



# 第一次做肉就



- 最新《中国居民膳食指南》营养理念，让百姓吃出健康
- 选对肉，做好肉，佳肴美味更健身

↓ | 赵庆新 编著



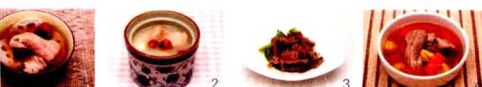
## 鸭

大补虚劳  
消毒清热

鸭肉为餐桌上的上品，也是人们进补的良品。



魔法的饮食搭配



## 猪

特色美食

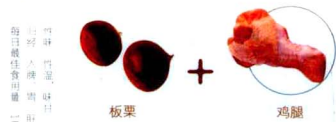
- 美食1 双枣莲藕炖排骨
- 美食2 无花果木耳猪肠汤
- 美食3 陈皮丝里脊肉
- 美食4 板栗排骨汤



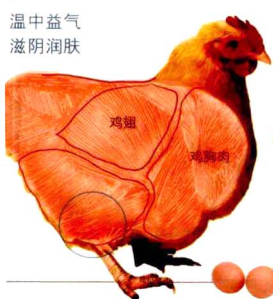
滋阴润燥  
丰泽肌肤

性味：甘、咸、微寒。无毒。  
归经：入脾、胃。  
每日最佳食用量：70克。

魔法的饮食搭配



温中益气  
滋阴润肤



## 鸡

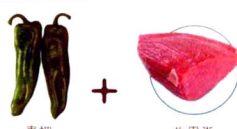
特色美食

- 美食1 板栗烧鸡翅
- 美食2 无花果煎鸡肝
- 美食3 红枣当归鸡腿
- 美食4 五子下水汤



鸡肉既是富含营养的食品，又是治病的良药。鸡肉高蛋白、低脂肪的配比符合人体对健康的需求。

魔法的饮食搭配



青椒

牛里脊

性味：辛、甘、性平。  
归经：入脾、胃。  
每日最佳食用量：70克。

特色美食

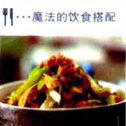
- 美食1 青红椒炒牛肉
- 美食2 强精安参牛尾汤
- 美食3 卤牛心
- 美食4 卤水双宝



## 牛

滋养脾胃  
强健筋骨

牛肉蛋白质含量丰富，氨基酸组成更符合人体需要。



魔法的饮食搭配



## 羊

大葱

羊肉片

温补气血  
开胃健力

羊肉堪称补益之佳品，既能御风寒，又可补身体。



## 鹅

益阴补气  
暖胃生津

性味：性平，味甘。  
归经：入脾、胃。  
每日最佳食用量：70克。



Diet Pagoda On The Diet



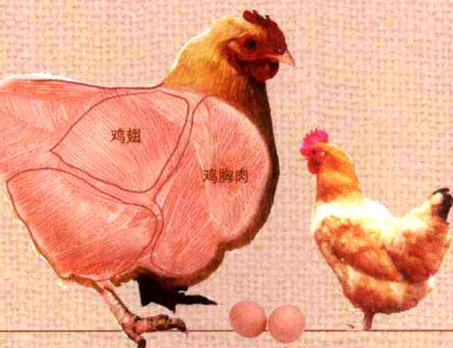
餐桌上的膳食宝塔

1

# 第一次做肉就OK



赵庆新 编著



(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的膳食宝塔. 1, 第一次做肉就ok / 赵庆新编著.

-- 武汉: 武汉出版社, 2012.5

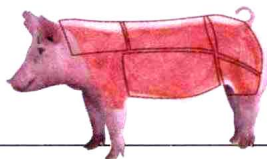
ISBN 978-7-5430-6731-8

I. ①餐… II. ①赵… III. ①肉类 - 食品营养: 合理

营养 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第032917号

书 名 餐桌上的膳食宝塔1——第一次做肉就ok



编 著: 赵庆新

责任编辑: 万洪涛

特约策划: 含章行文

特约编辑: 刘 洋 段明月

装帧设计: 含章行文 | 装帧 |

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com E-mail: zhs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 13 字 数: 260千字

版 次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

定 价: 45.00元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



## 吃肉要健康，做肉要营养

我国的饮食文化源远流长，中华美食更是在世界范围内享有一定的美誉，肉类食品无疑是其重要的组成部分。除非有特殊的饮食习惯和宗教信仰，否则肉类在餐桌上一定是不缺少的美味佳肴。虽然现在很多养生专家提倡以多食五谷和水果来养生，可肉类食品却在中国居民平衡膳食宝塔中占有不可替代的地位。

