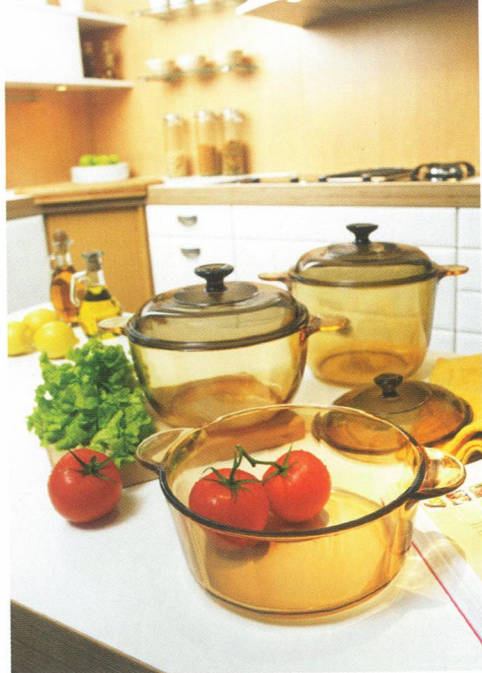


健康烹调法 别把菜煮死了！

相信大家都认识到食材新鲜对健康非常重要，可是，大家或许并没有意识到，即使是食材非常新鲜，也可能因为烹调不当而大大减低食物的营养价值，甚至可能把食物转变成致癌毒物！ 特约撰文/刘心宇



高温会导致淀粉食物产生致癌物质

研究已经证实，各种淀粉食物如薯条、根茎植物、五谷及豆类在加温到大约摄氏120度之后，就会产生致癌物质：丙烯酰胺(acrylamide)。瑞典科学家发现，丙烯酰胺和瑞典每年发生的许多癌病变有关。非但这样，丙烯酰胺也会破坏我们的神经系统。

更糟的是，几乎所有的高淀粉食材在经过高温处理后都会产生这种毒素，包括：炸薯条、早餐麦片(flaked breakfast cereals)、面粉做成的食物甚至是烤豆(roasted nuts)，所以大家所喜欢的烘烤花生、杏仁、腰豆等等都有这个物质！

高温会导致蛋白食物产生致癌物质

高温致癌的问题并不仅限于蔬菜类食物而已，肉类也不能幸免。

肉类在以超过摄氏182度的温度烹煮（煎炸烧烤）之后，也会出现致癌物质杂环胺(heterocyclic amines, HCA)。

美国国家癌症协会、日本和欧洲的医药研究人员都证实，在高温下，肉类（烤牛肉、鸡肉及猪肉）都会制造出17种不同的杂环胺。只要是烧烤煎炸，几分钟之后这些致癌物质就会大量出现。

杂环胺会提高胃癌、大肠癌、胰腺癌及乳癌的风险。若温度提高到摄氏250，杂环胺更是高出三倍以上。这还不包括锅具（铝和teflon特弗隆）释出的毒素！



刘心宇，资深营养咨询师兼养生达人，钻研和实践健康生活已超过10年，著有《谁偷了你的健康》一书，同时也是“生机保健”专栏写手，瑜伽老师和健康讲师。
部落格：<http://www.nutrimaxorganic.com/liuxinyu>

高温会产生加速老化的物质

— 美国西奈山医学院 (Mt Sinai Medical) 的研究人员发现高温处理的食物中含有一种被称为“晚期糖基化终末产物” (Advanced Glycation End Products, AGE) 的物质。这原本是一组只有在衰老、糖尿病以及肾功能衰竭时才会循环系统中逐渐积累的怪异分子，可是高温下却出现了。AGEs会破坏肌肉组织及加重发炎现象，同时会提高糖尿病，心脏病等退化病的机率。

高温会破坏营养

高温烹煮非但会产生毒素，同时也会破坏食物的营养。食物所含的营养几乎全都会被高温所破坏，虽然不同养分的耐热度各有不同。一般上温度达到摄氏121度及以上时，食材中的营养就会大量被破坏了，反观短时间的水煮（大约是摄氏100度）并不会造成严重的营养流失。

