

用对调味料：少油少盐，这些烹饪技巧让身体更加年轻

我们聊一聊让食物变好吃的那些调味料。

7 月中旬，我去洛杉矶找我表哥玩，他在当地最好的一家中餐厅做大厨，有一天我跟哥哥还有餐厅的老板一起吃饭，哥哥炒的一道娃娃菜特别好吃。看起来起来也不是很油，但是简简单单的娃娃菜，被表哥做得味道很浓郁。等回到家，哥哥跟我说：「这个老板啊非常的重口味，做清淡了会说不好吃，所以给他做的菜都要用更香的鸡皮提取的鸡油，而且都要额外多一半的盐和鸡精。所以说他自己知道这一份娃娃菜油盐都很多哥哥说他自己都没吃几口。」

都说好厨师一把盐，我也是听表哥这么说才恍然大悟，怪不得自己在家做饭总是没有餐厅的味道香浓，自己做饭的时候可真的不舍得让自己吃进去那么多的调味料。可是长期在外就餐被养成了那样的口味习惯，再回家按照正常的调味品的用量。这样做饭总是觉得没味道了。那该如何让自己做的食物也变好吃呢？今天主要从健康和口味两个角度来为你分享靠谱的解决方案。

先来说说健康的角度，关于盐，其实陷阱还真不少。盐也就是氯化钠，主要是钠离子影响健康。如果盐过多，会有什么麻烦呢？

有两个是和美丽有关的：

首先，因为钠使得水份滞留在体内，会造成水肿。一些血液循环状况不太好的女生，虽然心脏、肾脏都好好的没什么问题，但却比较容易发生轻度的水肿，特别是例假之前的几天，这种情况更是明显，脸和眼睛都看起来肿肿的。还有些女生由于激素水平的关系也容易水肿。这种情况下，如果吃的口味比较重，就会加剧腹胀、眼皮肿和头疼的状况。其实很早就有大量的临床数据显示，高盐的饮食会促进组织水肿。如果长期被经前期综合症困扰，来例假的前一周尤其要注意减盐，吃得更清淡一点。

第二个就是吃太咸会让皮肤变得糟糕。这是由于渗透压的作用，吃的盐过多，身体组织的水分会减少，排出身体的水分会增加，皮肤更不容易锁住水分，会导致水分流失，觉得皮肤干燥、粗糙有细纹。所以，盐少吃一点是改善皮肤质感的一个重要方法。很多女生喝一两天果蔬汁会感觉皮肤舒服，并不是因为果蔬汁有什么神奇作用，而是因为平时吃太咸啦，喝果汁增加了水分，也增加了钾的摄入，钾会有利于钠的排出，让皮肤状况得到一定的改善。

除了美丽，跟疾病相关的也有两个坏处，这两点要记下来告诉爸妈。

首先是吃太咸容易诱发高血压。大量的盐分随着食物进入体内，会使血液的渗透压升高，组织中的水分就会因为渗透作用进入血管，增加了血液的体积，自然也就升高了血压。就像是水龙头关着，但是水流增大了，水管的压力自然就大，特别容易爆水管。另外一个就是促进胃癌的发生。和加盐少的食物相

比，盐分过大的食物会降低胃中保护性黏液的粘度，使它对胃壁的保护作用下降，食物中的各种有害的物质就更容易对胃里面搞破坏，会促进各种胃病的发生。流行病学调查也表明，盐摄入量和胃癌风险正相关。也就是说，重口味促进胃癌，保持健康清爽、少盐的口味有利于预防胃癌。

除了以上这些关于漂亮和盐的这几个问题，盐太多对对嗓子、肾脏都不利，也容易加速钙的流失。要特别提醒你，钠可不只是食盐带来的，我们常用的很多款调味料里面都有钠，或者说都有盐。

像酱油、蚝油、蒸鱼豉油、海鲜酱、鸡精、豆腐乳、豆豉、黄酱、甜面酱、大酱、豆瓣酱，还有时髦的味噌、鱼露、沙茶酱，甚至是经常拿来配菜用的咸菜、泡椒、泡菜，都含有大量的盐。所以放了蚝油、酱油、鸡精，再放盐就容易超量。而且，如果你留心看一下味道好吃的各种酱油，配料表里不但有盐，还有白砂糖。这个就更糟糕。因为咸味和甜味有互相缓和的效果。

也就是说，如果在咸味里放了糖，咸味就会变得柔和，人们就能容忍更多的盐，而且觉得味道更浓郁、更鲜美、更下饭。餐厅的炒菜也常常使用这个套路，比如京酱肉丝、鱼香肉丝、红烧肉、红烧鱼之类的菜，都采用了这种咸鲜带甜的调味方式，让我们觉得味道正、欲罢不能，但这些菜，含盐量会比普通的菜还要高。在家里用这样含糖的调味酱油，也有一样的效果，更好吃，但同时会让我们吃进来更多的盐。