本书介绍的肉类包括猪肉类、牛肉类、羊肉类、鸡肉类、鸭肉类以及驴肉等其他肉类。肉类中富含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素D、维生素E、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、铁、锌、钾、磷、镁等营养素，而这些营养素都是维持人体日常活动必需的物质。

**蛋白质：**肉类中的蛋白质含量高达10%~20%，是肉类较高的营养价值所在。由于肉类来源于动物肌肉组织，与人体的肌肉组织很相似，因此所含的蛋白质是易被人体消化吸收的优质蛋白质。此外，其富含谷物和豆类缺少的赖氨酸和蛋氨酸，可以与主食起到很好的营养互补。含蛋白质较多的肉类包括：猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉等。

**脂肪：**肉类中的脂肪以饱和脂肪酸为主，主要为棕榈酸和硬脂酸，含量约占40%~60%，肉类之所以味道鲜美正是因为含有较高含量的脂肪。饱和脂肪酸可以为人体提供热量，具有驱寒保暖的功效。但过量摄入饱和脂肪酸可引起血清胆固醇含量升高，诱发动脉硬化、高血脂症、高血压等心脑血管疾病，因此世界卫生组织建议每日膳食中饱和脂肪酸提供的热量不可高于膳食总热量的10%。脂肪不可多食，同样不可不食，并非所有的肉类都含有较高含量的脂肪。瘦肉中含脂肪较少，肥肉含脂肪较多。含脂肪较多的肉类包括：动物内脏、五花肉等。

**维生素：**肉类除不含维生素C，基本含有人体需要的主要维生素，且含量非常丰富。肉类含有的维生素多为脂溶性维生素，例如维生素A、维生素D、维生素E、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>等。富含维生素A的食物包括：猪肝、牛肝、鸡肝等动物肝脏。

富含维生素D的食物包括：动物肝脏、蛋黄和瘦肉等。富含维生素E的食物包括：瘦肉、乳类和蛋类等。富含B族维生素的食物包括：瘦肉、动物肝脏、动物肾脏、乳制品、蛋黄等。

**矿物质：**肉类中含有丰富的矿物质，例如微量元素铁、锌、铜、硒等，因此肉类被称为“矿物质的宝库”。肉类中含量最高的矿物质当属血红素铁，相比于植物性食物中的非血红素铁，具有吸收率高、不易受到干扰因素影响的特点。血红素铁可以促进人体发育、抗疲劳，并能预防和改善缺铁性贫血，改善肤色，使皮肤变得红润有光泽。除此之外，肉类中的铁还可促进机体对植物中铁的吸收。肉类中的锌可降低胆固醇，加速创口愈合，能有效改善食欲不振、动脉硬化等症状。除铁和锌之外，肉类同样富含铜、硒等矿物质。富含铁的食物包括：动物血、动物肝脏、瘦肉等。富含锌的食物包括：动物肝脏、蛋类等。

**膳食纤维：**肉类、乳类及蛋类不含膳食纤维，因此需要与蔬菜、水果等植物性食物相搭配，以满足人体需要。

综上所述，肉类含有较高的营养价值，不应该为了追求所谓的养生之道或者爱美之心而舍弃食用肉类。与此同时，也不应当一味吃肉而忽略谷物蔬果的摄入，而是要科学掌握肉食的摄入量。根据我国居民膳食指南规定，成人每天摄入畜禽肉类应在50~75克。

我国现存最早的中医理论著作《黄帝内经》中有云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”意思是谷物和豆类是作为养育人体的主食，是人体获得热能的主要来源；水果和坚果有养身和健身的功效，是平衡饮食中不可缺少的辅助食物；禽畜肉食对人体有补益作用，能增补五谷主食营养的不足；蔬菜含有维生素、微量元素、膳食纤维等多重营养，具有降脂降糖、促进消化、预防便秘的功效，对人体健康十分有益。由此足以见得，平衡膳食的重要性。每种食材都有其营养的局限性，因此日常饮食中，我们应该将五谷、五果、五畜和五菜相互搭配食用，真正做到平衡膳食。

我国传统营养学有“药食同源”和“寓医于食”的食疗观点。因此肉类食物不仅可以为身体的生长发育提供营养，还具有滋补身体、防病治病的功效。例如食用猪肝可预防夜盲症、干眼病、白内障等眼部疾病。常食牛肉可增强人体免疫力，甚至有防治癌症的功