低温烹调以保留食物营养

高温烹调非但会破坏食物营养同时也会致癌。解决办法就是低温烹煮法：快炒、蒸煮。在煮肉食时，加入葱蒜及其它富含抗氧化生物类黄酮(bioflavonoids)的蔬菜一起烹煮，也可以减缓氧化作用和避免这些物质的产生。

煮鱼更要低温

相信大家都听说过吃鱼的好处吧？

其中一个原因是有些鱼像三文鱼或鳕鱼含有丰富的Ω3不饱和脂肪酸EPA。EPA具有很强的抗炎功能，对心血管健康很有裨益。可是这种油不能耐热，所以，如果

把鱼加以高温煎炸，Ω3不饱和脂肪酸就变质了。变质的油是坏的油，是会导致癌的。所以，鱼的烹煮方法通常都是蒸煮或是低温烘烤的。

如果烹调得当，蔬菜中的大部分养分和味道都够保存下来。比方说，使用免油、低温及少水的烹调法，平均能把食物的营养保留大约93%：

- 绿花椰菜的营养存留 98.1%
- 马铃薯的营养存留93.4%
- 胡萝卜的营养存留88.3%

不同的烹调法所产生的温度当然也各不相同：清蒸温度最低，其次是水煮，到了烤、炒、煎炸，高压烹煮的温度就高得多了！

适当为食材加温

为了卫生，某些食物特别是肉类是需要加温和时间加以杀菌，以免食物中毒。有些富含硫化物的食物如葱蒜在加温过后，硫化物的含量反而变高了；含茄红素的蔬菜在烹煮后，细胞破壁而提高了茄红素的含量；大豆类（黄豆及黑豆）则必须彻底煮熟才能吃，因为生大豆中含有一种胰蛋白酶抑制剂，进入机体后会抑制体内胰蛋白酶的正常活性而影响消化，并对胃肠有刺激作用，所以生吃会中毒。

烹调食物的温度

一般上，牛肉和羊肉所需的烹煮温度是大约摄氏63度，这个温度是指肉里面的温度，而不是锅或是烤炉表层的温度；猪肉大约是71度而整只鸡肉则需要81度。如果你是整块肉烘烤的话，在达到这个温度后，就可以关火，让肉静置10到15分钟（这时候肉内的温度会继续上升高达20度），以便让肉熟透。

这种煮法是要让温度高到足以杀灭害菌而又不会大量破坏食物中的营养或导致变质。至于鱼肉所需的温度更低，只需60度就可以了。再次强调，这里指的是肉里面的温度。所以，建议大家购置一个可以准确测量肉里温度的温度计。当然，如果你能够把肉切得薄薄细细的，烹调时间及温度就能够大幅度缩减，不但健康同时又节省能源。



食物	建议内部温度
• 鲜牛肉、羊肉	摄氏63度
• 鲜猪肉	摄氏71度
• 鸡肉、火鸡肉 • 剩肉 • 馅肉 • 鸡肉碎	摄氏81度
• 牛肉碎及猪肉碎 • 烤猪肉、烤牛肉 • 鲜火腿 • 鸡蛋	摄氏71度
• 烤牛肉（三分熟） • 鱼肉	摄氏63度

从以上的烹煮温度来看，一般家庭及餐饮店的煮食温度恐怕都过高了。其中一个致使温度过高的原因是我们习惯用油煎炸，另一个就是炉火太大。在无水，高油脂和炉火的持续加温下，锅具和食物的温度可以高达摄氏200多度！营养不但被破坏了，还会产生许多致癌物质。

健康的中低温烹调法

- 少水或是无水烹调：利用食材原有的水份，先以中火加温再以小火恒温产生蒸汽（所以，要用有盖的锅具）而达到短时间完成把食物煮熟的效果。这种煮法最有效保留食物中的微量营养素和植物类黄酮，味道鲜甜，而且节能。
- 不加油烹调法：这主要是用于肉类上的烹煮。利用食材中原有的油份，以中火加温干燥，把食材煮熟同时把残余的油份逼出，这种煮法能够减少对动物脂肪的摄取，减少吃进过高的热量和食材中所含有的脂溶性毒素。由于是用中低火，所以，煮食过程不会发出油烟而危害健康。

以上两种煮法可以混合使用，而达到生机保健的一个重点，就是不把活菜煮死了。

