

文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局副研究員

無油煙的飲食

利用蒸氣及餘溫效果，即可作出風味濃厚的菜餚。

國人肺癌、鼻咽癌的罹患率日益提高，其中有些患者竟是未抽煙的婦女們，顯而易見應是長期在廚房與油煙瀰漫為伍有關。近年來，坊間極力推崇的飲食方向為養生料理、健康飲食、無油煙飲食等，然而，多數的理念多強調蒸煮、水煮、涼拌、烤的、滷的，卻忽略平時應多利用鍋蓋將蒸氣之餘溫再料理的道理。因此，在此為文介紹無油煙飲食的精髓。

由於中國的烹調習慣似乎都以大火熱油快炒，飲食喜歡油炸味濃的油膩口感，尤其強調濃濃的湯頭、濃厚美味或是油亮的外飾菜餚。然而高溫烹調，不僅使食物盡失原味與顏色，食物中的營養素也易被破壞，尤其是維生素B1、維生素C、葉酸與不飽和脂肪酸。也因為高溫油炸、油煎的烹調方式，造成油煙瀰漫廚房，到處油膩膩的，更容易造成廚師與家庭主婦們油煙味十足，對於煮婦煮夫的皮膚、頭髮及健康來說都是一種傷害，尤其對人體呼吸系統的殺傷力更不容忽視。

事實上，做菜給家人或自己吃是一種愛的表現，也是一種恩寵，卻要被廚房的油煙燻得傷害健康，這樣的犧牲實在不值得。改變一下烹調習慣，隨著巧思來變化料理的方式，可使廚房保持乾淨清爽，又能烹調出一桌好料理。更重要的是能避免營養素因高溫遭致破壞，而保存食物中較多的營養素。例如：多數的植物油為不飽和脂肪酸，經過高溫油炸可能促進氧化而使脂肪酸的雙鍵破壞，與氧結合形成過氧化物，反而成為致癌物質。

無油煙的飲食應是一種很受歡迎的烹調方式，尤其是愛美的女性朋友、年輕的上班族群、或家中有健康狀況不佳的人、以及廚房空間小的主婦們，更是嚮往這種能以簡單的無油煙料理方式來為全家人烹調膳食。

如能對食材的搭配、鍋具及調味料的運用得心應手，就能烹調出美味可口的菜餚。平時在家中用心紀錄，烹調時的步驟與程序，注意每種

鍋具製作菜餚所需的火候及花費的時間，尤其利用鍋蓋將蒸氣之餘溫，注意其餘溫的影響，實際做到控制火候的時間與溫度。

學會善加利用新鮮的食材、食材的配搭、調味料的變化運用，加上醬汁的巧妙搭配，使用天然調味料。只要使用方法得當，無論燉、煮、燴、烤、滷、川燙、涼拌，仍然可以烹調出好吃的佳餚。涼拌菜、便當菜、宴會餐或自家人享用的家常菜，都可以是色、香、味俱全的菜餚。

傳統的做菜方式常常要大火快炒或細火慢熬；然而現代飲食的時髦趨勢，追求的是健康、簡單又出色的優雅烹調方式。因此，要達到無油煙的飲食，其實方法簡單，只要平常多用心從食譜中減油脂、調味料，重視放入食材的次序，善用天然食材的特性，充分利用餘溫效果。

例如：用不銹鋼的平底鍋或康寧鍋放了油之後，不必等到油溫高熱即可依序放入食材，其中以不易熟的或需要煮熟透的肉先放入，蓋上鍋蓋燜煮後，熄火2~3分鐘，利用蒸氣及餘溫再燜煮效果。等放入的食材將熟時，緊接著再放入易熟的食材，攪拌後再開火1分鐘，蓋上鍋蓋燜煮後，熄火2~3分鐘，如此利用蒸氣及餘溫效果，即可作出風味濃厚的菜餚。

這般簡單烹調的無油煙飲食，不僅使食物保持原味與顏色，更能保留食物中的營養素如維生素B1、維生素C、葉酸，避免不飽和脂肪酸因高溫烹調而氧化。花費時間不多，清爽又不油膩，這些都是上班族基本的效率需求，且又能保持乾淨的廚房。所以，如何運用烹調的巧思，利用食譜舉一反三，變化出更豐富的無油煙飲食，這樣的新菜色最適合重視健康的現代人，並且能滿足全家人的胃口。

後記：

記得去年底，有時辦公室工作耽擱，稍晚回家。咱家的愛家老公急著煮飯菜給孩子們吃，弄得一屋子的油煙，瓦斯爐台濺得油跡滿處，看了我又氣又不捨。多次之後，累積的油漬非得花上2小時刷洗。因此，決定將自己的烹調心得公開，也是一種分享。這樣的簡單烹調，但願人人都能健康長壽又環保。