效。常食羊肾具有补肾壮阳、益精生髓的功效，适合治疗腰酸腰痛、遗精、阳痿、尿频等症。常食鸡血具有补血养血的功效，可有效预防缺铁性贫血。常食鸭肫具有养胃健脾的功效，尤其适合消化不良、食欲不振、呕吐、慢性胃炎等症患者。常食驴肉对动脉硬化、高血压、冠心病有保健作用……由此可见，只要我们针对症状，科学合理地食用肉食，不仅不会招来肥胖和疾病，还能预防疾病，赶走病痛。

《黄帝内经》中所说的“五畜”也就是我们现在所说的牛、狗、猪、羊、鸡，即各种肉类食物。为了更好地指导大众健康地食用肉类，我们特别编撰了此书。全书共分为8章，分别介绍了猪肉类、牛肉类、羊肉类、鸡肉类、鸭鹅肉类以及驴肉、马肉等其他肉类。除此之外，还介绍了能为人体提供优质蛋白质的蛋类和乳制品，以及风味独特的熟食类，力求做到实用和全面。

本书在每一节分别介绍一种餐桌上常见的肉类食材，详细介绍其营养成分、选购要领、清洗妙招、贮存方法与营养功效，并以食物相生相克为原则介绍了每种肉类食材的适宜搭配与禁忌搭配，最后以图文并茂的形式介绍了各式美味佳肴的烹饪方法。全书以简单、实用、营养、安全为原则，致力于让即使是第一次下厨房的人也可以轻松地烹制出最安全最营养的肉类佳肴。

希望各位读者能借助本书为自己和家人烹制出营养、美味、健康的肉类佳肴，做家人的专职营养师。



## 食材全攻略

总述肉类食材的特点，对其营养功效进行全面解读。

## 营养成分表

介绍食材的水分、蛋白质和脂肪含量。

### 肉类名称

对肉类的常见名称进行定位，便于您对肉类进行了解。

### 饮食禁忌及烹饪技巧

介绍肉类的饮食禁忌、保存方法、清洗方法及烹饪妙招。

### 选购方法

介绍每种食材的选购方法，让您与新鲜食材零距离接触。



## 猪蹄

petites

猪蹄，分为两种，前蹄称为猪手，后蹄称为猪脚。猪蹄中的脂肪含量较一般猪肉来说少很多，且含有非常丰富的胶原蛋白，具有增加肌肤弹性、促进生长发育、延缓衰老的功效，非常适合爱美女性、青少年以及老年人食用。又因猪蹄的口感香滑富有弹性，因此人们将之称为「媲美于熊掌的美味佳肴」。猪蹄常常被做成卤味，可滴一道不错的下酒菜，由于其突出的滋补功效，也常常被做成汤品来食用。

香嫩猪蹄，媲美于熊掌的美味佳肴



数据源于《中国居民膳食指南》

### 饮食禁忌

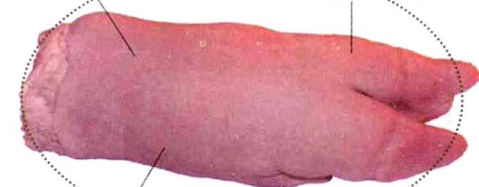
慢性肝炎、胆囊炎、胆结石等症患者最好不要食用猪蹄。

### 保存方法

不烹任的猪蹄最好装在保鲜袋中放入冰箱冷冻保存，烹任时可以用微波炉解冻，或是直接用开水煮。

一看颜色，新鲜猪蹄的颜色接近肉色，不要挑选过白或过黑的。

二闻味道，新鲜猪蹄有肉的味道，经化学物质处理或变质的猪蹄有刺激性味道或臭味。



三挑有筋的，这种猪蹄胶原蛋白丰富，且口感筋道。

### 中国营养协会推荐

#### ——餐桌上的膳食宝塔

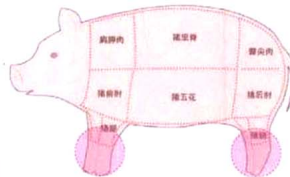
#### 胶原蛋白——令肌肤持久保持水润亮泽

胶原蛋白是一种由生物大分子组成的胶类物质，是构成人体肌腱、韧带及结缔组织最主要的蛋白质成分，占人体蛋白质含量的三分之一。

#### 胶原蛋白的三大功效：

- 1.美容养颜。胶原蛋白可以促进皮肤细胞吸收和贮存水分，从而防止皮肤干涩起皱。
- 2.加速新陈代谢，延缓衰老，适合重病恢复期的老人。
- 3.催乳作用，非常适合哺乳期的女性食用。

