

●《餐桌上的营养学》系列丛书

强身 补能

——肉类的营养

顾 问 卢良恕 沈治平

主 编 蔡同一 关桂梧

分册主编 郑立红 任法政



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

第1版 (1991) 目次页在书后

● 《餐桌上的营养学》系列丛书

强身 补能

——肉类的营养

顾问 卢良恕 沈治平
主编 蔡同一 关桂梧
分册主编 郑立红 任法政



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

强身补能: 肉类的营养/郑立红, 任法政编. —北京: 北京师范大学出版社, 2007. 1

(餐桌上的营养学/蔡同一, 关桂梧主编)

ISBN 978-7-303-08380-0

I. 强… II. ①郑…②任… III. 肉类—食品营养
IV. R151. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002612 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

出 版 人: 赖德胜

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 130 mm × 184 mm

印 张: 5.25

字 数: 78 千字

印 数: 1 ~ 10 100

版 次: 2007 年 4 月第 1 版

印 次: 2007 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 17.20 元

责任编辑: 余娟平 韩增玉 美术编辑: 高 霞

责任校对: 李 菡

责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

本书如有印装质量问题, 请与出版部联系调换。

出版部电话: 010—58800825



蔡同一 中国
农业大学食
品科学与营
养工程学院
教授、博士生
导师。主持过
国家“九五”

重点科技攻关等多项科研项目，曾获国家科技进步一等奖等多项奖项，出版多本学术专著、教材和营养科普读物，享受国务院颁发的政府特殊津贴。现兼任国家食物与营养咨询委员会委员，中国绿色食品协会副会长，中国食品科学技术学会常务理事，北京食品学会理事长，中国老年学学会老年营养与食品专业委员会主任委员，北京奥运食品安全专家委员会委员。



关桂梧 空军
航空医学研
究所教授。1940
年从燕京大学
毕业后在北京
协和医院进修
并从事临床营

养工作。1948年赴美留学，1950年回国参与空军航空医学专业的筹建工作，此后长期从事航空营养学与临床营养学的研究与教学工作，是航空营养学奠基人之一。曾荣获二等功，并享受国务院颁发的政府特殊津贴。先后主持编写和翻译了十多部医学营养学专著，同时编写了大量营养学科普读物和专题论著。



郑立红 食品工程专业副教授。研究方向为肉品科学与食品添加剂。现参与的课题有国家科技部十五攻关课题“腊肉现代加工技术”、国家科技部十一五攻关课题“低温肉制品与传统肉制品开发及产业化示范”及北京市科委课题“猪肉加工过程 HACCP 控制系统研究”。

《餐桌上的营养学》系列丛书编委会

顾问

卢良恕 中国工程院院士，国家食物与营养咨询委员会主任
沈治平 中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所研究员，
中国营养学会名誉理事长

主编 蔡同一 关桂梧

编委会成员（按姓氏笔画）

任法政 刘绍军 孙君茂 李兴民 李里特
李复兴 迟玉森 张 簏 范志红 郑立红
武 韬 高影君 韩增玉

前言

《餐桌上的营养学》公众营养系列丛书和大家见面了，我们的心情格外高兴。这套丛书的诞生是营养与食品科技工作者共同辛勤劳动和智慧的结晶。

健康是人人的期盼，只有当人们获得了健康，生命才有了真正的意义。

大约在三十多亿年前，地球上开始有了生命，从此生命与营养密不可分。没有生命当然谈不上营养，而没有营养也就没有生命了。由于食物营养与人类健康紧密相连，与人民生活息息相关，因而也就显得十分重要。这是因为在诸多的环境因素中，对人类健康影响最重要、最关键的还是饮食环境，食物营养是最主要、最根本、最经常起作用的，是生命的物质基础。

“民以食为天”是中国自古至今的食物理论，它正确地反映了食物营养对人类健康与社会发展的重要影响和突出地位。美国人类学家阿莫斯图（F.F.Armesto）曾这样说过：“食物完全有资格成为世界上最重要的物资，‘民以食为天’的说法一点也不为过。”

