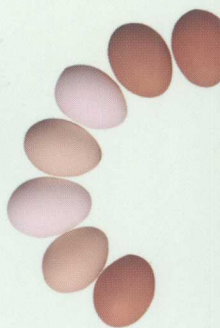
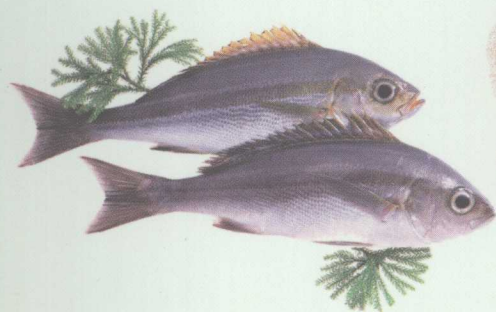


傅德成 顾士圻 王健 主编

营养科学

实用指南



肉禽蛋乳水产品分册



 中国标准出版社

营养科学实用指南

肉禽蛋乳水产品分册

傅德成 顾士圻 王 健 主编

中国标准出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

营养科学实用指南. 肉禽蛋乳水产品分册/傅德成,
顾士圻,王健主编. —北京:中国标准出版社,2007
ISBN 978-7-5066-4630-7

I. 营… II. ①傅…②顾…③王… III. 营养学-指南
IV. R151-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 106454 号

中国标准出版社出版发行
北京复兴门外三里河北街 16 号

邮政编码:100045

网址 www.spc.net.cn

电话:68523946 68517548

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 7.5 字数 172 千字

2007 年 8 月第一版 2007 年 8 月第一次印刷

*

定价 18.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68533533

《营养科学实用指南 肉禽蛋乳水产品分册》

编 委 会

顾 问 肖玉柱

主 编 傅德成 顾士圻 王 健

副主编 赵景石 张 勇 何 玲 张晓辉
芦东欣 吕建伟 吴岩军 李延华
崔丽颖 张红梅 耿亚飞 张 莹

编 者 (以姓氏笔画为序)

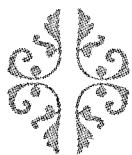
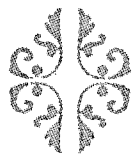
王 健 吕建伟 李延华 何 玲
孟 洁 张 勇 张晓辉 张红梅
张 莹 芦东欣 吴岩军 赵景石
耿亚飞 崔丽颖 杨可心 顾士圻
傅德成

主 审 崔鸿斌

前言

“合理饮食是健康的基础”，这是《维多利亚宣言》提出来的。每个人每天都要吃进大量的食物，人的一生按70岁计算，所需食物重量约60吨。如此大量的食物足以在一定程度上影响着健康的状态。祖国医学认为“医食同源”，如果选择有益健康的食物，就能起到预防疾病、延年益寿的作用。如果经常食用对身体健康不利的食物，或是选择不恰当吃法，就会给身体带来疾病和痛苦，甚至危及生命。

饮食本来是日常生活中一项既普遍又重要的内容，但是大多数人对此不太留意，究竟吃什么样的食物才营养、健康，对大部分人来说知之甚微。他们既不知道自己吃的食物对身体是有益的还是有害的，是属健康食物呢，还是属垃圾食物，也不知道食物中的





主要成分是什么,有什么保健医疗功效,更不知道自己的吃法是否有益健康。通过调查,我们了解到当今威胁人们健康的四大杀手——心血管疾病、肿瘤、糖尿病和肥胖,其根源很大程度上与长期饮食不当有关。例如,若是有人经常食用“垃圾食物”,那么就很有可能患恶性肿瘤病症。在这个食物空前丰富的时代,当面临众多选择时,对每个人都是一种考验。选择何种食物,选择何种吃法,将会对健康产生一定的影响。为了满足人们日常生活的实际需求,提高人们的营养科学饮食观,我们参考了大量的国内外文献和资料,组织有关专家和学者编写了《营养科学实用指南》丛书。丛书分为四册,即水果分册、蔬菜分册、肉禽蛋乳水产品分册和粮油豆类调味品饮品分册,较详细地介绍了近 300 种食物的营养科学知识。本分册主要介绍肉类、禽类、蛋类、乳品类和水产品类的主要营养成分、主要保健功效、食用调理常识、食用特别提示、食物养生方例和其他部位功效等科学知识,同时附有肉禽、蛋、乳、水产品的感官鉴别和感官标准要求摘要,以供广大消费者在选购相关食品时参考使用。将此丛书献给广大读者,希望能对大家的日常饮食生活有所助益。