—— 来源于《中国居民膳食指南》



### 针对症状

- 骨质疏松
- 发育迟缓
- 指甲干燥
- 四肢乏力
- 皮肤粗糙
- 乳汁不足
- 神经衰弱

## 膳食指南

中国营养协会推荐的膳食指南，让您吃出营养和健康。

## 针对症状

将每种食材可以改善的症状——列出。

## 刀工讲解

示范食材的刀工步骤，  
从此切肉变轻松。

### 第一章 猪肉类

美食

## 美食高清图

本书共收录了上千幅高清图，精美生动，极具收藏价值。

## 制作步骤

讲解美味肉食的材料及做法，让您第一次做肉就OK！

## 营养分析

对美味肉食的营养进行剖析。

## 魔法的饮食搭配

介绍肉类与其他食物的正确搭配及禁忌搭配。



### 咖喱黄豆炖猪蹄

材料：猪蹄一个，泡发黄豆一碗，咖喱、盐、鸡精各适量。

做法：猪蹄剁块洗净，砂锅中倒适量清水，放入猪蹄，煮开，撇去浮沫。

加入黄豆和姜片，炖一小时。

用筷子戳一下猪蹄，若能戳破皮肉则表示熟烂。

加入咖喱、盐，加盖炖10分钟，大火煮至汤汁浓稠。

#### 操作步骤

步骤1 将猪蹄横切开

步骤2 将猪蹄一分为二

步骤3 剥去猪蹄尖

步骤4 将猪蹄切成段

此外，咖喱黄豆炖猪蹄还适于哺乳期女性食用。哺乳期女性如果钙摄取不足，极易出现腰酸酸痛、腿脚抽筋等症状。牛奶、虾皮、海带、紫菜、黑木耳、芝麻、鸡蛋等食物的钙含量也非常丰富，有强壮骨骼的功效。

黄豆中富含丰富的钙质，因此具有强壮骨骼的功效，经常食用有助于防治骨质疏松；而猪蹄对于缓解四肢疲乏、腿部抽筋和麻木等症有着显著的效果。猪蹄与黄豆搭配食用，强壮骨骼的功效便会大大增强，可促进青少年的生长发育，减缓中老年人的骨质疏松的速度，对于腿脚软弱无力者同样有帮助。

### 猪蹄加黄豆，加强强壮骨骼

#### 魔法的饮食搭配

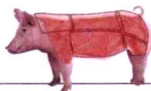
#### 改善乳汁不足的关键

产后女性若出现乳汁不足，就可能影响婴儿的生长发育，因此应该多食用促进乳汁分泌的食物，如含有优质蛋白质的瘦肉、鱼、蛋、奶类食物。此外，由于产妇容易出现腰酸腿痛、肌肉痉挛等现象，可以多食用富含钙、钾的海带等食物。而猪蹄与海带搭配食用更能起到催乳与补钙的双重功效。



## 保健小常识

详细介绍常见病症及特殊人群的保健常识，为您提供专业的饮食指南。



|                    |    |
|--------------------|----|
| 猪肉                 | 12 |
| 牛肉                 | 14 |
| 羊肉                 | 16 |
| 鸡肉                 | 18 |
| 鸭肉                 | 20 |
| 鹅肉                 | 21 |
| 肉类烹调技巧全公开          | 22 |
| 肉条、肉末、肉馅、肉酱，这样做最省心 | 24 |
| 烹饪出美味肉食的七大关键点      | 26 |



## 第一章 猪肉类

pork

——补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤

|             |      |     |      |
|-------------|------|-----|------|
| 猪肉各部位适合的烹饪法 | … 30 | 猪大肠 | … 48 |
| 猪肉六大烹饪方式的秘诀 | … 31 | 猪小肠 | … 50 |
| 五花肉         | … 32 | 猪脑  | … 50 |
| 猪里脊         | … 35 | 猪心  | … 51 |
| 猪排骨         | … 38 | 猪舌头 | … 52 |
| 猪肘子         | … 40 | 猪耳朵 | … 53 |
| 猪肚          | … 41 | 猪蹄  | … 54 |
| 猪腰          | … 42 | 猪皮  | … 56 |
| 猪肝          | … 44 | 猪肺  | … 57 |
| 猪血          | … 46 | 猪尾巴 | … 57 |

## 第二章 牛肉类

beef

——补中益气、滋养脾胃、强健筋骨

|             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 牛肉各部位适合的烹饪法 | … 60 | 牛肉六大烹饪方式的秘诀 | … 61 |
|-------------|------|-------------|------|

