


伦洋书坊·生活馆

这样吃肉更营养

中国烹饪大师 张奔腾 / 主编



 北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样吃肉更营养 / 张奔腾主编. —北京: 北京出版社, 2005
(伦洋书坊·生活馆)

ISBN 7-200-06238-3

I. 这… II. 张… III. ①肉类—食品营养②荤菜—菜谱
IV. ①R151.3②TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 126705 号

伦洋书坊·生活馆

这样吃肉更营养

ZHEYANG CHI ROU GENG YINGYANG

张奔腾 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京人卫印刷厂印刷

*

787×1092 16开本 4.5印张

2006年1月第1版 2006年3月第2次印刷

印数 20 001—30 000

ISBN 7-200-06238-3

TS·65 定价:6.90元

质量投诉电话:010-58572393

序

万物生长皆靠营养。营养是生命之本、健康之基、力量之源。营养也是使人具有充沛精力、聪明才智、建业之躯、理财之脑的重要保证。但是水可载舟，也可覆舟；食可养人，也能伤人。疾病缠身，祸起营养失调；健康人生，贵在营养平衡。

《黄帝内经》记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充。”各种营养素的获取源自多种多样的食品。要想吃出营养、吃得健康就需要进食多样化、全面化，均衡适量地从食物中吸取人体所需的七大营养素：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水和纤维素。

真正的营养源不是眼花缭乱的保健品，也不是宫廷皇家的山珍海味。营养的源泉来自一日三餐的日常膳食，来自粗细荤素的精心搭配，来自全面均衡、科学合理的食物摄取。多食蔬菜、水果和谷类食物，可以补充丰富的维生素、矿物质和膳食纤维；选择低脂肪的食物和低胆固醇的饮食，能够减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量，降低引起肥胖和诸多慢性病的危险因素；少吃盐、糖可以降低患高血压病症的可能性；尽量少喝酒可提高食欲，避免营养素缺乏，保护消化系统尤其是肝脏以及神经系统的功能；等等。

唐代名医孙思邈在《千金方》有云：“凡欲治病，先以食疗；既食疗不愈，后乃药尔。”通过阅读本套丛书，您将发现五谷杂粮原来也是药，蔬菜瓜果其实也治病；而书中罗列的种种营养知识和食用方法，将为您建立一个合理、有效的饮食观念，使您在了解食物本身特点的同时，还能实现美味、营养双丰收，让您的一生永伴健康！

最后，由于编写仓促，书中难免出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见，以加改进。

中国烹饪大师

张奔腾

2005年12月8日

目录

CONTENTS



1 猪肉 /6

萝卜红烧肉
糖醋排骨
鱼香肉丝
香菜肚丝
九转大肠

2 猪肝 /12

小黄瓜炒猪肝

3 猪蹄 /14

黄豆烧猪手

4 猪腰 /16

火爆腰花

5 牛肉 /18

菠萝牛肉

6 羊肉 /20

五彩羊肉丝

7 狗肉 /22

麻辣狗肉

8 鸡肉 /24

咖喱鸡块
爆炒鸡杂
山椒醉鸡翅

9 鸭肉 /28

红烧鸭掌
啤酒鸭
鲜汁鸭肝

10 兔肉 /32

胡萝卜兔丁

11 鸽子 /34

椒盐乳鸽

12 草鱼 /36

茄汁草鱼片

13 鲇鱼 /38

啤酒鲇鱼



14 甲鱼 /40

清蒸甲鱼

软煎柠檬鸡

15 带鱼 /42

缠丝带鱼卷

16 黄鱼 /44

松鼠黄鱼

17 三文鱼 /46

菠萝三文鱼

18 鳊鱼 /48

干煸鳊鱼丝

19 鲤鱼 /50

干烧鲤鱼

20 鲫鱼 /52

银丝鲫鱼

21 鲈鱼 /54

麒麟鲈鱼



22 海虾 /56

翡翠海虾

23 河虾 /58

葱爆河虾

24 蟹 /60

蟹蒸咸肉

25 蛤蜊 /62

意大利蛤蜊面

26 海螺 /64

鸡丝炒海螺

27 鱿鱼 /66

五味鱿鱼

28 海参 /68

虾子海参

29 干贝 /70

芙蓉干贝





猪肉 Zhurou

猪几乎全身是宝，它的各个部位（包括猪血）都极富营养，可以做成各种各样的美味菜肴。猪肉是动物类脂肪和蛋白质的主要来源，它是人们餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，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。