近代营养科学传入中国还只有一百多年，然而已成为我国当今营养科学的主流，成为指导人们饮食生活的重要学科。

2004年10月12日卫生部公布的“2002年中国居民营养与健康现状报告”中指出：中国超重和肥胖人口2.6亿；高血压人口1.6亿；血脂异常人口1.6亿；血糖



受损人口4000万。这些数字已经向我们敲响了警钟！现代非传染性慢性疾病的发生率正在快速上升，人类健康正受到这些疾病的威胁！引起高血压、高血脂、高血糖、心脏病、癌症这些疾病的首要原因是不合理的膳食结构和不科学的生活方式违背了人的生存规律和自然规律！

“吃”是一门科学，可以吃出健康但也可以吃出疾病的理念已被人们越来越深刻地认识到。当人们特别需要用营养科学知识来指导自己饮食行为的时候，《餐桌上的营养学》系列丛书问世了，人们对饮食营养方面的基本问题都能从这套丛书中得到启示和解答。

本套丛书所介绍的食物，都是人们一日三餐所离不开的。全套书共12册，内容涉及粮谷、蔬菜、水果、豆类、肉类、蛋类、奶类、薯类、水产品、菌藻类、调味品及水的营养。丛书的科学性、通俗性、针对性、实用性以及前瞻性，可使广大读者获得更多科学的营养知识。

当读过本丛书后，您很可能会改变您的饮食观念，建立起顺乎天地时序的多样、平衡、适量的膳食结构及科学、合理的生活方式，使自己的身体更加强壮、更加年轻，从而给自己带来健康！

热切盼望《餐桌上的营养学》丛书能成为我们获得健康养生的一把金钥匙，让我们共同关注现代营养科学的发展，不断学习并应用现代营养科学知识，掌握自己生命健康的主动权，健康工作五十年。

谨祝您身体健康！

蔡同一

2006年12月15日

目录

开篇 营养素知识 ABC/1

- 1.水.....3
- 2.蛋白质.....3
- 3.脂类.....4
- 4.碳水化合物.....5
- 5.维生素.....5
- 6.矿物质.....6
- 7.膳食纤维.....8

一 你对吃肉知多少? /9

- 1.肉类食物的分类与特点.....13
- 2.肉类中的营养素.....14

二 各种肉的营养保健价值 /19

- 1.畜肉的营养保健价值.....22
- 2.禽肉的营养保健价值.....32
- 3.其他肉类的营养保健价值.....41
- 4.蛋与肉的营养比较.....47
- 5.禽肉与畜肉营养价值比较.....49





三 花样繁多的肉制品 /51

- 1.腌腊制品.....54
- 2.酱卤制品.....55
- 3.熏、烧、烤制品.....56
- 4.干制品.....57
- 5.油炸肉制品.....58
- 6.香肠制品.....58
- 7.火腿制品.....60
- 8.罐头制品.....62
- 9.其他肉制品.....63

四 怎样吃肉更科学 /65

- 1.一个人每天应该吃多少肉.....67
- 2.畜、禽、鱼、蛋、奶的合理搭配.....68
- 3.营养、卫生、风味更妙
——您应该首选的是冷却肉.....69
- 4.什么是复冻肉？反复多次冷冻解冻，是否会
影响肉的营养价值.....70
- 5.莫用开水解冻肉.....71
- 6.用水泡肉会损失营养.....71
- 7.吃生肉好吗.....72
- 8.小孩常吃肉松好吗.....74

9.只要烹调得法,老年人能吃烧肉·····	74
10.猪皮、猪蹄——美容佳品·····	76
11.怎样吃猪肝更科学·····	76
12.动物身上不能吃的五个部位·····	77
13.烧焦了的肉不要吃·····	78
14.鸡肉与鸡汤,哪个营养价值高·····	78
15.活鸡现杀现吃,营养不如“冰鲜鸡”·····	80
16.鸡肉煮熟能灭病毒·····	80
17.吃烤鸭的讲究·····	81
18.别让烧烤食物成为健康杀手·····	83
19.“熟透吃、嚼三十” ——烤羊肉串的科学吃法·····	84
20.涮肉好吃,别太急·····	86
21.如何防止肉制品产生哈喇味·····	86
22.关于嫩肉粉·····	87
23.有些肉制品中添加淀粉,是掺假吗·····	89
24.合理搭配,营养增倍·····	90
25.羊肉配什么吃不上火·····	92