牛里脊 ... 62

肥牛 ... 65

牛小排 ... 66

牛腩 ... 67

牛腱 ... 68

牛舌 ... 69

牛肝 ... 70

牛百叶 ... 72

牛肺 ... 74

牛腰 ... 75

牛蹄筋 ... 76

牛尾 ... 77

牛心 ... 78

牛鞭 ... 79

牛脑 ... 79

### 第三章

## 羊肉类

mutton

——温补气血、开胃健力、通乳治带

羊肉各部位适合的烹饪法 ... 82

羊肉的三大去腥方式 ... 83

羊肉 ... 84

羊腿 ... 87

羊肉片 ... 88

羊肚 ... 89

羊排 ... 90

羊肾 ... 92

羊肝 ... 94

羊脑 ... 96

羊肺 ... 96

羊血 ... 97

羊蹄筋 ... 97

### 第四章

## 鸡肉类

chicken

——温中益气、补虚填精、增强体力

鸡肉各部位适合的烹饪法 ... 100

鸡肉处理的五大技巧 ... 101

鸡肉的烹饪关键点及保存要点 ... 102

鸡肉 ... 103

鸡翅 ... 106

鸡腿 ... 109

鸡头 ... 110

鸡心 ... 111

鸡肝 ... 112

鸡胗 ... 114

鸡爪 ... 116

鸡血 ... 118





## 第五章 鸭鹅肉类

duck & goose meat

——滋养肺胃、健脾利水、止咳化痰

整鸭的脱骨技巧 ... 122

制作美味卤鸭的秘诀 ... 123

鸭肉 ... 124

鸭翅 ... 127

鸭掌 ... 128

鸭肠 ... 129

鸭肫 ... 130

鸭脖 ... 131

鸭血 ... 132

鸭头 ... 134

鸭心 ... 134

鸭肝 ... 135

鹅肉 ... 136

鹅翅 ... 139

鹅肝 ... 140

鹅肠 ... 141



## 第六章 其他肉类

other meat

——食物多样化，营养均衡才是最佳饮食

驴肉 ... 144

狗肉 ... 146

兔肉 ... 148

马肉 ... 150

田鸡肉 ... 151

乌鸡肉 ... 152

鸽肉 ... 154

蜗牛 ... 155

蛇肉 ... 155

雉肉 ... 156

野鸭 ... 156

鹌鹑 ... 156

鹿肉 ... 157

蚕蛹 ... 157

野猪肉 ... 157

——食物中最理想的优质蛋白质

鸡蛋 ... 160

鸭蛋 ... 162

松花蛋 ... 163

咸鸭蛋 ... 163

鹌鹑蛋 ... 164

鸽蛋 ... 165

鹅蛋 ... 165

牛奶 ... 166

花样乳饮 ... 168

酸奶 ... 174

奶油 ... 177

奶酪 ... 178

羊奶 ... 179

马奶 ... 179

——风味独特，营养丰富，刺激食欲

腊肉 ... 182

香肠 ... 183

火腿肠 ... 184

午餐肉 ... 185

肉松 ... 186

培根 ... 187

叉烧肉 ... 188

酱牛肉 ... 189

烤鸭 ... 190

烧鸡 ... 191

附录一 蔬果篇——肉类的最佳搭档 192

附录二 10种常见病症的肉类食疗方案 198



pork

# 猪肉

性味：甘、咸、微寒、无毒  
归经：入脾、肾  
每日最佳食用量：75克

猪肉是人们日常生活中最常食用的肉类，是餐桌上重要的动物性食品之一。猪肉骨细筋少肉多，纤维细软，结缔组织少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美。食用猪肉是人体获得脂肪和热量的重要途径之一，它可以为人们提供足够的营养。

滋阴润燥，  
丰泽肌肤

## 选购猪肉⑤ 观法

①**健康猪肉**呈鲜红色或淡红色，切面有光泽而无血液，肉质嫩软，脂肪呈白色，肉皮平整光滑，呈白色或淡红色；②**死猪肉**的切面有黑红色的血液渗出，脂肪呈红色，肉皮呈现青紫色或蓝紫色；③**老猪肉**肌肉纤维粗，皮肤较厚，瘦肉多；④**变质肉**肌肉暗红，刀切面湿润，弹性基本消失，气味异常；⑤**注水肉**透过塑料薄膜，可以看到里面有灰白色半透明的冰和红色的血冰。

