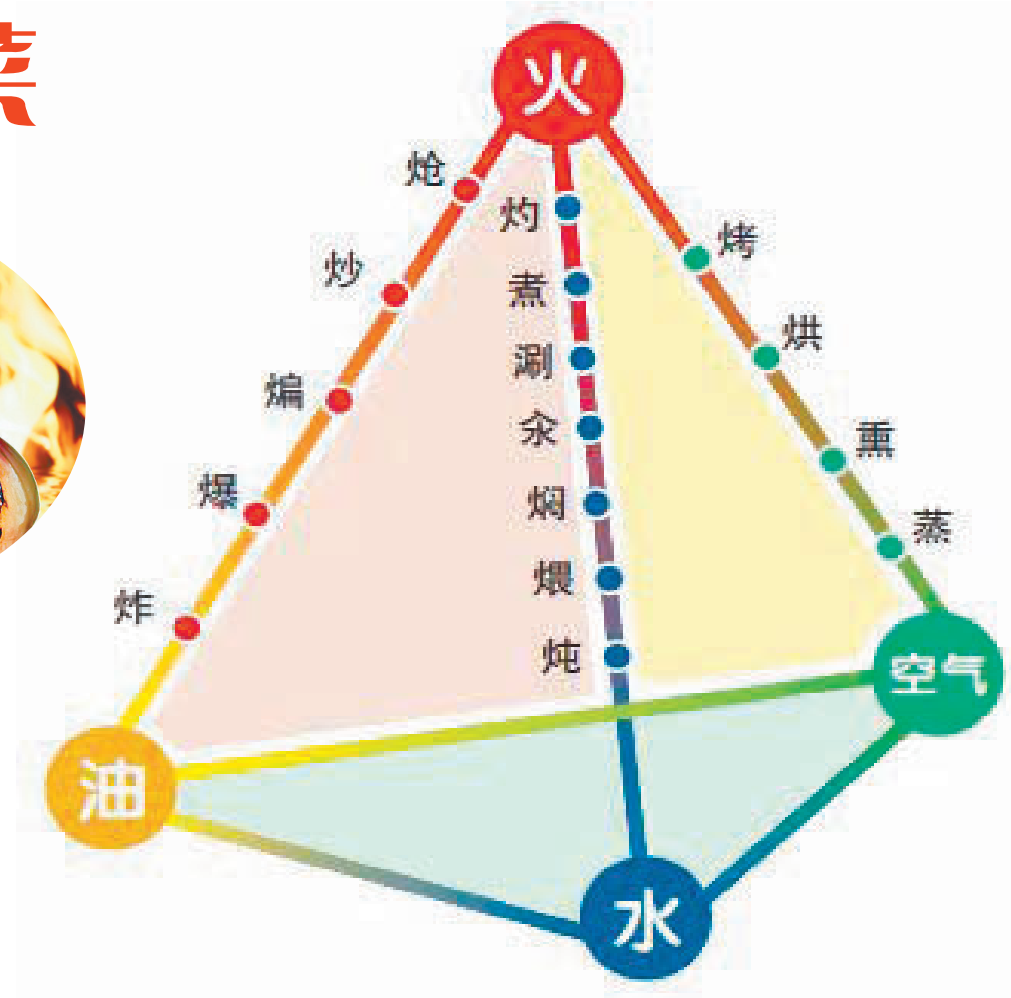
三條烹飪綫做出中國菜

編者的話：中餐的烹飪方法之多、之細，讓很多國外厨師都嘆爲觀止。有日本網友將其總結爲一個以“火”爲頂點的三角錐結構，底面三角形的頂點分别爲油、水、空氣，組合出十幾種常見烹飪手段，引起不少人共鳴，這一結構圖能否解構中餐烹飪方法？北京營養師協會理事、中國注册營養師于仁文有話説。



烹飪離不開傳熱介質

將食物做熟的關鍵是加熱，但食物多是熱的不良導體，尤以肉類傳熱較慢，如果加熱時間不足，表面温度較高但内部温度不够，會造成外熟内生。因此，需要根據食材體積和厚薄選擇適宜的烹飪方法，比如特别薄的羊肉片一般用短時間高温爆炒或沸水涮燙，而整衹鷄則需要長時間小火慢炖。

