

传统中餐烹饪方式对食材品质和营养健康的影响研究

苏志荣

江苏省盐城市淤尖实验中学 江苏 盐城 224545

摘要: 中国传统烹制方式历史悠久,内容丰富。对于不同的食材有着不同的烹制方式,能够最大程度上保证食材的鲜味和营养价值。本文着重对清蒸、红烧、火锅、炖汤四种方式烹制方式对食材品质的影响进行了探讨,同时对于传统中餐烹制方式创新发展提供了相应的意见和建议。

关键词: 食材品质;传统;中餐

中国传统餐饮烹制方式历史悠久,是传统文化的集中体现之一。中式餐饮烹制方式注重食材的搭配、火候的掌握、口味的控制,能够将简单的食材散发出极美的味道。随着现代社会的发展,人们对于食材的烹制有着更高的要求,更加注重其口味和营养价值。因此,需要传统中餐烹饪方式对食材品质进行研究,提升食材的营养价值和口味。

1 传统中餐烹饪方式概述

1.1 传统中餐烹饪方式的分类与特点

中国传统烹饪技术与西方烹饪技术有着明显的区别,根据烹饪方式的不同可以将其分为煨、炖、烤、炒、蒸、煮、煎等方式。而西方的烹饪较为简单,基本上多是煮和烤。煨、炖、烤主要是以慢火的形式来进行烹饪,制作出来的食材味道更加的鲜美和焦嫩。蒸主要是借助水蒸气来让食物成熟。采用蒸的方式制作出来的食物能够保证其原有的味道,更加具有营养,炒和煎则是用猛火、快火的方式来进行制作,食材更加具有味道。不同的烹饪方式制作出来的食材各具特点,有着专门的用途。正是因为中餐烹饪技术的多样性才让传统中餐烹饪更加丰富多彩。

1.2 传统中餐烹饪注重技巧和调味

中国传统中餐烹饪更加注重方式和调味品。在不同的地区对于烹饪方式和调味品有着独特的处理方式。比如,白切鸡在制作的过程中注重在沸水浸泡以后再放入冰水中进行相应的处理,借助热胀冷缩原理能够让鸡肉更加具有弹性,口感更好。又比如,在酸菜鱼的制作中注重利用淀粉来包裹鱼片,确保煮出来的鱼肉更加口感鲜嫩。在最后的辣椒的处理上注重借助热油来发挥辣椒的味道,让酸菜鱼汤表面上浮有鲜红的油汤,激发食用者的口欲。中国传统餐饮注重对酸甜苦辣咸五种口味的运用,在此基础上形成了独特的八大菜系。不同的菜系在食材的处理上有着独特的处理方式和需求。比如,川菜注重对花椒等调味料的使用,注重发挥花

椒的麻感。湘菜则是注重对辣椒的使用,注重口味的辣重。粤菜则是注重味道上的鲜美和饮食上的清淡。在烹饪中注重使用淀粉水、糖、酱油等调味品,保证色相俱全。

2 传统中餐烹饪方式对食材品质影响体现

2.1 清蒸类菜肴

清蒸类菜肴是中国传统餐饮的重要类型,清蒸类菜肴主要是对海鲜等食材进行清蒸烹调,做法较为简单。具体来看,清蒸类采用制作方法为将新鲜、优质的食材放置蒸锅内,通过高温水蒸气来让食材成熟,散发出原有的香味。清蒸式的烹调方式能够有效地保证原食材的口感,保留食材的营养不会丢失。在现有的清蒸烹调中主要是对海鲜、禽类的食材进行,究其原因主要在于上述食材比较嫩滑。在清蒸的过程中不需要增添过多的油,能够保证清蒸出来的食材不会过于油腻,营养不会丢失。在清蒸的过程中,海鲜等食材能够有效地吸收蒸汽水分,保证其口感。与传统的炖、煮相比,清蒸烹调的时间较短,只需要增添一点酱酒、盐等辅助调料即可。但是在清蒸的过程中要对火候进行控制,避免蒸过头导致食材太烂或者蒸的时间不足导致其食材没有成熟。从营养学的角度来看,清蒸是现有烹调中最为健康的一种方式,能够最大程度上保证食材中的营养成分。

2.2 红烧类菜肴

红烧是中国传统菜肴烹饪中最为常见的一种方式,红烧类烹制方式使用较为广泛,各种荤菜、素菜均可以进行烹调。从红烧的烹制方法来看,红烧是指将食材放入盛有适量油、糖、酱油和料酒等调味品的锅中,长时间烹煮,直到汁液收浓,食材变得鲜红、味道变得香浓^[1]。红烧烹调主要是对各种荤菜、蔬菜进行,具体的技巧主要体现在火候、调味等方面的控制上。在具体的烹制中,厨师需要事先准备好相应的食材和调料。具体的调料主要有油、盐、酱油、姜葱蒜、料酒、蚝油等。油主要是帮助食材预热,避免食材

