

# 蔬菜怎么吃最健康？看看你做得对不对

文/范志红（中国营养学会理事、中国农业大学食品学院教授）

中国人也许是最擅长烹调蔬菜的民族了。炒、炖、蒸、煮、焯、白灼、凉拌，方法多样。此外，只要有台打浆机，也可以把菜打成浆来喝下去。

那么，蔬菜到底用什么烹调方式，才能最好地保存健康价值呢？这里就来一个大评选。您可以按自己的需求，来挑选最合适的烹调方式。

评选的标准其实很多，一方面要尽可能地保存营养素，一方面要避免吃进去太多的烹调油（脂肪）；还要口味较好，让人吃得愉快，否则营养再好，吃不进去多少也是白搭。

## 炒

做法：烧热油，加入蔬菜翻炒，熟了立刻盛出。可以清炒，可以加蒜蓉炒，可以加花椒炒，可以加姜丝炒，可以加辣椒炒……想用什么调料随你。

优点：各种绿叶蔬菜都可使用。炒后蔬菜体积大幅度缩小，味道也比较香，能帮助人们多吃菜。营养素损失率相对较低，特别是水溶性营养素的溶水损失小。

缺点：需要较多的油才能达到较好的口感，过多的油对健康不利。如果烹调时没有控制好油温，会产生油烟，油脂过热也会产生致癌物，不利于发挥蔬菜帮助预防癌症的作用。

建议：不需要控制体重，但需要增加蔬菜供应的人，可以选择这种烹调方式。但建议控制油温和油量，尽量避免冒出油烟，更不要让锅里过火。

## 炖

做法：烧热油，加少量调料炆锅，加入蔬菜，翻炒后再加少量水，盖锅盖把蔬菜焖熟。

优点：蔬菜比较入味，质地柔软，体积缩小，适合大量吃蔬菜。

缺点：不适合质地鲜嫩的绿叶菜，无论维生素 C 还是类胡萝卜素，营养素损失率都偏高。如果加盐早，咸味深入到蔬菜内部，容易造成钠摄入过多问题。

建议：用于耐煮的大白菜、土豆、胡萝卜、萝卜、豆角、冬瓜等。炖到合理口感马上盛出，不要时间过长。此外，建议炖的过程中少放盐，临近起锅再放盐。

## 蒸

做法：蔬菜直接上锅蒸，或用米粉、玉米粉、小麦粉、豆粉先拌一下再蒸。蒸的时间按不同蔬菜的质地进行调整，绿叶菜只需 3~8 分钟，而大块的土豆、山药可以长到 20 分钟以上。

优点：没有油烟，各种营养素损失最少。绿叶菜烹调后体积缩小，适合大量吃蔬菜。特别是拌一点粮食粉再蒸的方法，蔬菜质地饱满，还容易沾上调料。只要在调味汁中加一

点蒜蓉、辣椒末、芥末、白胡椒、醋等调料就有浓郁的风味；只要加少量香油、辣椒油、花椒油或芝麻酱就能增加香味。所以，这种方法非常容易实现少油少盐又美味的目标。

缺点：需要实验几次，熟悉在自家蒸锅条件下各种蔬菜蒸制的最佳时间。特别是绿叶菜，几分钟之内就要取出，久蒸不仅口感不好，而且额外损失营养素。

建议：肥胖、糖尿病、高血压、高血脂人群，可以经常用蒸菜方法来吃菜，而且先吃一碗蒸菜再正常吃其他饭菜，能够轻松减肥，并大幅度增加钾、多种维生素和膳食纤维的摄入量，从而改善病情。

## 焯

做法：蔬菜直接放入没有油盐的沸水中，按照蔬菜质地、数量和火力大小，半分钟到两三分分钟后捞出，摊在盘子上晾凉，然后用自己喜欢的调味汁拌着吃。焯菜的汤就扔掉了。

优点：没有油烟，操作方便，蔬菜体积缩小，适合大量食用。去掉一半以上有机磷农药和草酸。拌菜的方式和上述的蒸菜类似，无论蒜泥葱花，芝麻酱汁，腐乳汁，还是辣椒酱，均可使用，容易控制油盐数量，可以做到少油少盐。