于仁文説，日本網友總結的中餐烹飪三角錐，可以看作是上述原理的一種具象化表現，其頂點的“火”是烹飪核心，底面三頂點則代表三種常見熱傳導介質，即油傳熱、水傳熱、熱氣傳熱。中餐烹飪的靈活性，還體現在不同手法的叠加使用中。比如，紅燒帶魚的傳統做法是先炸後燒。因此，三角錐結構雖然整體思路説得通，却無法真正涵蓋博大精深的中餐烹飪理念。

中餐烹飪方法千變萬化，總體來説可以分爲

兩大類，一類是以水、空氣作爲傳熱介質的低温烹調方法，有助于營養成分的保留，建議日常烹調以此類方法爲主；另一類是用高温熱油、熱烤爐、熱鐵板等作爲傳熱介質的高温烹調方法，不僅破壞營養，還可能産生致癌物，應盡量少用此類方法烹調。

油傳熱

用油傳熱是中餐最重要的加熱方式之一。油的燃點約300°C，能够滿足大多數菜肴的烹飪要求，使食材産生酥脆的口感，高温可瞬間固化食材，達到美觀的造型。在此期間食物還會發生美拉德反應，賦予菜肴誘人的紅褐色和濃鬱的香氣，這是用水和蒸汽無法達到的感官境界。常見的烹調有炸、爆、炒、煸、熗等（見圖，“火—油”綫）。

炸：用油量較大，鍋中油需没過食材，利用較高油温來驅離食材表面水分、促使表面的蛋白質或澱粉很快凝固。油炸的食材常需提前腌制或拍粉、挂糊等，有的需復炸，才能得到最好的色澤和口感。

爆：最大特點是加熱的油温高、用時短。比如傳統魯菜芫爆裏脊絲的做法是，將猪裏脊肉切絲、上漿後在熱油中滑熟捞出，然後將鍋中熱油倒出，鍋留底油將肉絲再回鍋，撒入切段的香菜梗，同時烹入事先調好味的碗汁，大火快速爆炒數秒鐘即可馬上出鍋。

煸：傳統做法是少量用油、持續中小火加熱，讓食材逐漸脱去過多的水分，最終獲得酥、香的口感。但如今很多厨師爲了節省時間，往往選擇用高温熱油浸炸食材，使其快速脱水，然後再加入葱姜蒜、辣椒和調料煸炒，例如幹煸牛肉絲、幹煸四季豆等，幹煸的做法相對于短時間的爆炒，營養損失增多。

炒：炒的細分種類很多，爲保證急火、短時將食材烹制成熟，往往會把切成丁、絲、條、片、段的食材進行沸水焯燙或過油等初步熟處理，再用快炒的方式完成烹制。

熗：一般先將食材切好後經初步熟處理，捞出瀝幹、調味後擺盤、放上葱姜絲等，再將烹調油加熱到足够的温度，直接淋在菜肴上。

用油傳熱有成菜快、口感好、色澤艷麗等特點，很多做法中的上漿步驟有助于營養素的保存。但這類烹飪方法加熱温度高，會産生較多有害物，甚至致癌物。

水傳熱

水傳熱主要靠對流傳導，其沸點100°C，相對熱油和熱氣稍弱。煮、焖、炖、涮、氽、煨、灼等都是以水傳熱的方法（見圖，“火—水”綫）。

煮：最簡單的烹飪方法，衹需將食材放入水鍋中、加調料，并根據食材的老嫩、厚度、腥膻氣味采用不同的火候煮熟。

炖：將食材倒入湯鍋，先大火燒沸、撇净浮沫後轉中小火炖熟，其間可根據主料和配料的材質分次加入，比如粤菜的蘿卜炖牛腩、湖北菜的蓮藕炖小排。

煨：做法與炖相似，但因常用微火持續加熱，對食材老嫩和刀工處理要求較高，通常先將食材初步處理成質軟易熟的狀態，再繼續烹制加熱并充分收汁，至食材軟爛熟透。

焖：和炖相似，但一般需在加熱時蓋上鍋蓋小火焖制，食材常需先過油或沸水焯燙，再繼續烹制。質地老韌或鮮嫩的食材都可以焖，比如油焖春笋、油焖大蝦、扁豆焖面等。

涮：一般是將切成薄片的食材，放入滚燙的火鍋湯中快速加熱至熟，再捞出蘸調料食用，是一種比較健康的烹調方法，而且有利于實現食物多樣化，比如老北京涮肉、四川麻辣火鍋等。

