升营养含量,而且我们要把烹饪作为一门专门的技术和学科,培养更多专业的烹饪人士,为人们的饮食考虑。国家的饮食文化不仅有利于提升居民幸福感,促进文化传播,也有利于提升国家的文明开放进步程度。

#### 参考文献

- [1] 邓航.中式烹饪的科学性与营养知多少[J].家庭生活指南,2020(2):16.
- [2] 江祖彬.中式烹饪的营养化和科学化[J].现代食品,2017(22):27-29.
- [3] 孙志强,施海东.解析中式烹饪的科学化与营养化[J].赤子(上中旬),2014(17):232.