五 吃什么肉,因人而异 / 93

1.塑造苗条身材,营养也要均衡·····	95
2.适合胖人吃的肉类·····	96



3. 哪些人不宜吃狗肉 96
4. 胆囊炎患者忌吃肥肉 97
5. 高血脂患者适宜吃什么肉 98
6. 哪些肉类能够改善男子性功能 99
7. 儿童不宜多吃腌制、烟熏肉制品 99
8. 哪些人宜吃猪血 100
9. 孕妇能否多吃羊肉 101
10. 对症吃羊肉 102
11. 肝炎患者不要吃羊肉 103
12. 神经衰弱患者宜吃猪蹄 103



六 肉食烹调技巧 / 105

1. 烹调牛肉的技巧 107
2. 不要用不粘锅烹调肉类 109
3. 干硬牛肉变美味的小诀窍 110
4. 肥肠的烹调方法 110
5. 巧炒腰花 111
6. 巧烧猪肚 111
7. 巧烧猪蹄 111
8. 巧煮火腿 112
9. 夏天保存鲜肉的几种方法 112
10. 怎样使炒肉更鲜嫩 112
11. 怎样炖肉熟得更快 113

12. 烹制肉类不同, 葱、姜、蒜、椒用法不同·····	113
13. 清洁内脏的好方法·····	114
14. 肉类嫩化的八种方法·····	115
15. 巧切肉、妙用刀·····	116
16. 盐水洗咸肉, 退盐速度快·····	116
17. 炖肉切忌先放盐·····	117
18. 烹制火腿“三不要”·····	117
19. 兔肉的烹制方法·····	118
20. 如何去除羊肉膻味·····	118
21. 猪肉不同部位的特点和用途·····	120
22. 羊身上各部位的吃法·····	125
23. 科学烹饪, 夏天也能吃牛、羊肉·····	127

七 肉与肉制品的鉴别与选购 / 129

1. 何为放心肉·····	131
2. 什么是无公害猪肉·····	131
3. 慧眼识猪肉·····	133
4. 怎样选购猪肝·····	138
5. 如何鉴别山羊肉、绵羊肉·····	138
6. 夏季如何购买质量好的牛、羊肉·····	140
7. 牛肉与马肉的区别·····	140
8. 禽类的鉴别与选购·····	141
9. 高温肉制品和低温肉制品的区别·····	144



- 10. 如何鉴别与选购肉制品····· 145
 - 11. 在购买肉类食品时要注意什么····· 148
 - 12. 如何鉴别火腿等级····· 149
 - 13. 吃肉不要太“好色”····· 150
 - 14. 肉制品中为什么添加亚硝酸钠, 利还是弊·· 152
- 后记 / 155





开篇

营养素

知识 ABC



油脂类 25 克



奶类及奶制品 100 克

豆类及豆制品 50 克



禽类肉类 50~100 克

鱼虾类 50 克

蛋类 25~50 克



蔬菜类 400~500 克

水果类 100~200 克



谷类 300~500 克

中国居民平衡膳食宝塔

中国营养学会制作

“民以食为天”，人类为了生存和繁衍，吃饭是第一件大事。人们吃饭不仅是为了填饱肚子，满足口腹之欲，更重要的是从食物中摄取人体所必需的营养素。营养素归纳起来有七种：水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维。它们各自具有不同的生理功能。

1. 水

是生命之源，成人体重的60%~70%都是水。其主要生理功能：

- (1) 组成人体的主要成分；
- (2) 参与多种生理活动；
- (3) 是输送养分和排出废物的介质；
- (4) 调节体温；
- (5) 润滑关节，滋润皮肤；
- (6) 具有多种治疗作用，如发汗退热、稀释血液、镇定情绪等。

2. 蛋白质

由多种氨基酸组成。氨基酸分为必需氨基酸和非必需氨基酸两大类。必需氨基酸是在人体内不能合成的，只能从食物中摄取。必需氨基酸共有8种^①：赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、蛋氨酸和缬氨酸。其主要生理功能：

- (1) 构成和修补人体组织；

^①也有营养学家将婴幼儿必需的组氨酸列为第9种必需氨基酸。