

陈培毅

主编

无肉 不欢

这样吃肉才健康

解馋！过瘾！健康！

这是味蕾的狂欢 更是科学吃肉指南

知名营养专家陈培毅倾情奉献！

让你健康吃肉、痛快吃肉，轻轻松松过足“肉瘾”！



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

无肉 不欢

这样吃肉才健康

陈培毅

主编

图书在版编目 (CIP) 数据

无肉不欢, 这样吃肉才健康 / 陈培毅主编. — 北京 :
中国轻工业出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5184-1378-2

I. ①无… II. ①陈… III. ①荤菜—菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第088716号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计

责任校对: 燕 杰 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年6月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1378-2 定价: 42.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161013S1X101ZBW



小时候，能吃上一碗炖肉，就是最开心的日子。从大人们买肉回来，到锅里肉香弥漫，孩子们的小心思就一直围绕在肉上，任你什么样的诱惑都无法引开孩子们的注意力。吃肉，无疑是幸福的一种实实在在的表现。

记得有一回接受采访，记者问：“百岁老人都爱吃红烧肉，是因为红烧肉是长寿菜吗？”“不不不，”我回答道，“当老人们能够随时吃到自己爱吃的红烧肉，无疑内心也是幸福和满足的。这种幸福和满足，才是长寿的直接因素。”

不知道从什么时候开始，吃肉渐渐变成了一种负担。担心肉吃多了会变胖，担心变胖以后会失去健康。的确，有好多营养师告诉你这也不能吃，那也不能吃，我告诉你，你只管把他从窗户扔出去。是的，我也是一个营养师，但我却是一个会做饭的营养师。要知道，肉永远是好肉，关键在你会不会吃。只会煎炒烹炸，浓油赤酱，既不讲究食物的色香味形器，也不讲究食材搭配的君臣佐使，自然无法兼得美味和营养。

尊重食材，用心烹制，让每一条肉丝都能在舌尖上爆发出绚烂的滋味，这才是真正的爱吃、会吃。在这本书里，我们就聊聊肉食怎么吃？吃多少？什么时候吃？和什么搭配一起吃？吃得开心了，吃得痛快了，生活才会快乐有滋味，人们才会健康又长寿。

说了这么多，如果你想健康地吃肉、愉快地吃肉，那就跟随我翻开这本书吧。

陈，如，敬

PART
01
准备篇
肉食者必读

- 营养解析 谁说吃肉不健康 / 010
- 肉类选购 选对好吃的部位，美味就成就了一半 / 011
- 刀工技法 让你游刃有余的“心法秘笈” / 012
- 烹饪技法 厨亦有道，好吃便是硬道理 / 014
- 常用调料 五味调和，激发肉的鲜香 / 015
- 佐酒法则 吃什么肉，喝什么酒 / 016

PART
02
猪肉篇
肥美解馋的当家肉食

- | | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 毛氏红烧肉
018 | 东坡肉
020 | 米粉蒸肉
022 | 梅菜扣肉
023 | |
|  |  |  |  | |
| 水晶扣肉
024 | 咕噜肉
026 | 蒜泥白肉
028 | 酸菜白肉
030 | |
|  |  |  |  | |
| 回锅肉
031 | 水煮肉片
032 | 京酱肉丝
034 | 鱼香肉丝
036 | 糖醋里脊
038 |
|  |  |  |  |  |