氽：氽是最健康的烹調方法之一，與涮的區别是湯中通常無油，且不用將水加熱到沸騰。

熱氣傳熱

熱氣傳熱包括兩種方式，一是利用高温加熱的空氣傳熱，如烤、烘、熏等方法；二是借助蒸鍋、蒸箱中的蒸汽傳熱，最常見就是蒸（見圖，“火—空氣”綫）。

烤：可明火直接加熱，如炭烤羊肉串、香茅草烤魚、廣式燒鴨等，也可借助傳統焖爐、電烤箱烤制，如焖爐烤鴨、烤面包等。其常用温度爲180°C~220°C，甚至更高，因此食物營養素損失較多。明火直接燒烤易産生致癌物，不宜經常食用。

烘：主要用于制作糕點，但在鷄蛋的百種烹飪方法中，也有一種是烘，比如鐵鍋黄油烘蛋。將鍋加熱後放入黄油化開，再將打散的蛋液倒入，小火慢慢烘至熟透。烘與烤的差别在于小火低温加熱。

熏：在封閉環境中，點燃帶香氣的木材對食物進行熏制，或在幹净無油的鐵鍋中放入茶葉、柏樹葉、大米、砂糖或其他物料等進行小火加熱焙烤，以産生具有香氣的烟來加熱、熏制食材，多用于肉制品烹制。

蒸：密閉加熱的蒸鍋或蒸箱下層放水，上層蒸屉放食材，通過産生的高温蒸汽將食物加熱做熟。蒸汽傳熱效果較好，而且食材造型常保持不變、口感較好。使用密閉蒸箱時還有一定的壓力，可使温度超過101°C。短時間蒸比烤更有利于保留營養，滲出的湯汁還可以利用，這也是中餐比西餐烹調方法合理的一個方面。

身體七個求救信號

身體出問題前，有時會“自動報警”，發出求救信號。忽視這些信號，可能會導致嚴重的健康問題。美國“生活預防網”近日載文，總結出身體發出的7個求救信號。

皮膚幹燥。美國紐約著名皮膚病專家黛博拉·賈裏曼博士表示，皮膚幹燥有多種原因，除了天氣幹燥、過度清潔之外，缺乏維生素E也是一大重要原因。建議多吃新鮮蔬菜、堅果和魚等食物，有助補充維生素E，預防或緩解皮膚幹燥。

指甲頭髮變脆。賈裏曼博士表示，指甲頭髮變脆可能缺營養，應該補充鋅（海鮮和瘦肉等）、鐵（紅肉、鷄肉和鷄蛋等）、維生素C（漿果、橙子等柑橘屬水果以及新鮮蔬菜等）和B族維生素（動物肝臟、牛奶、蘑菇、花菜、胡蘿卜和三文魚等）。

牙龈出血。美國康奈提格州諾瓦克醫學中心邁克爾·卡普納博士表示，牙龈突然出血或者刷牙時經常出血，是缺少維生素C的重要信號。平日飲食中應該多吃橙子等柑橘類水果，菠菜、青椒或紅柿子椒、西紅柿、卷心菜和西蘭花等蔬菜。

特别想吃甜食。美國注册營養師娜塔莉·巴特勒博士表示，突然出現想吃甜食的强烈欲望可能是壓力過大、感覺疲憊或心情沮喪所致。在這些情况下，身體需要補充葡萄糖。這時可以吃點黑巧克力或蜂蜜，盡量避免狂吃其他甜食，以防體重增加。

特别想吃冰凉食物。巴特勒博士表示，特别想吃冰東西，可能是身體貧血或缺鐵。這時，更健康的方法是多吃牛肉、鷄蛋、軟體動物等富含鐵的食物。不過，如果特别想吃冰鎮食物，同時還感覺缺乏能量、疲憊無力，最好看醫生。