专家指导您养生

猪肉补虚，增气力，滋阴液，益骨髓，充胃汁，补肝血，丰肌肉，润皮肤。

猪肉可提供优质蛋白质和人体必需的脂肪酸、血红素（有机铁），还能促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

猪血中的微量元素钴，可防止不断发展性肿瘤的生长。

不可不知的

宜

阴虚体质、阴虚内燥体质、肌肤枯燥、大便干结以及无病强身者宜食用猪肉。

忌

肥肉含动物性脂肪特别高，多吃易使人体脂肪蓄积，身体肥胖，血脂升高，以致动脉硬化，所以长期血压偏高者忌吃肥猪肉。猪肉不宜与虾、田螺、乌梅、桔梗同食。

挑

购买猪肉应注意以下几点：

- ① 鉴别死猪肉。吃病死或死因不明的猪肉，会引起食物中毒或引起人畜共患疾病。鉴别方法是死猪肉一般放血不彻底，外观呈暗红色，肌肉间毛细血管中有紫色淤血。
- ② 鉴别米猪肉。这种肉内带有囊虫，它是绿虫的幼虫。米猪肉最显著的特征是瘦肉中有呈椭圆形、乳白色、半透明的水泡，从外表看，像是肉中夹着米粒。
- ③ 新鲜猪肉与不新鲜猪肉的区别。新鲜猪肉肉质紧密，富有弹性，膘肥嫩，色雪白，且有光泽；瘦肉部分呈淡红色，有光泽，不发黏。不新鲜的猪肉无光泽，肉色暗红，切面呈绿、灰色，肉质松软，无弹性，粘手，闻起来有难闻的气味。

原料：

INGREDIENTS

五花肉 500 克
萝卜 300 克
盐、花椒、干红辣椒、姜、蒜、葱、
花生油、味精、白糖、料酒、酱油、
淀粉各适量

刀工：

CUTTING

五花肉去净毛切块；萝卜切成块；姜切片；葱切段。



萝卜红烧肉

做法：

METHODS

- ① 烧锅下油，放入五花肉，加花椒、姜、红辣椒，用小火炒至出香味。
- ② 锅中依次加入酱油、料酒、精盐、味精、白糖，稍焖一下，然后加适量水，大火烧开后，转小火煮，过 10 分钟后加入萝卜，用小火烧至浓汁熟透，再用淀粉打芡即可。

小贴士：

TIPS

- ① 食用猪肉可以长寿。专家通过对 80 岁以上老人的研究发现，他们几乎每天都吃猪肉，且炖煮时间很长，经分析其原因是，猪肉经长时间炖煮后，脂肪会减少约 30%，不饱和脂肪酸增加，而胆固醇含量会大大降低。
- ② 高温烹炒猪肉时所散发出的化学物质，会与香烟里致癌的化学物质结合起来提高致癌几率。因此，烹炒猪肉时如果经常吸烟的话，那么患上肺癌的可能性是一般吸烟者的两倍以上。



原 料:

INGREDIENTS

排 骨 500 克
精盐、番茄酱、白糖、
醋、料酒、油各适量



糖醋排骨

做 法:

METHODS

- ① 排骨用料酒、精盐腌一下。
- ② 油烧至六成热，下排骨炸至呈金黄色捞出。
- ③ 少许油烧热，放入白糖、番茄酱、醋、精盐，搅匀成糖醋汁，再把炸好的排骨放入，翻炒均匀挂上汤汁即可。

小贴士:

TIPS

我们在炖煮排骨时放点醋，可使排骨中的钙、磷、铁等矿物质溶解出来，利于吸收，营养价值更高。

原 料:

INGREDIENTS

瘦猪肉 200克
水发木耳 50克
青 菜 50克
精盐、油、酱油、醋、葱、
姜、蒜、白糖、料酒、辣椒、
淀粉、味精各适量

刀 工:

CUTTING

肉切丝；青菜、水发木
耳洗净均切丝，辣椒剉
碎；葱、姜切末。



鱼香肉丝

做 法:

METHODS

- ① 肉丝用少许酱油、精盐、料酒拌匀，用湿淀粉浆好，拌些油。
- ② 用糖、醋、酱油、葱、姜、蒜、料酒、味精、淀粉调成汁。
- ③ 油烧热后，下肉丝翻炒，再加入辣椒炒出味后，即下青菜和发好的木耳，随着翻炒，倒入调好的汁，汁开时再翻炒几下即可。

小贴士:

TIPS

想炒出美味的鱼香肉丝，各种各样的调味料可一个也不能少，只有将各种原料和调味料准备齐，才能炒出饭店里的水平。



原料:
INGREDIENTS

熟猪肚 300 克
香 菜 150 克
胡 萝 卜 1 根
精盐、酱油、花椒面、葱、姜
丝、蒜片、淀粉、味精各适量

刀 工:
CUTTING

猪肚切成丝；香菜切成
3 厘米长的段；胡萝卜
切丝。



香菜肚丝

香菜肚丝



做 法:
METHODS

- ① 把猪肚丝用水焯一下，捞出控水。
- ② 油烧热，用葱、姜、蒜炆锅，加肚丝、胡萝卜丝、酱油、精盐、花椒面翻炒。
- ③ 然后加入味精，用水淀粉勾芡，撒上香菜段即可。

小 贴 士:
TIPS

香菜是一种伞形花科类植物，富含香精油，香气浓郁，但香精油极易挥发，且经不起长时间加热，香菜最好在食用前加入，以保留其香气。

原料：

INGREDIENTS

猪大肠 500克
香菜末、白糖、油、精盐、料酒、酱油、醋、葱、姜、蒜、胡椒面、肉桂面、花椒油各适量

刀工：

CUTTING

大肠切成3厘米长的段。



九转大肠

做法：

METHODS

- ① 将大肠用醋和少许精盐里外涂抹揉搓，漂洗后放入开水锅中，加葱、姜、酒焖烧熟，再放入沸水中焯过，捞出沥水。
- ② 油烧至七成热，下大肠炸至呈红色时捞出。
- ③ 锅中油烧热，放葱、姜、蒜炸出香味，加肠段、醋、酱油、水、白糖、精盐、料酒翻炒，转小火，汤汁收浓时，加胡椒面、肉桂面，淋上花椒油，撒上香菜末即可。

小贴士：

TIPS

洗猪大肠时，先加一些碱和食醋，反复揉搓，就可以去除里外的黏液和恶味。





猪肝 Zhugan

肝是动物体内储存养料和解毒的重要器官。猪肝是一种营养丰富的动物性食品，其蛋白质含量高于瘦猪肉、瘦牛肉和瘦羊肉，且必需的脂肪酸也高出猪、牛、羊肉，同时猪肝还是人体必需维生素A、维生素B、维生素D、叶酸、尼克酸及铁的优良来源。因此，营养学家把猪肝指定为孕妇和哺乳妇女的规定食品，具有营养保健功能，同时也是理想的补血佳品。

专家指导您养生

猪肝中维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食品，具有维持正常生长和生殖机能的作用；此外，猪肝还能明目，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳。

