健康烹調

http://obesity.hpa.gov.tw/TC/CookContent.aspx?id=4&chk=9f30fb9f-a249-4374-8643-4d4ecad10797(**資料來源：衛生福利部國民健康署肥胖防治網**)

上圖說明烹調方式越是簡單、清淡的烹調法越能留住營養，也不會增加更多的卡路里

油脂較低 可多使用的烹調方式

蒸：利用隔水加熱及蒸氣使食物變熟。如：蒸魚。

涮：肉類食物切成薄片，吃時放入滾湯裡燙熟。如：涮涮鍋。

燙、煮：食材處理好，放入滾水或高湯中，大火燒滾就撈出是「燙」，煮得較久則是「煮」。如：燙青菜、鹽水蝦。

烤、烘：調味後的食物，用烤箱或架在烤網，烘熟或乾燥。如：烤雞、烘牛肉。

燉、滷：先大火燒滾食物，再以小火燒到爛熟是「燉」；若加入滷包就是「滷」。如：清燉牛肉、滷雞腿。

凍：食物中加入洋菜、果膠或利用食物天然的膠質，利用低溫把菜與湯汁凍結起來。如：肉凍。

油脂中等 謹慎使用的烹調方式

炒：以中大火拌炒食物。如：炒青菜。

爆：強火將油燒熱，食材迅速拌炒即起鍋。如：醬爆雞丁。

煎：將少量油燒熱後，以中火使食物兩面發黃、外皮鬆脆。如：煎魚

糖醋：主要調味料為糖、醋，在菜餚中直接調味，或將調味料勾芡後淋在菜餚上。

如：糖醋排骨。

燒：菜餚經過炒煎，加入少許水或高湯及調味料，微火燜燒，使食物熟透、汁液

濃縮。 如：紅燒豆腐。

油脂較高 盡量少使用的烹調方式

炸：多量油（可蓋過菜餚的量）燒熱後，將食物加熱至熟。如：炸雞塊。

酥：將油熱透，淋在已熟的食物上，使外皮變酥。如：香酥鴨。

三杯：薑、蔥、紅辣椒炒香後放入主菜，加麻油、香油、醬油各一杯，燜煮至湯

汁收乾，再加入九層塔拌勻。如：三杯小卷。