

无论是在四大菜系还是八大菜系中,粤菜都有着举足轻重的地位。《中国居民膳食指南(2022)》推崇的东方健康膳食模式,就参考了粤菜的特点。粤菜不仅美味,还有很多营养好处,其烹饪特色可用六个字来概括。

# 六个字,读懂粤菜特点

炆

焗

煲

焗

啫

焗



**炆(wén)。**“炆”,就是用微小火炖煮。这种做法有利于“松解”蛋白质、脂类等大分子成分,使肉类更易消化吸收,非常适合胃肠功能较弱又需要补充优质蛋白质的虚弱人群。主材一般为猪牛羊或鸡鸭等畜禽肉,有时也会配上鱼干、鲍鱼等适合炖煮的水产食材,成菜仅保留少量汤汁,滋味馥郁,色泽红润。支竹(腐竹的一种)炆牛腩、鲍鱼炆鸡等都是经典佳肴。

**焗(qū)。**“焗”,是广东地区家常菜的烧制方法,一般是在肉类上淋适量调味汁,略煎一下,再加香料和汤水慢火煮熟。与炆相比,焗的做法多了一步短时高温煎制,其带来的浓郁脂香就是俗称的“镬(huò)气”。短时高温烹饪可以让肉类表面的蛋白质快速变性,锁住内部水分,再加上葱姜等除腥增香的调味料,更能突出食材鲜嫩感。焗的做法更适合烹饪易熟的水产食材。姜葱焗鲫鱼、砂锅焗大虾等都是美味之选。

**煲(bāo)。**“煲”,意为用砂锅烧煮。这种做法常常会加入较多汤水,先

大火烧开,再转中小火长时间煮制,保持100℃左右的沸腾温度,因此不会像煎炒炸等高温烹饪那样产生苯并芘、丙烯酰胺等有害物质。砂锅还有保持菜肴温度、延缓冷却的作用,特别适合秋冬季节。煲的食材可荤可素,萝卜老鸭煲、冬瓜海鲜煲等既家常又鲜美。

**焗(jú)。**“焗”有两层含义,一是放在火上加盖焖煮,二是直接通过电饭煲、烤箱、空气炸锅等密闭容器来烹制。第一种做法一般不加水,仅利用食材内部蒸发的水分将其焖熟。第二种类似西式烤菜:在食材表面抹上酱料腌制,再用烤箱高温加热到食材表面失水,变得脆香焦黄,同时内部还保持嫩滑。焗的做法能让食材吃起来风味浓郁,不会像炖煮那样被汤汁冲淡。盐焗鸡就是流传最广的焗制粤菜。

**啫(粤语读juē)。**“啫”,是将新鲜食材直接放进烧热的砂煲里,瞬间将食材表面煮熟,从而快速锁住食材水分,再配以葱姜蒜和各种酱汁爆香,最后淋上少许黄酒即可快速出锅,成菜鲜香入

味、口感脆嫩。这种做法对火候要求很高,适合不易出水的原料,如黄鳝、鸡、鱼、带壳的虾等。啫啫鸡、啫啫三脆等都是让人欲罢不能的菜肴。

**焗(lù)。**旧作“漉”,与其他地区的“汆”很相似,具体做法是将丸状或片状食物下入沸水中,烫熟后捞起放进碗里,最后再加入沸腾的汤汁。这种做法最大的优点是加热时间短,能最大程度保留食材中不耐热的营养素。这也是上述技法中,最容易在家操作、营养保留最好的一种。下面,为大家推荐一道翡翠焗鱼片。

**原料:**青笋片、鲈鱼片、姜片、高汤、盐。  
**做法:**在少油或无油的高汤中加入姜片,烧开先下青笋片,烫约1分钟,在其口感依然脆嫩时捞出放入碗中;在沸腾汤汁中下入鲈鱼片,待鱼肉变白、微卷,就可以捞出盖在青笋片上;汤汁中加入少许盐调味,稍稍收浓后浇在青笋鱼片上即可。

中国注册营养师 张海英  
生命时报官方网站

## 一杯奶到底有多少营养

牛奶是公认的健康饮品,《中国居民膳食指南(2022)》建议,每人每天应摄入300~500克奶及奶制品。每天喝300克牛奶(一杯左右),能为身体带来多少营养呢?

**321毫克钙。**牛奶不仅富含钙(107毫克/100克),而且钙、磷比例合适,还含有维生素D、乳糖、氨基酸等促进钙吸收的因子,因此,人体对牛奶中的钙吸收利用率很高。中国营养学会建议,成人每日钙的推荐摄入量为800毫克。然而,调查数据显示,我国成人每日钙摄入量只有328毫克。每天喝300克牛奶,就能摄入321毫克钙,达到推荐摄入量的40%。儿童青少年、骨质疏松症患者等对钙需求量高的人群,可以适当多喝些牛奶。

**0.36毫克维生素B2。**维生素B2又称核黄素,最早是从牛奶中分离得到的,主要生理功能是作为辅酶,参与能量代谢过程,如果摄入不足,能量和物质代谢会发生紊乱。调查显示,在国人最容易缺乏的维生素中,维生

素B2排在第一。牛奶的维生素B2含量高达0.12毫克/100克,喝300克,就能分别达到成年男性和女性每日推荐摄入量的30%和35%。

**540毫克钾。**从钾的营养素密度(用钾含量除以热量的值)来看,奶类是所有动物性食物中最高的。牛奶的钾含量为180毫克/100克,300克奶能提供540毫克的钾,相当于成年人每日推荐摄入量的27%。研究显示,摄入充足的钾能带来多种健康好处,比如有助对抗疲劳、控制血压、降低心血管疾病风险等。高血压患者以及出汗量多、容易疲劳的人要注意补钾。

**10克左右蛋白质。**牛奶蛋白质含量为2.8%~3.6%,喝300克牛奶,就能摄入10克左右蛋白质,分别达到成年男性和女性每日推荐摄入量的14%和16%。牛奶中必需氨基酸比例符合人体需要,吸收利用率很高,属于优质蛋白质。另外,牛奶还含有乳铁蛋白、免疫球蛋白等天然活性物质,具有抗菌、抗炎、提高免疫力等作用。牛奶是嘌呤

含量极低的食物,而且其中的钾、钙、乳清酸等成分均有利于降低尿酸水平。因此,高尿酸血症患者可以通过喝牛奶补充优质蛋白质,以防肌肉流失。

**33毫克镁。**镁参与体内许多生理活动,其中最主要的是作为酶的激活剂,参与体内300多种酶促反应。中国营养学会建议,成人每天镁的摄入量为330毫克。牛奶是含镁大户,每天喝300克牛奶,就能达到推荐摄入量的10%。

此外,牛奶还含有一定量的维生素B1、维生素A,以及锌、硒等微量元素,有助人体补充多种营养。不喜欢牛奶味道或者患有乳糖不耐的人,可以用酸奶、奶粉或奶酪代替。换算比例约为:100克牛奶=100克酸奶=12.5克奶粉=10克奶酪。需要提醒的是,酸奶、奶粉尽量选择糖含量低的,奶酪要选低盐的。除了直接喝,牛奶、奶粉还可以和面蒸馒头,跟水果一起打浆做奶昔,牛奶蒸蛋羹、牛奶泡麦片也不错,酸奶可用来拌沙拉,和坚果搭配也非常美味。

中国农业大学营养与食品安全博士 王国义

生命时报官方网站