本书在编写过程中,得到了相关专家及专业技术人员的指导和帮助,在此表示感谢。由于编者水平有限,谬误及不尽之处在所难免,望读者不吝赐教,批评指正。

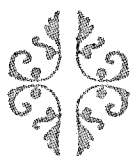
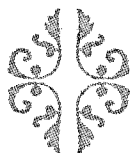
编 者

2007 年 6 月

目录

肉 类 篇

猪肉	1
猪肝	10
猪蹄	16
猪血	21
牛肉	23
牛蹄筋	31
羊肉	33
驴肉	42
马肉	44
狗肉	46
兔肉	52
鹿肉	59
田鸡	61
蜗牛肉	62
蛇肉	64
蚕蛹	65





禽 类 篇

鸡肉	67
乌鸡	74
火鸡肉	81
鸭肉	82
鹅肉	90
鹌鹑肉	93
鸽子肉	96
麻雀肉	102

蛋 类 篇

鸡蛋	104
鸭蛋	111
咸鸭蛋	113
鹅蛋	114
鹌鹑蛋	115
鸽蛋	117
麻雀蛋	118
松花蛋	119

乳 品 类 篇

牛奶	121
----------	-----

羊奶	127
马乳	128
酸奶	129
奶酪	131
牛初乳	132
奶油	133
黄油	134

水产品篇

黄鱼	136
虾皮	139
虾	141
甲鱼	143
平鱼	145
带鱼	146
比目鱼	149
海参	150
海蜇	155
鱿鱼	159
乌贼	163
螃蟹	164
鲍鱼	168
扇贝	172
鲤鱼	173





目录

草鱼	177
鲫鱼	180
鳊鱼	183
泥鳅	188
鲢鱼	192
鲈鱼	194
桂鱼	198
胖头鱼	204

附录 1 肉、禽、蛋、乳、水产品的感官鉴别	207
-----------------------------	-----

附录 2 肉、禽、蛋、乳、水产品感官标准要求	
摘要	223

参考文献	228
------------	-----

肉 类 篇

猪 肉

主要营养成分

猪肉的蛋白质属优质蛋白质,含有人体所需的全部必需氨基酸。猪肉富含的铁,是红细胞的生成和功能的维持所必需的。

猪肉是B族维生素的主要膳食来源,特别是精猪肉,维生素B₁的含量很丰富。维生素B₁在分解糖类转化成能量方面是不可欠缺的,缺乏维生素B₁会导致疲劳、倦怠、食欲不振和紧张等多种不适。猪肉中还含有较多的对脂肪合成和分解有重要作用的维生素B₂。