### 臀尖肉

位于臀部上部，均为瘦肉，肉质鲜嫩，与里脊肉肉质相似，烹饪时多用于炸、熘、炒。

### 里脊肉

是脊骨下面一段与大排骨相连的瘦肉。无筋，肉质细嫩，可切片、切丝、切丁，做炸、炒、熘、爆之用，口感最佳。

### 肩胛肉

肩胛肉在猪前腿上方靠近背脊的地方，肉质不像后腿肉那么瘦，口感适中，通常用来做肉丸子或者馅料。

### 后腿肉

位于后腿上部，臀尖肉的下部，均为瘦肉，但肉质稍老，纤维较长，烹饪时多作为白切肉或回锅肉用。

### 五花肉

肥瘦相间，肉嫩多汁，适于红烧、白炖和粉蒸肉等用。五花肉一直是一些代表性中菜的主料，如东坡肉、回锅肉、鲁肉饭、粉蒸肉等等。

### 猪肘子

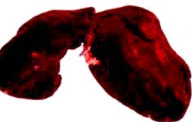
猪肘子是整只猪脚中肉最多的部位，鲜嫩多汁，最常见的吃法是蹄膀卤笋丝，外皮的口感非常好，肉质嫩，更适合做红烧肉。

## 猪内脏是治疗人体某些疾病的美味佳肴

从营养学的角度来看，猪内脏含有丰富的蛋白质、维生素等多种营养素。猪的脏器与人体脏器在形态、组织、功能上十分相似，所以所含的某些成分对人体大有益处。但是，现代医学研究表明，选择猪内脏作为食谱的食材时，一定要考虑这些内脏对人体的不利影响，所以，一定要控制动物内脏的摄入量。

## 每100克猪肉的营养成分

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 蛋白质               | 13.2克  |
| 脂肪                | 37克    |
| 碳水化合物             | 2.4克   |
| 胆固醇               | 80毫克   |
| 维生素B <sub>1</sub> | 0.22毫克 |
| 维生素E              | 0.35毫克 |
| 铁                 | 1.6毫克  |
| 钾                 | 204毫克  |
| 磷                 | 162毫克  |



猪肝 ●P.44  
补肝明目



猪心 ●P.51  
安神定惊



猪腰 ●P.42  
补肾益精



猪肚 ●P.41  
健脾益胃



猪大肠 ●P.48  
润肠通便

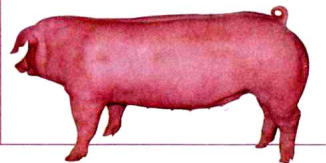


猪肺 ●P.57  
补肺止咳

## 品种简介

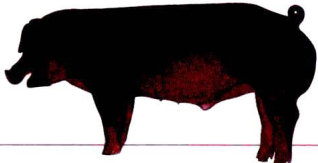
### 兰德瑞斯猪

腌肉型猪种。在中国通称长白猪。体型特长，耳大前垂，腹线平直，后躯发达，被毛白色。皮薄，瘦肉多。每胎产仔平均十一头左右。



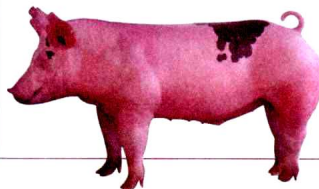
### 杜洛克猪

原产于美国。毛色棕红，大小适中，较清秀，嘴筒短直，结构匀称紧凑，背腰略呈拱形，腹线平直，四肢粗壮，肌肉发达，属瘦肉型肉用品种。



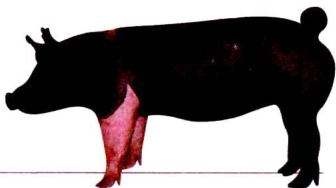
### 大花白猪

产于广东省珠江三角洲一带，以佛山地区为中心产区。其体型中等，毛色为黑白花，头部和臀部有大块黑斑，腹部、四肢为白色。



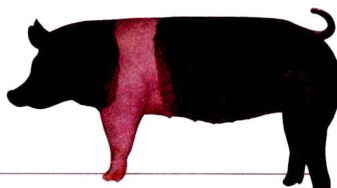
### 小耳花猪

广东茂名市电白县一个优良的地方品种，因耳朵比一般猪小，通体黑白相间而得名。头短、耳短、颈短、身短、脚短，奔跑速度快。



### 汉普夏猪

原产英国南部，背部长肌和后躯肌肉发达，瘦肉率高。颜面长而挺直，耳直立，后躯丰满，躯体长、背膘薄。被毛黑色，有一白色环带为特征。



beef

# 牛肉

性味：味甘，性平  
归经：入脾、胃  
每日最佳食用量：80g

牛肉不仅是中国入经常食用的肉类食品之一，也是西方人经常食用的肉类食物。牛肉蛋白质含量丰富，氨基酸组成更符合人体需要。经常食用牛肉，可增强机体抵抗力，尤适于术后、病后之人恢复体力。中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。

