

中式烹饪的营养化和科学化发展研究

谭学文

(深圳市良品道餐饮管理有限公司, 广东深圳 518000)

摘要: 随着人们生活水平的不断提高, 人们对饮食健康的关注日益提升。中式烹饪作为中华民族传统饮食文化的重要组成部分, 其营养化和科学化发展研究显得尤为重要, 通过科学的营养搭配、健康烹饪方法的推广以及烹饪工艺和设备的创新, 中式烹饪不仅能够更好地满足人们对健康饮食的需求, 还能进一步弘扬和传承中华民族的饮食文化。对此, 本文对中式烹饪的营养化和科学化发展展开研究, 以期对相关研究者提供一定的参考与借鉴。

关键词: 中式烹饪; 营养化; 科学化; 饮食健康

在历史的长河中, 中式烹饪以其独特的风味、丰富的食材和精湛的技艺, 赢得了世人的赞誉。然而, 随着现代社会对健康饮食的重视, 传统中式烹饪方法中的一些不足之处也逐渐显现出来, 如高油、高盐、高热量等问题。因此, 推动中式烹饪的营养化和科学化发展, 不仅是为了满足现代人对健康饮食的追求, 更是对传统饮食文化的一种创新和传承。

一、中式烹饪概述及其特点

(一) 中式烹饪概述

中式烹饪历史悠久, 历经几千年的演变形成独具特色的风味。中式烹饪可以追溯到新石器时代, 到春秋战国时期, 中式烹饪开始朝多元化方向发展, 养生、食疗等观念盛行。唐、宋两代, 由于经济文化以及餐饮业的高速发展, 中式烹饪出现鲁、川、淮扬等诸多新的烹饪流派, 并对色、香、味、形成以及器具等给予了更多的关注。而在明清两代, 中国烹饪文化到达巅峰时期, 形成了八大地方菜, 厨师的厨艺也达到全新高度。到了近代, 中式烹饪文化逐步走向家庭化、大众化, 乡土菜系也得到发扬光大。与此同时, 街头美食文化也随之兴起, 包子、水饺、馄饨等逐渐成为人民生活的一部分。随着经济全球化, 中式美食不但在各个地方得到广泛传播与发展, 并且许多美食也开始在国外流行起来, 深受外国人喜欢, 但也面临着一定的挑战。

(二) 中式烹饪特点

1. 注重环保健康

中式烹饪一直在追求原汁原味, 提倡无公害, 无添加的食材, 创造健康的饮食环境。在挑选原料时, 应选用品质优良、纯净的原料, 例如, 新鲜的海产品、绿色有机蔬菜、不含激素和抗生素的肉类。在烹饪方式上, 采用低油、低温的烹饪方式, 如清蒸、慢炖等, 不但可以保留食材原有味道, 最大限度地保留食材味道和营养。在调味方面, 放太多调味品会遮盖住食材原味, 因此烹饪时应该尽可能使用一些简单的调味品, 例如, 仅用食盐、酱油提升菜肴的风味, 这样才能最大程度地发挥出食材的天然风味。当前, 中式烹饪讲究原汁原味, 即通过精选好的食材, 简单的调味, 精确的火候, 适当的烹饪方式, 最大限度地保持和凸显食材本来味道, 这也是注重环保健康的具体体现。

2. 注重视觉美感

中式烹饪在食材颜色搭配、摆盘造型, 甚至是在餐具选用上都非常讲究美观。在食材色彩搭配方面, 中国烹饪讲究五色搭配, 即红、黄、绿、白以及黑等色彩搭配上, 构成菜肴的主体色彩, 让菜色更加丰富, 更加诱人。在摆盘造型中, 国人对食材形状之美十分重视, 其中包括切配形状、摆盘方式和装饰物等, 还可以通过刀工塑造出各种各样的形状, 让菜肴看起来更加的赏心悦目。

3. 注重营养均衡

要注意食材营养成分的搭配, 比如肉类、蔬菜和谷物等, 要有一定的比例, 这样才能让人民群众在享用美味佳肴的同时, 得到全面营养。在食材选择方面, 中式烹饪讲究“荤素搭配, 粗细适中”, 可以选用蔬菜、谷物、肉类、水果等各种食材。中式烹饪兼具营养与健康, 注重食材的药膳功能。例如, 某些食物可以清热解毒, 某些食物可以温补养阴。运用中医的理论, 合理搭配食物、重视营养均衡, 达到防病和养生的目的。