主要保健功效

1. 促进发育:猪肉含有的人体所需的优质蛋白质和必需氨基酸,对生长发育迅速的婴幼儿、儿童、青少年以及对蛋白质需要量特别高的孕妇、乳母尤为重要。

2. 防治贫血:猪肉可提供的血红素铁(有机铁)和促进铁吸收的半胱氨酸,能改善缺铁性贫血。

3. 补充B族维生素:猪肉也是B族维生素的很好来源,特



别是维生素 B₁₂ 的极好来源,这是单纯从素食中无法得到的。人体如果缺乏维生素 B₁₂,就会出现精神和心理上的缺陷,如反应迟钝、表情呆滞、记忆力下降等。

食用调理常识

1. 如果调煮得当,猪肉可成为“长寿之药”。猪肉经长时间炖煮后,脂肪会减少 30%~50%,不饱和脂肪酸会增加,而胆固醇含量会大大降低。

2. 吃猪肉时最好与豆类食物搭配。因为豆制品中含有大量卵磷脂,可以乳化血浆,使胆固醇与脂肪粒变小,悬浮于血浆中而不向血管壁沉积,能防止硬化斑块形成。

3. 猪肉不宜在猪刚被宰杀后煮食,食用前不宜用热水浸泡,在烧煮过程中忌加冷水。

食用特别提示

1. 猪肉与牛肉不宜搭配同食。猪肉酸冷、性微寒,具有滋阴润燥的功效。而牛肉则气味甘温,能补脾胃、壮腰脚、止消渴及唾液,具有安中益气的功效。猪肉和牛肉一温一寒,后者补中健脾,前者冷腻阴虚,性味功能各有所抵触,故不宜同食。另外,两者同煮共食,牛肉膻气会影响猪肉香气。

2. 猪肉与羊肝不宜搭配同食。猪肉性味酸苦微寒,而羊肝性味苦寒,具有补肝、明目的功效,可治肝风虚热。若猪肉与羊肝共同烹调同食,则猪肉使人体内生湿热,羊肝则清虚热,二者食物药性不同,而且羊肝有膻气,与猪肉共同烹炒,易生怪味。

3. 使用乌梅材料来涩肠止泻、敛肺止咳的患者不宜食用猪肉。从中药性味功能来看,乌梅味酸涩、性温,能生津止渴、止咳、止泻、和胃,而猪肉酸冷滋腻,可滑肠助湿。

4. 不宜用热水浸泡鲜猪肉。这样做,会使猪肉丢失不少营养物质。猪肉的肌肉组织和脂肪组织中含有大量的肌溶蛋白和肌凝蛋白,肌溶蛋白极易溶于热水中。当猪肉在热水中浸泡时,大量肌溶蛋白就会溶于水中,而肌溶蛋白里含有有机酸、谷氨酸和谷氨酸钠盐等各种鲜味成分,这些物质被浸出后,会影响猪肉的风味。

5. 不宜多食煎炸咸肉。咸肉中含有一定量的亚硝酸胺成分,蒸煮使亚硝酸胺随水气蒸发,适当加醋则能使亚硝酸胺分解。如果油炸则会产生另一种更强的致癌物质亚基硝砒咯烷。

6. 不宜多食加硝酸盐腌制的猪肉。腌肉时加用硝基硝酸钾,可增加肉的色泽,但加硝基硝酸钾的猪肉在储存过程中,会产生亚硝酸胺等有毒物质,多食容易造成毒性,在人体内积蓄而诱发癌症。

7. 不宜多食午餐肉。午餐肉中含有一定量的防腐剂,防腐剂常用的是亚硝酸盐,亚硝酸盐能使人体血液中的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白而失去运氧能力,引起机体缺氧,严重的可导致缺氧性中毒。

8. 不宜多食肥肉。肉类食用过多,在体内将转化成脂肪堆积起来,造成人体肥胖,从而诱发多种疾病。肥肉食用过多,肠道内的厌氧菌会随着脂肪比例的增高而增加,它在分解过程中所产生的物质会刺激肠道,久之可诱发大肠癌。

9. 不宜食用不适当烹调方法烹调的猪肉。肉类食物不宜油煎,油煎不利于消化,降低营养成分的吸收率。烹调时加入适量淀粉,既可使汤汁稠浓,也可以保护各种营养素不受损失,又能达到色香味俱佳,促进食欲,增加营养。烧煮时和新鲜蔬菜一起炒,则可明显地降低肉类的致癌性。若采用不正确的烹调方法,将影响猪肉的食用营养价值。

10. 不宜食用未摘除甲状腺的猪肉。甲状腺里含有的甲状腺素可干扰人体的内分泌,如人食用未摘除甲状腺的猪肉,可出现恶心、呕吐、抽搐、心悸等中毒症状。

11. 不宜食用未剔除肾上腺和病变的淋巴结的猪肉。猪的肾上腺位于猪腰两侧,各一只,呈棕红色,内含激素。正常的淋巴结灰白色;有病变时则充血、出血或肿胀,误食可导致急性中毒。