失眠、煩躁和腿抽筋。美國紐約整形醫院運動醫學專家喬丹·邁兹爾博士表示，失眠、煩躁和腿抽筋是身體缺少微量元素鎂和鉀的癥狀。除了藥物補充鎂和鉀之外，還可多吃西紅柿、橙子、香蕉和菠菜等食物。

虹膜白色環狀物。美國密歇根州亨利福特視覺康復研究中心眼科專家萊拉斯·莫格克博士表示，50歲以上人群虹膜出現白色環狀物屬于正常現象，但是年輕人出現這種情况，可能是膽固醇水平超標所致。

記下他人善舉 給予自己鼓勵

感恩之心是可以培養的

感恩，是人類所能體驗到的最好的情感之一。諸多研究證明，對世界、人生、他人的感謝、敬意，能讓人在精神和身體層面都更健康。尤其是在經歷焦慮、失望、抑鬱的日子，學會表達謝意、牢記感激之情，能讓心態更平静、更積極，看到更多曙光和希望。培養感恩之心，不妨試試以下辦法。

1.寫感恩日記。衹要生活在社會中，就一定會受到他人的恩惠。但多數時候，别人小小的善舉會被我們輕易忘掉。那麽從現在開始，記録他人的點滴善意，没有任何一個“幫助”是微不足道的。當你記下這些發生在身邊的好人好事，可以隨時提醒自己，這個世界并不像看起來那樣充滿敵意、困難，還有無處不在的暖心、愛意，讓你看到生活中美好的一面，從而産生積極感受。研究表明，感恩日記記録8周之後，感恩之心就會油然而生。

2.珍惜眼前人。多花些時間和你真正關心、在意的人相處。和所愛之人待在一起，能讓你看到生活中積極的一面。利用空閑時間去拜訪朋友和家人，最好適時地分享你的感激之情，比如告訴家人，你很感謝他們在你身邊；讓朋友知道他們對你有多重要；告訴配偶，你有多愛他/她。這樣不僅能提升情緒，減少壓力和焦慮，也能讓你因知道自己擁有如此多的情感資源而更有勇氣。

3.釋放壞情緒。没有必要在情緒特别糟的時候强迫自己練習感恩。有些人無論多麽努力地關注積極的事，但還是時不時會被消極想法掩蓋。爲練習感恩，你需要有意識地釋放大腦和身體中的所有負能量。比如找人傾訴、通過運動發泄、哭喊出來或者聽喜歡的音樂等，讓壞情緒得到釋放。然後再調動感激之心，此時的情感會更純粹。

4.時常做冥想。冥想是最好的感恩練習之一。它是讓人頭腦冷静下來、充分感受周遭的有效工具。學習感恩，你需要一雙有觀察力、洞察力、欣賞力的“心眼”，冥想能幫助你打開這雙眼。可以找一個安

静、舒適的環境，閉上眼睛，深呼吸；關注呼吸節奏和身體的感受；清除頭腦中無關的事情。當你頭腦清醒時，就更能準確地理解自己應該感激什麽。

5.停頓和反思。過度思考、分析讓人焦慮不安，此時最好的做法就是“停下來”。在應對任何有壓力的事情前，給自己留出5分鐘時間，什麽都不做，衹是觀察、反思周圍發生的一切好事，再想象未來會發生的好事，比如完成了一項任務讓你有成就感。當你充滿了正能量，會感謝接受挑戰的機會，就更能心平氣和地做接下來的事情。

6.要感謝自己。不論以前遭遇了多少困難、絶境，深陷低谷，自己最終還是挺過來了。你要感謝自己有勇氣、有力量、有能力戰勝逆境，也因此要相信自己未來同樣能順利渡過逆境。可以回憶一下，把以前自己克服困難的事件寫下來，隨時給予自己支持和鼓勵。

7.感恩成習慣。不斷練習感恩能開啓大腦循環模式。你越是練習感激，就越能適應它。一開始練習確實會比較費時費力，所以你要有意識地提醒自己：注意周圍的善良舉動，不忽視它們。把感恩當成習慣培養，可以每天早上起床前列出一些心懷感激的事情，每天至少給他人5次贊美，至少行動上幫他人一次。過一段時間，感恩就會成爲你個性的一部分。