二、中式烹饪科学化与营养化发展困境

(一) 中式菜肴评价标准缺乏合理性

在漫长的历史发展过程中, 各地方都有自己独特的饮食方式, 这些饮食方式产生与变化, 推动了中式烹饪文化的发展, 给各地人民带来形式多元的美食体验。从传统意义上来看, 中式菜肴评价主要集中在色、香、味、形等方面, 只有达到了标准, 才能被认为是一道成功的菜肴, 而对于中式烹饪所用的原材料、营养成分、卫生是否达标, 则没有给予过多关注。另外, 一些中国厨师对于中式菜肴营养认识只限于碳水化合物、蛋白质和脂肪, 并且在烹饪过程中一直沿用传统的烹饪技术, 没有对新的烹饪技术进行研究与发掘。此外, 有些厨师虽然掌握丰富的营养学知识, 但是他们在烹饪过程中却缺乏实践经验, 不能把他们所学到的营养知识运用到烹饪中去, 这会对中式烹饪科学化、营养化发展造成不良影响。

(二) 人们的营养意识相对淡薄

随着社会经济飞速发展, 人民生活条件得到明显改善, 他们的健康饮食观念比以前更加强烈, 在日常饮食中注重营养物质摄入。但是, 大部分人对中式烹饪营养认识还很薄弱, 有些人只是一味地追求均衡饮食, 没有树立起科学的饮食观念, 便把它付诸实践, 并没有根据自己身体状况选择合适的营养食材。与此同时, 有些人为了追求食物口味, 而忽视食材营养选择, 这反映了人们对中式烹饪科学认识不够深入, 而且在饮食上缺乏规律和营养。另外, 还有一些人盲目地追求西方饮食文化, 在日常化饮食中, 摄入了太多的高脂肪、高热量, 不利于自己的身体健康发展。

(三) 原材料采购缺乏科学性

在中式烹饪营养化、科学化发展中, 原材料是最重要的, 所以原材料的选用必须达到特定要求, 不然很难烹饪出营养科学的菜肴。但是, 个别厨师在原料选用上, 不按国家相关规范进行, 仅凭自己的喜好选购原材料, 有些厨师为了追求更高的利益, 不惜一切代价, 故意压低原材料的购买成本, 使得所选用食材品质达不到标准, 缺乏科学性与营养性等特征。

三、推动中式烹饪的营养化和科学化发展路径

(一) 更新饮食理念, 注重调养养生

中式烹饪本身包含了我国传统的饮食疗法, 通过选用具有养

生功能的食材达到饮食和保健的双平衡。食材应与四时相应，应季而食，比如，春天要注意饮食清淡，夏天要少吃油腻的食物，秋天要多吃一些补品，冬天要多吃一些温性食材。注重节气食补，使人与自然实现协调发展。饮食要符合人体的实际情况，要依据个人体质和健康情况选择食材。比如，体质偏寒的人可以多吃一些温性食物，如生姜、葱、韭菜等。如果体质偏热，建议多食用一些凉性食物，如绿豆、苦瓜等。很多食材都是有药用价值的，例如，枸杞、山楂、大枣等，中式烹饪理念要把这些食材融入菜品中，从而达到调理身体，增强体质的目的。食物搭配，通过食物的搭配来调和身体。如酸甜苦辣咸五味，以及五色的食物要均衡摄取，既能保持营养均衡，又有助于调和人体气血。饮食与起居相结合，食疗并不只注重饮食本身，还强调饮食起居的规律，如按时进食，避免过食，保持良好的作息习惯，都与食疗理念相契合。所以，中式烹饪的食疗理念通过调整饮食，配合恰当的生活方式，使人们的身心健康达到最佳状态。

（二）科学加工菜肴，提升饮食质量

在中式烹饪中，食材加工是最为关键的一步，加工是否科学不仅与饮食质量息息相关，还会对其营养价值产生一定的影响。在传统的餐饮中，部分厨师没有受过专门的训练和培养，经常是凭借自身经验进行烹饪。如果不采用标准化、科学的加工方法，菜肴口感、口味很容易变得不稳定，同时还会对菜肴营养价值产生一定的影响，如果换了厨师，还会引起菜肴的改变，从而影响到顾客饮食体验。因此，厨师需要通过科学加工的方法规范烹饪过程，制定科学规范的菜肴加工标准，保证厨师制作出的食物在外观、风味、营养价值等方面都能保持一致性。同时，厨师对菜肴进行加工时，也要规范原料、刀工、配料、烹饪技术及摆盘等，达到操作的标准化。在实际烹饪的过程中，厨师也要严格控制下料顺序、烹饪时间等，可以依据初期经验对一些细节进行微调，既能体现出厨师的厨艺特点，又能保证食物的基本质量，特别要注意营养方面的要求。以炖菜为例，厨师要注意汤和调味料的配比，在炖的过程中，汤中所含的水溶性维生素 B1、B2、P、Ca 等营养物质在相互作用产生不同反应，使得菜肴中的营养成分更易被人体吸收。又或者，在爆炒时，厨师需要在高温下对食材进行翻炒，能在较短的时间内将食材变熟，并能保留食材水分和营养成分。爆炒前，厨师可以先用淀粉将食材包裹起来，因为淀粉中的谷胱甘肽能够释放出巯基，还能对食物中的维生素 C 起到一定的保护作用。