缺点：一半以上的可溶性营养物质溶解到水里，包括维生素 C、叶酸、维生素 B2、类黄酮、硫甙类抗癌物质等。此外，焯后的蔬菜颜色较暗，如果菜叶偏老，焯后韧性更强，吃起来比较塞牙。

建议：对涩味较重、草酸较多的蔬菜，采用焯烫方法烹调。如果蔬菜质地很嫩，烫的时间要尽量缩短，去掉生味即可。拌调料的时候不要加过多油盐。

## 白灼

做法：白灼和焯煮不全相同。它也要把蔬菜放进沸水里，但水里先加了少量油和盐，让菜颜色能保持油亮和鲜绿。在把菜从水中捞起来之后，焯菜水是扔掉的。然后烧热油，加豉油、生抽等，把这些调料汁淋在焯过的菜上面。餐馆的白灼芥蓝、白灼菜心等就是这么做的。

优点：能很好地保持蔬菜的天然口感，也便于多吃蔬菜。虽然上面淋了有油有盐的调料汁，但菜的内部油盐含量很低。如果少淋点油，做好后马上吃，不让菜在调味汁中太久浸泡，吃进去的盐也不多。

缺点：白灼法的营养素损失率和焯煮法相似，可溶性营养物质损失大，而不溶性营养素保留率高。

建议：最后浇上的调味汁中不妨少放点油，咸味不要太重，做好之后很快吃掉，避免盐深入蔬菜内部。

## 油煮（水油焖）

做法：先放一纸杯数量的水（200 克左右），加 1 汤匙香油或其他熟油，也可以用有少量油的各种肉汤鸡汤。煮沸后，立刻把绿叶蔬菜（约半斤）放进去翻匀，使其均匀地接触油水，就像油炒时那样。盖上盖子焖 1 分钟，然后打开盖子再翻几下，即可关火。最后按自己的喜好，加入适量盐和其他调料就行了。

优点：这种方法放水少，不用弃去菜汤，可溶性营养素损失非常小；煮和焖的时间短，温度不超过 100 摄氏度，所以维生素加热损失很小，维生素 C 保存率可以达到 90%

左右。因为煮菜时加入少量油，或使用肉汤鸡汤，蔬菜韧性小，口感滋润，颜色明亮，老人孩子都容易接受。因为无需烧热油锅，完全不产生油烟和致癌物。因为一盘菜只需要1匙油，所以可以做到少油烹调。因为起锅时才加盐，也可以轻松少盐。

缺点：在营养和美味方面，这个烹调方法都特别适合绿叶蔬菜。问题是需要试验几次，摆脱焯烫和油炒时的旧习惯，逐渐找到合适的火候和时间。此外，过于苦涩的蔬菜不适合用这个方法，因为加水少，去除草酸的效果较弱。

建议：一定不要再多放水！最佳的烹调时间可以根据各人的口感喜好而定，喜欢软可以增加1分钟焖的时间，喜欢硬点就减少焖的时间。放蔬菜的时候用大火，焖的时候用中火，最后翻动用中小火，要避免火力太大烧干。

### **生吃（包括凉拌、沙拉和蘸酱）**

做法：蔬菜洗净切好，直接加自己配合的调味料，加少量香油、花椒油、辣椒油等。也可以用沙拉酱来拌，或者蘸着调味酱来吃。

优点：简便易行，保持天然味道，营养素和保健成分完全没有损失，咀嚼感和饱腹感特别强。调味时添加油和沙拉酱的数量可多可少。

缺点：蔬菜体积得不到缩小，饱腹感太高，大量吃蔬菜有困难。蔬菜品种也有限制，不适合大部分绿叶蔬菜。和上述各种烹调方法相比，生吃法的安全性最低，发生细菌性食物中毒的危险较大，有些敏感人群可能会感觉肠胃不适。

建议：避免提前加盐腌制，上桌前再加盐拌，可以用较少的盐得到满意的咸味。减少凉拌菜的用油量，不要大量油泡着菜。如果做沙拉，要避免放太多的沙拉酱。

最后叮咛一下：因为在各类食物当中，蔬菜的摄入总量最大，所以要实现膳食指南建议的每天25克烹调油和不超过6克盐的目标，就要切实做到少油少盐吃蔬菜。每餐一个炒菜、一个蒸菜/油煮菜/焯烫菜，再加一个凉拌菜，每个菜都最后放盐，就能轻松做到减油减盐啦！