鸡精也是增盐增味的高手，鸡精当中所含的钠是盐的一半，也就是说，一勺鸡精就相当于半勺盐。如果正常的放一勺食盐，

又额外加入一勺鸡精，那么加入的钠的实际含量就相当于一勺半了。因为鲜味会让人感觉美味，而且盐越多鲜味越鲜明，有了鲜味的陪衬，这么多的盐也不会令人觉得难受，而是感觉很过瘾。

说完健康的角度，我们来聊一聊今天的第二个话题。就是想要健康，又想要好吃，那该怎么办呢？同样给你几个小技巧。

第一，要有更智慧的选择，选择低钠的调味品，比如低钠盐、低钠酱油。这些产品的钠含量普遍会降低 30% 左右，少了氯化钠，增加的是氯化钾和硫酸镁。镁本身就是骨骼和牙齿的成分，同时还能降低血管的紧张度，如果你平时精神压力比较大，那就非常有帮助了。

在我们讲蔬菜的时候也特别提到过，绿色菜里的镁非常丰富可以缓压。我也推荐你为爸妈选择低钠产品，因为低钠盐中的钾和镁有利于预防高血压、保护心脑血管。

我就是这么做的，强烈推荐。

另外，还可以买更高等级，更时尚的一些调味品。酱油产品也分不同的等级，最低的是二级，就是你见过的那种最便宜的袋装的酱油，更高级的还有一级和特级，关注瓶子背面的文字，就可以看到具体信息，特级酿造是最佳的选择，配料表当中的内容越少，越天然越好，比如我自己买的是某品牌的特级低钠酱油，只是要留意，像这款酱油以及有一些低钠的调味品需要放冰箱来保存，可别用错了方法，变质了还接着用，那就不安全了。

市面上还流行的很贵很时尚的调味盐，不但有盐，还混合了一些香料，有的是漂亮的粉红色，说是喜马拉雅的玫瑰盐，虽然不用相信那些宣传的很神奇的营养价值，但是选择这些盐可以为生活增添乐趣和幸福感。一瓶盐就要几十上百块呢，普通的盐不过才两三块，买回这么贵的盐用起来也应该更细致点儿吧，指不定就有了侧面控制使用量的效果呢。不过，如果你只是买的时候心疼一下，买完了就对价格不再敏感，估计这一招估计就不灵了。

第二，如何聪明的来用，首先在烹饪完之后，加上一些调味料，直接开吃，这样就可以帮助减少吃进来更多盐。这主要是因为烹饪后再加盐，盐会停留在食物的表面，只有薄薄的一层，还没有机会渗透进食材里，能尽量用最少的盐，带来更满意的口感。另外，有些需要调味的菜肴，不要把酱汁一股脑的浇进去，而是选择入口前蘸一点来吃，如果是固体的酱，不要用食材直接沾取，而是用筷子蘸取再去夹食材，也可以让味蕾感受丰富的味道，同时减少调味品的使用量。

最后推荐多用葱姜蒜和醋、芥末这些低热量、低盐分的调味品，综合起来的味道也十分浓郁，可以帮助减少盐和油。各种植物香料、调味料大都是低脂肪、低盐的好选择，比如中国传统的五香粉、十三香、白胡椒，还有西方喜欢的黑胡椒、迷迭香和肉桂，无论烹饪肉菜还是素菜，都能带来丰富的有层次的味道。非常值得一试。

今天分享了调味的健康陷阱和改进方法，我来为你总结一下：第一，盐多了对皮肤和健康状况都有不良的影响。想要避免这种情况的发生，要注意减盐。除了食盐，酱油类、鸡精、酱菜咸菜等调味料也都含有不少盐，一定要做到心中有数。

第二，减盐还要好吃可以从两方面入手，第一是智慧的选，第二是聪明的用。智慧的选是指选择低钠产品、选择更高等级更精品一些的调味产品。聪明的用，是指减少盐渗入食材的机会，让味道停留在表面，满足味蕾，再运用各种低脂肪、低盐的香料粉、醋芥末和葱姜蒜，一样可以吃出好味道。给自己升级调味品的同时，别忘记爸妈，帮助他们预防高血压和胃癌，这些小细节就靠你啦。

如果你还有任何疑问，欢迎给我留言，我会第一时间为你解答。我是你的私人营养师，欢迎把我们的课程推荐给你的朋友，我们下一期再见。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有