（三）引入合理菜肴评价标准，提高评价有效性

引入科学合理的菜肴评价标准，不仅有助于提升餐饮业的整体水平，还能为消费者提供更加精准的美食体验。首先，评价标准应涵盖食材的新鲜度、烹饪技艺的精湛程度以及菜品的色、香、味、形、器等各个方面。通过这些细致入微的评价指标，可以确保每一道中式菜肴都能达到一定的品质要求。其次，评价标准应注重菜品的创新性和文化内涵。中式菜肴源远流长，每一道传统菜品背后都蕴含着丰富的历史和文化故事。因此，在评价一道菜品时，不仅要考虑其味道和外观，还要关注其是否能够传承和弘扬中华饮食文化。此外，科学合理的评价标准还应考虑到菜品的营养均衡和健康因素。随着人们对健康饮食的重视，中式菜肴在制作过程中应尽量减少油脂和盐分的使用，增加蔬菜和粗粮的比例，以满足现代人对健康饮食的需求。为了确保评价标准的科学性和权威性，可以邀请烹饪大师、营养学家和食品科学专家共同参与制定。通过他们的专业指导，可以制定出一套既符合传统饮食习惯又适应现代生活需求的中式菜肴评价体系。最后，评

价标准的推广和应用也至关重要。可以通过举办烹饪比赛、美食节等活动，将这些标准推广给更多的厨师和餐饮企业。同时，通过媒体和网络平台的宣传，让更多消费者了解和认同这些评价标准，从而推动整个中式餐饮业的健康发展。

（四）科学采购原材料，有效控制原材料质量

为了确保中式烹饪的营养化与科学化，原材料的采购环节至关重要。以下是科学合理采购中式烹饪原材料的几个关键步骤：首先，建立严格的供应商评估体系。企业在选择供应商时，应建立一套严格的评估体系，确保供应商具备良好的信誉和稳定的供货能力。企业应对供应商的生产环境、质量控制体系以及原材料来源进行详细审查，确保其符合食品安全和质量标准。其次，采用透明的采购流程。采购流程应公开透明，确保所有采购活动都在监督之下进行。企业可以通过公开招标、竞标等方式，选择性价比最高的供应商，避免因个人利益而影响原材料的质量和成本。另外，强化原材料质量检测。在原材料入库前，企业应进行严格的质量检测，确保其符合营养化和科学化的要求，并对食材的营养成分、卫生指标等进行检测，确保其符合国家食品安全标准。此外，建立追溯机制。建立原材料追溯机制，确保每一批次的原材料都能追溯到其来源。一旦发现问题，能够迅速采取措施，防止问题扩散，保障食品安全。最后，与供应商建立长期合作关系。企业应与优质供应商建立长期合作关系，确保原材料的稳定供应，通过长期合作，可以更好地控制原材料质量，同时也能获得更优惠的价格。

（五）加大宣传教育力度，增强人们营养意识

企业应加强对健康烹饪和营养膳食的宣传，以适应中式烹饪科学化、营养化发展需要。企业通过举办中式美食大赛，推广中国传统饮食文化，引领人们生成健康饮食理念。同时，企业可以通过网络、电视、报纸等媒体对活动进行推广，也可以组织职业院校、社区学院参加竞赛，扩大竞赛的范围和影响，使更多的人能够参加并看到比赛中，对饮食营养知识、科学烹饪方式等方面的知识进行普及。另外，企业还可以通过线上宣传形式，制作有关的影视作品、书籍等，创建微信公众号、短视频账号等，宣传菜肴科学搭配，如荤素、酸碱等，或者宣传一些饮食常识，如，肉类食物中含有丰富的蛋白质，能够满足人体对氨基酸的需要，素菜中维生素和膳食纤维等都是非常丰富的。另外，由于各菜系的特色和风味都不一样，其中所包含的饮食文化也是不一样的，为推动中式烹饪发展，培育更多的高素质厨师，而且企业要充分发挥职业教育和社区学院的宣传功能，将中式烹饪内容加入烹饪专业中，确保中式烹饪能够朝着营养化、科学化方向发展。

四、总结

中式烹饪作为中华饮食文化的重要组成部分，承载着丰富的历史和文化内涵，为了推动中式烹饪向科学化、营养化方向发展。企业需要从多个方面入手，比如，更新饮食理念，注重调养养生；科学加工菜肴，提升饮食质量；引入合理菜肴评价标准，提高评价有效性；科学采购原材料，有效控制原材料质量；加大宣传教育力度，增强人们营养意识等。企业通过不断探索和实践，中式烹饪必将在传承传统的基础上，迈向更加健康、科学、营养的新时代。

参考文献：

- [1] 刘邦阳. 中式烹饪食品的营养化与科学化研究 [J]. 中国食品工业, 2022 (8): 126-128.
- [2] 叶俊杰. 浅析中式烹饪食品的营养化与科学化 [J]. 现代食品, 2021 (19): 38-40.