12. 不宜煮食刚屠宰后的猪肉。屠宰后的猪需经尸僵、成熟、自溶、腐败四个阶段。在常温下,刚屠宰的猪处于尸僵阶段,此阶段的猪肉坚硬、干燥、无自然芬芳的气味,不易煮烂,且不易消化。因此不宜在这个阶段煮食,经过1天~2天后,进入成熟阶段,煮食才最为适宜。

13. 老人不宜多食瘦肉。瘦肉中的蛋氨酸含量较高,蛋氨酸在人体内某种酶的催化作用下会形成半胱氨酸,而半胱氨酸会直接损害动脉细胞,形成典型的动脉粥样硬化斑。老人血管弹性较差,血液黏稠度较高,发生动脉硬化的比例大。

14. 小孩不宜多食猪肉。猪肉的大部分成分是脂肪,脂肪供给人体大量的热量,在胃内停留时间较长,影响其他蔬菜、豆制品的进食量。过多的脂肪在人体内最终会再转化成脂肪,使小孩容易发胖,小孩正在发育时期,要求各种营养素比例适当,过多食用脂肪,将影响小孩的正常发育。

15. 猪肉与芫荽不宜同食。芫荽性温,其性散发,耗气伤神。猪肉滋腻,助湿热而生痰。古书有记载:“凡内有补,唯猪肉无补”。一耗气,一无补,故二者配食,对身体有损而无益。

16. 猪肉与虾不宜同食。《饮膳正要》就指出:“虾不可与猪肉同食,损精。”虾性味甘温,功能补肾壮阳,通乳;猪肉助湿热而动火,故二者相配,耗人阴精。

17. 在服磺胺类药物时不宜多食猪肉。服磺胺类药物时食属酸性的猪肉,可使磺胺类药物在泌尿系统形成结晶而损害肾脏,同时药性降低。

18. 忌食病死、腐败变质及未烹熟的猪肉。病死、腐败变质及未熟透的猪肉含有细菌和毒素,食后可致疾病与中毒。

19. 忌久食熏烤、腌及罐装的猪肉。熏、烤猪肉及腌制的罐头属于亚硝胺类的致癌性正相关性食物,久食对人体有危害。

20. 忌食反复剩热或经反复冻藏加温的猪肉食品。反复剩热或冻藏加温的猪肉食品可因细胞膜的裂解与蛋白变质而产生细菌、毒素及亚硝胺类等致癌的正相关物质,久食可以危害人体的健康。

21. 老年、高脂血症者忌久食、多食猪肉。猪肉含脂肪量较多,久食可使血脂增高,加重老年型的心血管疾病。

22. 体胖、有中风先兆者忌多食猪肉。猪肉肥腻,性味甘咸,偏于滋润,多食可以引发中风,令人肥胖。

23. 慢性肠炎、消化不良、腹泻的患者忌多食猪肉。猪肉有润燥通便之力,多食可以加重消化不良和大便溏泻。

24. 忌与乌梅、桔梗、黄连、胡黄连、苍耳子、吴茱萸等中药同食。猪肉甘咸而腻,能够增加下泄、辛热之力,故有:“反乌梅、桔梗、黄连、胡黄连,犯之令人泻痢;及苍耳,令人动风。和百花菜,吴茱萸食,发痔疾。”

25. 感冒及初愈者忌多食猪肉。猪肉肥腻,助湿生痰,动风蕴湿,故为伤风感寒及病初愈者之所忌。

26. 忌食用烧煮的腐败猪肉。肉食腐败是由细菌大量繁殖引起的。细菌在肉上,先分泌出一种蛋白分解酶,把肉里的蛋白质分解成简单的氨基酸,才能被它吸收和利用。在腐败的肉类上闻到的臭味,就是蛋白质被细菌分解后所产生的硫化氢、氨、