蜜汁叉烧肉

040



红烧排骨

042



糖醋排骨

044



蒜香排骨

046



豉汁蒸排骨

048



猪肉炖粉条

049



杀猪菜

050



腌笃鲜

052



东坡肘子

054



酱肘子

056



蟹粉狮子头

058



四喜丸子

060



茶树菇焖猪蹄

062



红烧猪蹄

063



爆三样

064



卤水大肠

066



焦熘肥肠

068



烤羊排

070



蜜汁煎羊排

072



红烧羊排

074



羊肉串

076



水煮羊肉

078



黄焖羊肉

080



家常羊蝎子

082



葱爆羊肉

084



PART

03

牛羊篇

鲜美豪放的草原风味

孜然羊肉片

086



新疆羊肉抓饭

088



番茄土豆炖牛肉

090



萝卜炖牛腩

092



法式红酒炖牛肉

094



黑椒牛扒

096



黑椒牛柳

098



水煮牛肉

100



咖喱牛肉

102



牛肉罗宋汤

104



夫妻肺片

106



酱牛肉

108



白切鸡

110



盐焗鸡

112



小鸡炖蘑菇

113



三杯鸡

114



重庆辣子鸡

116



新疆大盘鸡

118



荷叶糯米鸡

120



宫保鸡丁

122



奥尔良烤鸡翅

124



可乐鸡翅

126



香酥鸭

128



啤酒鸭

130



姜母鸭

132



PART

04

鸡鸭篇

不可辜负的舌尖美味

菠萝鸭肉

134



广式烧鹅

136



清蒸鲈鱼

138



家常酸菜鱼

140



家常水煮鱼

142



糖醋鱼块

144



香酥鲫鱼

146



红烧带鱼

148



烤鳗鱼

150



白灼虾

152



油焖大虾

154



软炸虾球

156



香辣蟹

157



烤生蚝

158



蒜蓉粉丝蒸扇贝

160



爆炒蛏子

162



葱烧海参

164



PART
06
解腻小菜篇
给肉寻一个好伴

拍黄瓜

166



拌双耳

172



青椒擂皮蛋

167



土豆沙拉

174



水煮毛豆

168



芹菜拌腐竹

176



凉拌海带丝

170



西芹百合

178



醋熘白菜

180



手撕圆白菜

182



醋熘土豆丝

184



蒜蓉西蓝花

186



素炒荷兰豆

188



清炒山药

190



蒜蓉蒸丝瓜

192



菜谱图例说明



20min

烹饪这道菜总共所需要花费的时间。
时间以入锅算起。min = 分钟。



131kcal/100g

这道菜每100克可食用部分的热量。
kcal = 千卡, g = 克。

无肉 不欢

这样吃肉才健康

陈培毅

主编

图书在版编目（CIP）数据

无肉不欢，这样吃肉才健康 / 陈培毅主编. — 北京：
中国轻工业出版社，2017.6
ISBN 978-7-5184-1378-2

I. ①无… II. ①陈… III. ①荤菜—菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第088716号

责任编辑：高惠京 责任终审：劳国强 整体设计：锋尚设计
责任校对：燕 杰 责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2017年6月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：12

字 数：200千字

书 号：ISBN 978-7-5184-1378-2 定价：42.90 元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161013S1X101ZBW



小时候，能吃上一碗炖肉，就是最开心的日子。从大人们买肉回来，到锅里肉香弥漫，孩子们的小心思就一直围绕在肉上，任你什么样的诱惑都无法引开孩子们的注意力。吃肉，无疑是幸福的一种实实在在的表现。

记得有一回接受采访，记者问：“百岁老人都爱吃红烧肉，是因为红烧肉是长寿菜吗？”“不不不，”我回答道，“当老人们能够随时吃到自己爱吃的红烧肉，无疑内心也是幸福和满足的。这种幸福和满足，才是长寿的直接因素。”

不知道从什么时候开始，吃肉渐渐变成了一种负担。担心肉吃多了会变胖，担心变胖以后会失去健康。的确，有好多营养师告诉你这也不能吃，那也不能吃，我告诉你，你只管把他从窗户扔出去。是的，我也是一个营养师，但我却是一个会做饭的营养师。要知道，肉永远是好肉，关键在你会不会吃。只会煎炒烹炸，浓油赤酱，既不讲究食物的色香味形器，也不讲究食材搭配的君臣佐使，自然无法兼得美味和营养。