滋养脾胃，寒冬补益佳品

## 选购牛肉③观法

- ①闻：新鲜牛肉气味正常，不新鲜的肉则有臭味。
- ②摸：新鲜肉具有弹性，按压后凹陷立即恢复，不新鲜的牛肉弹性差或者根本没有弹性；新鲜肉表面微干或微湿润，无粘手感，不新鲜的肉切面湿润粘手，而注水肉外表则呈水湿样。
- ③看：肌肉皮无红点为新鲜肉；从肉色看，新鲜肉具有光泽；从脂肪看，新鲜肉的脂肪洁白或呈淡黄色，次品肉的脂肪则无光泽。

### 牛肉富含肌氨酸

牛肉中的肌氨酸含量比任何其他食品都高，这使它对于增长肌肉、增强力量特别有效。在进行训练的头几秒钟里，肌氨酸是肌肉燃料之源，它可以有效补充三磷酸腺苷，从而使训练能坚持得更久。

### 牛肉含肉毒碱

鸡肉、鱼肉中肉毒碱和肌氨酸的含量很低，牛肉中却含量很高。肉毒碱主要用于支持脂肪的新陈代谢，产生支链氨基酸，是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸。

### 牛肉含丙氨酸

丙氨酸的作用是使饮食的蛋白质分解出糖分。如果你对碳水化合物的摄取量不足，丙氨酸能够供给肌肉所需的能量。

### 牛肉含钾和蛋白质

钾是大多数运动员饮食中比较缺少的矿物质。牛肉中富含蛋白质：113.4克瘦里脊就可产生22克一流的蛋白质，从而会影响肌肉的生长。

### 牛肉是亚油酸的低脂肪来源

牛肉中脂肪含量很低，但却富含共轭亚油酸，这些潜在的抗氧化剂可以有效对抗举重等运动中造成的组织损伤。另外，亚油酸还可以作为抗氧化剂保持肌肉块。

## 每100克牛肉的营养成分

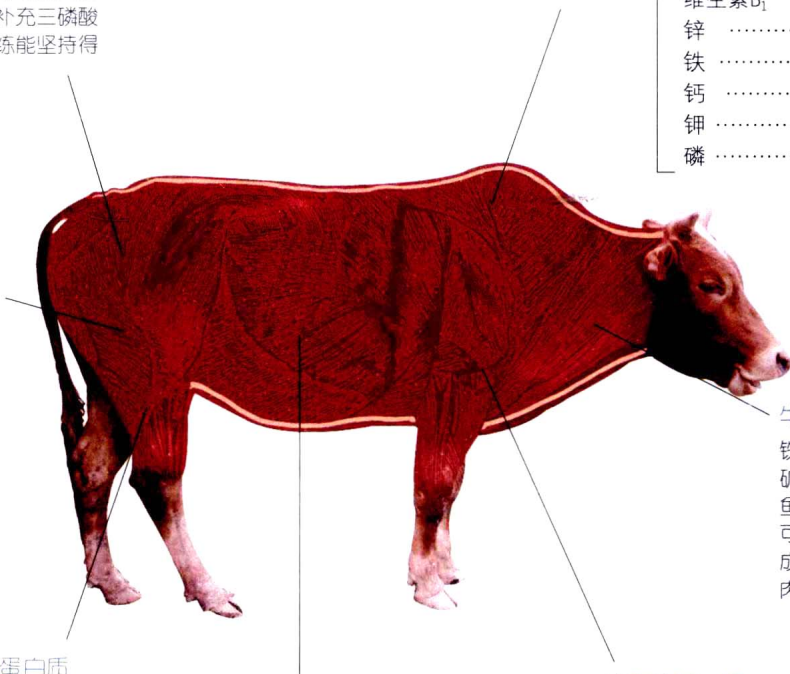
|                   |        |
|-------------------|--------|
| 蛋白质               | 19.9克  |
| 脂肪                | 4.2克   |
| 碳水化合物             | 2克     |
| 胆固醇               | 84毫克   |
| 维生素B <sub>1</sub> | 0.04毫克 |
| 锌                 | 4.73毫克 |
| 铁                 | 3.3毫克  |
| 钙                 | 23毫克   |
| 钾                 | 216毫克  |
| 磷                 | 168毫克  |