硫酸和肉毒胺类等物质的气味。这些物质大多对人体有害,如把肉毒胺类吃到胃里,能刺激胃酸分泌,使胃黏膜充血、水肿,引起恶心、呕吐和消化不良,被血液吸收后可发生心跳加快,血压升高或降低,还能刺激神经系统导致出现头晕、头痛等症状。除了蛋白质分解所产生的毒素外,细菌在生长繁殖过程中,本身还要产生一些毒素,在其死亡或分解时,又能放出大量毒素。这些毒素,有的在加热时可以破坏,但有的毒素在煮沸后仍然破坏不了,如葡萄球菌所产生的毒素,即使煮沸 2 小时,仍能保持其毒性。

27. 忌在烧煮猪肉的过程中加冷水。烧煮猪肉时若中途加冷水,使汤的温度降低,蛋白质和脂肪迅速凝固,肉与骨表面的空隙也会骤然收缩,不易烧酥,汤味也会减退。

28. 忌猪肉与鲫鱼同食。猪肉性味酸冷微寒,鲫鱼甘温,性味功能各不相同。如作为两道菜,偶食无妨,若合煮或配炒,则不相宜,因二者发生生化反应而不利于健康。同时,鱼类皆有鱼腥,一般不与猪肉配食。

食物养生方例

1. 东坡肉

材料:猪五花肉 1000 克,白糖 65 克,酱油 100 克,黄酒 180 克,生姜 35 克,葱适量。

功效:具滋阴液,益气血,滑肠、通便之功效。

做法:(1)将猪肉洗净,切成 10 块正方形肉块,入沸水锅中煮 5 分钟,取出洗净备用。(2)取大砂锅一只,用竹筴子垫底先铺上洗净的葱,放入拍松的姜块,将猪肉块皮朝下整齐地排在姜块上,加入白糖、酱油、黄酒,最后加上葱结,盖上锅盖,用桃花纸围封砂锅边缝,置旺火上烧开,加盖密封,用微火焖酥后,将砂锅



离火,撇去浮油,将肉皮朝上装入特制小陶罐中,加盖置于蒸笼内,用旺火蒸 30 分钟即成。

2. 荷叶粉蒸肉

材料:猪五花肉 600 克,粳米粉 100 克,籼米粉 100 克,甜面酱 75 克,酱油 75 克,黄酒 40 克,白糖 15 克,葱丝 30 克,姜丝 30 克,鲜荷叶 2 张,桂皮 1 克,丁香 0.5 克,山奈 0.5 克,八角 0.5 克。

功效:具清热利燥,益气补血,润肠、通便之功效。

做法:(1)将粳米和籼米淘洗干净,沥水晒干,与八角、山奈、丁香、桂皮一起入锅,用文火炒至米呈金黄色,出锅冷却后磨成粉备用。(2)将猪肉去细毛,洗净,切成长 6.5 厘米的均匀长方块 10 块(每块净重约 60 克),每块肉中间剖一刀,以利于进味。(3)将肉块装入陶罐,加入甜面酱、酱油、白糖、黄酒、葱丝,搅拌后腌渍 1 小时,使卤汁渗入肉内,然后加入米粉拌匀。(4)将荷叶用沸水烫一下,每张荷叶切成 4 块,每块放入肉块,包成小方块,入笼用旺火蒸 2 小时即成。

3. 太后肉

材料:猪五花肉 60 克,豆苗 300 克,酱油 50 克,黄酒 15 克,白糖 15 克,生姜 2 片,精盐 2 克,猪油 75 克,味精 3 克,葱结 1 只。

功效:具益气血、润肌肤、润肠、通便之功效。

做法:(1)将猪肉洗净入锅,加清水 1 500 克左右,投入葱结、姜片烧沸后加入黄酒,撇去浮沫,加盖焖烧 40 分钟左右,至肉硬酥时取出。将冷却后的熟猪肉切成 10 厘米长、4 厘米宽的薄片,入炒锅加酱油、白糖、肉汤适量,将肉漫红入味,然后取大扣碗 1 个,将肉皮朝下扣在碗中,加入锅内红卤汁,上笼旺火蒸 10 分钟,改用文火继续蒸 30 分钟左右,至肉质酥烂、油脂上浮