尊重食材，用心烹制，让每一条肉丝都能在舌尖上爆发出绚烂的滋味，这才是真正的爱吃、会吃。在这本书里，我们就聊聊肉食怎么吃？吃多少？什么时候吃？和什么搭配一起吃？吃得开心了，吃得痛快了，生活才会快乐有滋味，人们才会健康又长寿。

说了这么多，如果你想健康地吃肉、愉快地吃肉，那就跟随我翻开这本书吧。

陈如毅

PART

01

准备篇

肉食者必读

- 营养解析 谁说吃肉不健康 / 010
- 肉类选购 选对好吃的部位，美味就成就了一半 / 011
- 刀工技法 让你游刃有余的“心法秘笈” / 012
- 烹饪技法 厨亦有道，好吃便是硬道理 / 014
- 常用调料 五味调和，激发肉的鲜香 / 015
- 佐酒法则 吃什么肉，喝什么酒 / 016

PART

02

猪肉篇

肥美解馋的当家肉食

毛氏红烧肉
018



东坡肉
020



米粉蒸肉
022



梅菜扣肉
023



水晶扣肉
024



咕嚕肉
026



蒜泥白肉
028



酸菜白肉
030



回锅肉
031



水煮肉片
032



京酱肉丝
034



鱼香肉丝
036



糖醋里脊
038



蜜汁叉烧肉

040



红烧排骨

042



糖醋排骨

044



蒜香排骨

046



豉汁蒸排骨

048



猪肉炖粉条

049



杀猪菜

050



腌笃鲜

052



东坡肘子

054



酱肘子

056



蟹粉狮子头

058



四喜丸子

060



茶树菇焖猪蹄

062



红烧猪蹄

063



爆三样

064



卤水大肠

066



焦熘肥肠

068



烤羊排

070



蜜汁煎羊排

072



红烧羊排

074



羊肉串

076



水煮羊肉

078



黄焖羊肉

080



家常羊蝎子

082



葱爆羊肉

084



PART

03

牛羊篇

鲜美豪放的草原风味

孜然羊肉片

086



新疆羊肉抓饭

088



番茄土豆炖牛肉

090



萝卜炖牛腩

092



法式红酒炖牛肉

094



黑椒牛扒

096



黑椒牛柳

098



水煮牛肉

100



咖喱牛肉

102



牛肉罗宋汤

104



夫妻肺片

106



酱牛肉

108



白切鸡

110



盐焗鸡

112



小鸡炖蘑菇

113



三杯鸡

114



重庆辣子鸡

116



新疆大盘鸡

118



荷叶糯米鸡

120



宫保鸡丁

122



奥尔良烤鸡翅

124



可乐鸡翅

126



香酥鸭

128



啤酒鸭

130



姜母鸭

132



PART

04

鸡鸭篇

不可辜负的舌尖美味

菠萝鸭肉

134



广式烧鹅

136



清蒸鲈鱼

138



家常酸菜鱼

140



家常水煮鱼

142



糖醋鱼块

144



香酥鲫鱼

146



红烧带鱼

148



烤鳗鱼

150



白灼虾

152



油焖大虾

154



软炸虾球

156



香辣蟹

157



烤生蚝

158



蒜蓉粉丝蒸扇贝

160



爆炒蛭子

162



葱烧海参

164



PART
06
解腻小菜篇
给肉寻一个好伴

拍黄瓜

166



青椒擂皮蛋

167



水煮毛豆

168



凉拌海带丝

170



拌双耳

172



土豆沙拉

174



芹菜拌腐竹

176



西芹百合

178



醋熘白菜

180



手撕圆白菜

182



醋熘土豆丝

184



蒜蓉西蓝花

186



素炒荷兰豆

188



清炒山药

190



蒜蓉蒸丝瓜

192



菜谱图例说明



20min

烹饪这道菜总共所需要花费的时间。
时间以入锅算起。min = 分钟。



131kcal/100g

这道菜每100克可食用部分的热量。
kcal = 千卡, g = 克。