

# 蒸烤好烹調， 健康好味道

文字／圖片 唐苓

## 飲食太「煎炸」！吃掉食物也吃掉健康！

台灣素有美食天堂的響譽，料理節目充斥，各式餐館林立，宵夜麻辣鍋、飲酒文化盛行，從南到北各鄉縣市無處不充滿「幸福的味道」。然而，台灣的醫院和診所也是異常的忙碌，心臟病、高血壓、腦中風、糖尿病、痛風、腸胃道潰瘍、急慢性發炎、膽結石、腎結石、甚至洗腎、肝癌、胃癌、大腸癌、直腸癌……，各種疾病好發率和死亡率都直線上升。

根據醫學研究，八成以上的現代疾病都與飲食有關，台灣人真是「吃」出大問題，甚至把命也給吃短了！

對於台灣人，飲食文化無庸置疑必須多用點「理智」，建立「全民食療」的新觀念，為「健康」而吃，為「長壽」而吃。須澄清的是：正確飲食並不代表從此失去口福，其實要兼顧身體健康與味蕾享受，有許多技巧性的做法可以運用。

對於選擇食材，多數人都知道要以新鮮、多蔬為原則；然而對「烹調方法」的影響性卻大大的忽略了。美國曾經針對魚類料理，進行過烹調

法致病的研究，發現即使是世界衛生組織鼓吹多吃的魚類，喜歡吃油炸魚的人，比起吃水煮魚或烤魚的人，罹患心臟病的機率大大的高出五成以上。

台灣人熱愛的煎、炸等烹調方式，也都需要很高的油溫，往往超過180°C，不僅營養素大量流失，食物也會產生質變，增生很多氧化致癌的物質，不僅沒有享受到食物具有的益處，反而每天吃飯都像是在慢性服毒啊。

## 「無水·無油烹調法」也能夠很美味？

無水？無油？聽起來好像很難吃？其實不然，先不要用錯誤的想像力破壞自己的胃口。如果真正講究吃，熱愛美食，更要了解具有食療效果的飲食，才能稱得上是人該吃的食物、有水準的高級料理。

台灣人喜歡吃大火快炒的熟食，過程中總是添加許多油脂來潤口，有些人甚至要煎到「焦香」、炸得「酥脆」才覺得好吃，其實，這種食物都已經變成毒物，產生許多自由基和致癌物質，料理者光是吸入過程中的油煙，就足以使健康受到危害了。

蒸、煮、燙、涼拌是目前公認最好的健康烹調法，烤的其實也不錯，只要不要烤到出現焦黑，並且在烤後瀝乾油脂，就能減少對身體的負擔。從上述幾種健康烹調法來細看，涼拌菜受到的侷限較多，有許多蔬果因農藥的普遍使用，或是肉類細菌繁多的問題，並不適合生食；水煮的



油炸食物大都很好吃，卻隱藏高油高熱量的風險。

方式雖然清淡，但許多水溶性營養素大量流失，這是非常可惜的缺點。

既然我們要尋求無負擔、有食療效果的烹調法，那麼「無水烹調」、「原油烹調」的原理，可算是經過醫學與營養學雙重檢證，值得大家認真看待和學習的料理作法：

### ★無水烹調法 (Waterless cooking)

為什麼經過前述的分析，「蒸」與「烤」的方式好處較多，這都是因為「無水」的原理。也就是在烹調過程中，利用食材本身所含的水份促熟，原汁原味也因此能緊鎖食材之內。

即使外鍋在為了防止口感乾澀的前提下，添加少許水份供給蒸散之用，也與食材本體無接觸，也就是確保食材仍在不受外水影響的條件下烹飪完成，營養精華完全不會溶解流散。這個原理對於葉片厚或根莖類蔬菜、魚肉類都很適合，而且料理過程方便、無油煙傷肺的問題。



涼拌菜是夏天消暑的烹調方式，注意調味時不要加入過多調味料。