### 牛肉含铁

铁是造血必需的矿物质。与鸡、鱼、火鸡中少得可怜的铁含量形成对比的是，牛肉中富含铁质。

### 牛肉含锌、镁

锌是另外一种有助于合成蛋白质、促进肌肉生长的抗氧化剂。锌与谷氨酸盐、维生素B<sub>6</sub>共同作用，能增强免疫力。镁则支持蛋白质的合成、增强肌肉力量，更重要的是可提高胰岛素合成代谢的效率。



## ►熏肉

熏肉是我国河北特产，制作时先将锅中注水，之后加入大料、花椒、茴香、桂皮、丁香、砂仁、酱油等调料，烧开后将切成大块的牛肉或猪肉加入其中煮制，大约需煮两至四小时，成肉色、香、味俱佳，深得大众喜爱。

营养丰富，容易吸收，可补充皮肤养分，还可美容



## ►卤肉

“卤”是我国传统的烹制技法。制作时，先将糖炒好后，加入高汤和调配好的调味包，煮制后即成卤汁；将肉投入卤汁中卤制，所得的肉即成卤肉。卤肉质地适口，味觉丰富。香气宜人，润而不腻，除了有醇厚的五香味感外，还有特别的香气。

增强食欲，营养丰富，开胃健脾，消食化滞



## ►肉丸

肉丸，由六成肥肉和四成瘦肉加上葱、姜、鸡蛋等配料剁成肉泥后攥成丸子，可清蒸可红烧，肥而不腻。色泽雪白，清香味醇，肉质鲜嫩。肉丸是餐桌上的一道家常菜，鱼丸、肉丸混合上席，更是成双、有余的吉兆。



## ►牛肉干

牛肉是中国人的第二大肉类食品，享有“肉中骄子”之美誉。而牛肉干保持了牛肉耐咀嚼的风味，久存不变质。相传早在成吉思汗建立蒙古帝国时，蒙古骑兵只携带着十几斤的牛肉干出征，在作战中，蒙古骑兵就是依靠牛肉干和水来作为给养的。

滋补脾胃，补中益气，化痰息风，强健筋骨，止渴止涎



mutton

# 羊肉

性味：味甘，性温  
归经：入脾、肾  
每日最佳食用量：250克

羊肉鲜嫩，味美可口，是我国人民的传统食物。羊肉堪称补益身体之佳品。它既能御风寒，又可补身体，对风寒咳嗽、虚寒哮喘、小腹冷痛、肾亏、腰膝酸软、面黄肌瘦、病后体虚等一切虚状均有补益作用，尤适于冬季食用，有『冬令补品』之称，深受人们欢迎。羊肉的吃法更是多种多样，蒸、煮、烧、炒、烤、涮……都可以烹调出美味佳肴。

## 补虚劳，祛寒冷

### 选购羊肉③观法

- ①看：新鲜羊肉肉色鲜红均匀，有光泽，不混浊，脂肪的颜色泛白；劣质羊肉无光泽。
- ②摸：新鲜羊肉的肉细而紧密，表面微干或微湿润，摸起来有弹性，不粘手；劣质羊肉切面湿润粘手。
- ③闻：新鲜羊肉有少许的膻味，劣质羊肉有酸味、刺激性或腥臭的异味。

### 每100克羊肉的营养成分

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 蛋白质               | 19克    |
| 脂肪                | 14.1克  |
| 胆固醇               | 92毫克   |
| 维生素B <sub>1</sub> | 0.05毫克 |
| 维生素E              | 0.26毫克 |
| 锌                 | 3.22毫克 |
| 铁                 | 2.3毫克  |
| 钾                 | 232毫克  |
| 磷                 | 146毫克  |
| 镁                 | 20毫克   |

#### 维护性功能

羊肉具有补肾壮阳的功效，这源于其富含的锌。锌是促进性器官发育并使其保持正常功能所必不可少的营养物质，适量补充羊肉可改善阳痿、早泄等症。

#### 改善贫血

人体如果缺乏维生素B<sub>12</sub>就会引起血红细胞生存时间缩短、数量减少，从而导致贫血，羊肉含有的维生素B<sub>12</sub>可以改善此症。此外，羊肉所含的铁对缺铁性贫血患者亦十分有益。

#### 预防骨质疏松

羊肉富含的维生素D能促进人体对钙和磷的吸收，具有促进骨骼生长的功效，从而预防骨质疏松。

#### 预防癌症

羊肉所含的脂肪酸在预防癌症方面有一定帮助，尤其对预防皮肤癌、结肠癌和乳腺癌功效明显。

#### 调养慢性胃炎

羊肉含有丰富的蛋白质，其中的氨基酸含量种类齐全，对于保护胃功能、促进消化都有很好的作用，可以调养慢性胃炎。