粘锅以及助力激发各种调料。酱油主要是提鲜,增色。姜葱蒜则是丰富食材的味道,增加香味。料酒多是由于含有腥味的食材中,能够有效地去腥。耗油则是增加食材的鲜味,提升其营养价值。烹制过程中,厨师需要将上述调料按照一定的配比来进行增添。红烧烹制方式比较注重口感和香味,在制作的过程中需要采用大火或者猛火的方式来进行烹制,确保各种调料能够有效地入味。红烧烹制出来的食材味道浓郁,能够增加食者的口欲。但是,由于红烧烹制中需要较多的油、糖,在烹制中容易引发安全问题。因此,在红烧的烹制过程中要合理地搭配调味品,要控制好烹调时间和火候,避免长时间油炸,要确保在保证口味的同时兼顾健康和营养。

2.3 火锅类菜肴

火锅由于其独特的烹制方式而受到青睐,火锅烹制方式与传统的烹制方式有着较大的区别,其能够对各种食材进行烹调。火锅的特点是将新鲜优质的食材切成薄片,放入盛有高汤、佐料等的锅中快速煮熟后食用,保留了食材原有的营养成分^[2]。火锅烹调的食材非常丰富,包括肉、海鲜、蔬菜等各种食材。不同的食材在具体的烹制时间有着不同的时间需求,一般而言,对于肉类的食材需要采用涮、煮的方式进行,花费时间较长,一般控制在3—5分钟以内。对于大型的肉食则需要控制在15分钟以上,海鲜食材则需要快速煮熟,避免营养丢失,保证鲜美感。蔬菜类食材需要进行短时间的煮熟,但是不能够煮熟时间过长,避免营养丢失。火锅烹制方式对于底料有着极为严格的要求,其直接关系到食材的口味。从现有的火锅底料使用来看,常见的有辣味、鲜味等口味。在具体的制作中,火锅的烹制底料根据使用者的需求来自主确定。火锅烹制的食材内容非常丰富,具有极高的营养价值。

2.4 炖汤类菜肴

炖汤是中国传统餐饮中较为常见的一种方式,该种烹制方式对于技艺有着极高的要求,适用于各种肉类。炖汤烹制方式主要是将食材、水、佐料等混合在一起熬制。炖汤能够有效地保证食材的营养价值,具有鲜美的口味,能够有效补气养血、滋阴降燥的功效。炖汤所涉及的食材内容较为丰富,包括各种禽类、畜类、海鲜、蔬菜等。炖汤食材内容不同在时间的控制需求上也有所不同,在具体的炖汤过程中,需要根据不同的食材和功效设定好不同的时间,保证营养成分能够有效保留。在炖汤中对于一些较柴、硬的食材应当采取慢火熬制的方式进行,保证食材软化,便于食用。对于一些便于消化的食材应当采用快速烹制的方式进行,具体可以采用快炖或者高压炖的方式进行。为了能够最大程度上保证

炖汤的鲜美和营养,厨师在熬制的过程中应当先采用猛火,后采用小火熬制的方式进行。炖汤是一种非常健康、味美的制作方式,能够将食材中的营养成分有效地保留下来。同时,熬制出来的汤鲜美可口,具有很高的营养价值。炖汤式的烹制方式非常注重食材和时间,需要耐心地等待。只有这样才能够保证烹制出来的食材味美、具有较高的价值。

3 传统中餐烹饪方式的创新与发展

随着现代人们生活水平的不断提升,人们对于中餐烹制有着更高的要求,更加注重其口味和价值。为了能够最大程度上确保中国传统中餐烹制方式能够有效地发展,需要对其进行不断地创新。具体而言,应当从以下方面入手加以展开。一是,尊重当代人的口味,推陈出新。中国传统烹制主要是清蒸、红烧、炖煮等方式,现代人生活节奏加快,对于快餐熟食有着更高的价值需求。因此,需要围绕其进行创新,在保证口味的同时简化其烹制方式。比如,随着现代工业技术和烹饪技术的不断发展,各种调味礼包已经得到了有效的运用。食品公司根据消费者所需要制作的菜肴和口味来针对性地制作相应的调味包。消费者在烹饪中只需要将购买的调味包加入即可。该种方式不仅能够有效地满足消费者的口味需求,同时还能够适应当代人快节奏的生活。二是,注重营养。现代人更加注重养生,对于食材的营养价值有着更高的价值需求。现代的烹制果实猛火、高油,不利于人的身体。因此需要对其进行不断的改良,提升其营养价值。在具体的烹制过程中需要对油、糖、盐等进行控制,要注重食材上的搭配,保证其营养价值。三是,注重造型设计。传统中餐烹饪注重技艺,在摆盘方面有着极致的考究。但是传统中餐的摆盘难度较大,同现代的需求相差较远。因此,可以对其进行相应的创新发展,利用创新的主题和风格来吸引消费者。比如,可以将中式糕点和西式蛋糕进行相应的结合,打造具有中西方文化相结合特色的糕点,能够有效地增加食品制作的潮流和时尚。

4 结语

传统中式烹饪方式对于食材的品质有着重要的影响,能够在保证其营养价值的基础上保证其鲜美性。中式烹制方式多样,主要为蒸、煮、炒菜等方式。随着时代的不断发展,需要对其进行不断的创新发展,保证其符合当下人的价值需求。

参考文献:

- [1] 郭臣. 传统中餐烹饪方式对食材品质的影响研究[J]. 食品安全导刊, 2023, (05): 120-122.
- [2] 顾沈超. 论西餐烹饪技术和饮食方式对中餐烹饪的影响[J]. 现代食品, 2020, (20): 85-87.