猪肝还是健康美容的好食品，对维持健康的肤色有很好的作用，其营养含量是猪肉的十多倍。

猪肝富含丰富的维生素B₂，这对补充机体重要的辅酶，完成机体对一些有毒成分的祛毒有重要作用。

猪肝中含铁丰富，可调节和改善贫血病人造血系统的生理功能。

猪肝中还具有一般肉类食品不含的维生素C和微量元素硒，能增强人体的免疫力，抗氧化，防衰老，并能抑制肿瘤细胞的产生。

不可不知的

宜
贫血的人和常在电脑前工作的人尤为适合食用猪肝。

忌
猪肝含较高胆固醇（每100克猪肝中含胆固醇约368毫克），常吃、多吃猪肝，对高血压、高血脂、肝病和冠心病不利，故应适当忌食。

挑
新鲜的猪肝，颜色呈褐色或紫色，有光泽，其表面或切面没有水泡，用手接触可感到很有弹性。如果猪肝的颜色暗淡，没有光泽，其表面起皱、萎缩、有异味，则是不新鲜的。另外，有的猪肝表面有菜籽大小的白点，这是致病物质侵袭机体后，机体保护自己的一种现象。把白点割掉仍可食用。如果白点太多就不要购买。



原 料:

INGREDIENTS

猪 肝	300 克
黄 瓜	1 根
黑木耳	50 克
精盐、黄酒、酱油、味精、淀 粉、葱花、蒜片、油各适量	

小黄瓜炒猪肝

小黄瓜炒猪肝

做 法:

METHODS

- ① 猪肝切片加黄酒、酱油、水淀粉拌匀。
- ② 油烧至六成热，放入浆好的猪肝片，滑熟，捞出控油。
- ③ 锅内留少许油，用葱花、蒜片炆锅，加入木耳、黄瓜片、精盐、味精及少许水烧沸，撇去浮沫，用水淀粉勾芡，倒在猪肝上，淋上香油即可。

小 贴 士:

TIPS

猪肝质地柔嫩，如果烹制不当，用火过头，很容易炒老。其正确方法是：将猪肝洗净去筋后，切成薄片，加黄酒、酱油、淀粉，拌和上浆，倒入热油锅余至肝片挺起、饱满，捞出待用。锅内留适量油加热，放葱段、蒜片煸炒后，把油余过的猪肝片倒入锅中，加调料鲜汤略炒，再用少许淀粉勾芡即可。





猪蹄 Zhuti

猪蹄又叫猪脚、猪手，含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低，并且不含胆固醇。近年在对老年人衰老原因的研究中发现，人体中胶原蛋白缺乏，是人衰老的一个重要因素。它能防治皮肤干瘪起皱、增强皮肤弹性和韧性，对延缓衰老和促进儿童生长发育都具有特殊意义。为此，人们把猪蹄称为“美容食品”和“类似于熊掌的美味佳肴”。

专家指导您养生

猪蹄中含有大量的胶原蛋白，它在烹调过程中可转化成明胶。明胶具有网状空间结构，它能结合许多水，增强细胞生理代谢机能，有效地改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能，使细胞得到滋润，保持湿润状态，防止皮肤过早褶皱，延缓皮肤的衰老过程。

猪蹄对于经常性的四肢疲乏、腿部抽筋、麻木、消化道出血、失血性休克、缺血性脑病患者有一定辅助疗效，也适用于大手术后及重病恢复期间的老人食用。

猪蹄有助于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松的速度。

食用猪蹄后，在人体小肠中的胶原蛋白可被消化为大量甘氨酸，这些氨基酸不仅能在人体内参与合成胶原，而且它在大脑细胞中是一种中枢神经抑制性物质，能产生对中枢神经的镇静作用。因此食用猪蹄有利于减轻中枢神经过度兴奋，对焦虑状态及神经衰弱、失眠等均有改善的作用。

传统医学认为，猪蹄有壮腰补膝和通乳的功效，可用于辅助治疗肾虚所致的腰膝酸软和产妇产后缺乳症。

不可不知的

宜

猪蹄尤其适宜老人、妇女大手术后和失血者食用。

忌

由于猪蹄含脂肪量高，肠胃消化功能减弱的老年人每次不可食之过多。

患有肝病、动脉硬化及高血压病的患者应少食猪蹄或不食为好。

挑

猪蹄要选肥的、短短的，不要买那种瘦的、长长的后腿猪蹄；要买同一条猪的，前腿的蹄，前边两个蹄比后边的口感好得多。

原 料:

INGREDIENTS

猪 脚 750 克
黄 豆 100 克
精盐、八角、桂皮、葱、姜、
料酒、酱油、冰糖各适量

黄豆烧猪手

做 法:

METHODS

- ① 猪蹄洗净，黄豆用凉水泡软，备用。
- ② 油烧热，放八角、桂皮，炸出香味，下葱、姜，放猪手翻炒，烹入料酒，看水气将尽，放酱油炒红，加水，没过猪蹄就好，大火烧开。水开后，放适量冰糖、精盐、黄豆，改小火煮约 1 小时。
- ③ 最后用筷子轻轻戳一下肉皮，如果熟了，就大火收汤，到汤汁黏稠红亮即可。

小 贴 士:

TIPS

- ① 猪蹄若作为通乳食疗应少放盐，不放味精。
- ② 晚餐吃得太晚时或临睡前不宜吃猪蹄，以免增加血黏度。
- ③ 猪蹄味道鲜美，若配以花生、大豆、金针菇等焖、炖，营养更丰富，常食对人体更有滋补作用。民间有“冬食猪蹄胜补药”之说。



猪腰 Zhuyao

猪腰即猪肾，俗称“腰子”，是一种常见的畜肉类烹饪原料。用猪腰可以烹制出许多冷热菜肴，如常见的“冬笋拌腰丝”、“温炆腰片”、“火爆腰花”、“官爆腰块”等等。

专家指导您养生

猪腰含有丰富的蛋白质、矿物质，有补肾、治盗汗的作用。

猪腰壮腰补肾，适用于肾虚腰痛及患肾炎、肾盂肾炎后所出现的腰部酸痛症。

中医理论有“以脏养脏”之学说，即常吃动物的什么脏器就可以滋补人的同种脏器，这一学说已经被现代医学证实。孕妇妊娠期间肾血流量由孕前的800毫升/分增至1200毫升/分，肾脏负担增加，因此，孕妇应该适当吃些猪腰以滋补肾脏。

不可不知的

宜

猪腰适宜肾虚之人腰酸腰痛、遗精、盗汗者食用；适宜老年耳聋、耳鸣者食用。

忌

猪腰虽有补肾的功效，但胆固醇含量颇高。据分析，每100克猪腰中含胆固醇405毫克，比猪肝还要多。所以，患有高血压者，不宜多吃、常吃。

挑

挑选猪腰时，首先看表面有无出血点，有则不正常；其次看形体是否比一般猪腰大和厚，如果是又大又厚，应仔细检查是否有肾红肿。检查方法是：用刀切开猪腰，看皮质和髓质（白色筋丝与红色组织之间）是否模糊不清，模糊不清的就不正常。

原 料:

INGREDIENTS

猪 腰	1 对
笋 片	少许
木 耳	少许
精盐、胡椒粉、料酒、酱油、 醋、淀粉、花生油、泡辣椒、 葱、姜、蒜各适量	

刀 工:

CUTTING

猪腰除去腰臊，在猪腰里侧先斜刀划上刀花，再横刀立切，每隔3刀切断；笋、葱、姜、蒜均切成薄片。



火爆腰花

做 法:

METHODS

- ① 猪腰加入精盐、料酒、醋、淀粉拌匀。
- ② 将酱油、胡椒粉、淀粉、精盐和少许料酒调成芡汁。
- ③ 油烧热加入葱、姜、蒜、泡辣椒丝、木耳、笋片翻炒一会儿，下腰花，烹入芡汁，翻炒均匀即可。

小 贴 士:

TIPS

猪腰虽鲜，但腥味大，那些不太新鲜的猪腰，腥味更大。去掉猪腰腥味的常用办法是：在烧猪腰时加入适量的黄酒，同时，再少放一些醋，那就可以全部清除猪腰的腥味，而且味道比不放醋的猪腰好吃。

