

—“码”当先

厨盲男女的下厨宝典
全世界99%的“爱肉族”都想学



甘智荣
主编

吃肉不长肉： 肉类怎么吃

肉要大口吃
更要健康吃

畜肉类：口口都是真材实料
禽肉类：好吃到连骨头都不放过
水产类：鱼、虾也是肉



扫一扫二维码
肉类美食
“码”上来



讲究烹饪的易学、快速、经济
菜式花样迭出，完全满足每一张爱吃肉的馋嘴

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

—“码”当先

甘智荣 主编

吃肉不长肉： 肉类怎么吃

书
章



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃肉不长肉：肉类怎么吃 / 甘智荣主编. --哈尔滨：
黑龙江科学技术出版社，2015. 11
（一“码”当先）
ISBN 978-7-5388-8621-4

I. ①吃… II. ①甘… III. ①肉类—菜谱
IV. ①TS972. 125

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第283623号

吃肉不长肉：肉类怎么吃

CHIROU BU ZHANGROU:ROULEI ZENME CHI

主 编	甘智荣
责任编辑	梁祥崇
摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	黑龙江科学技术出版社 地址：哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编：150001 电话：(0451)53642106 传真：(0451)53642143 网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm × 1020 mm 1/16
印 张	15
字 数	200千字
版 次	2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8621-4/TS · 681
定 价	29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

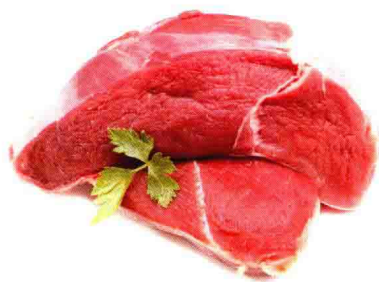
Contents

目录



Part 1 如何健康吃肉

肉类营养价值高	002
健康吃肉的学问	003
六类人必须吃肉	005
哪些部位的肉不能吃	006



怎样吃肉不长胖	007
如何正确吃河鲜、海鲜	008
水产品烹调小窍门	010
老年人吃肉有讲究	011



Part 2 畜肉类

猪肉

秘制五彩烤肉	015
佛手瓜炒肉片	016
香烤五花肉	017
秋葵炒肉片	017
豆豉刀豆肉片	018
干煸芹菜肉丝	018
尖椒肉丝葫芦瓜	019

排骨

可乐排骨	021
------------	-----

南瓜烧排骨	022
蒜香椒盐排骨	023
排骨酱焖藕	023
马蹄炖排骨	024
干煸麻辣排骨	024
香橙排骨	025

猪大骨

核桃花生米猪骨汤	027
红腰豆炖猪骨	028
大麦猪骨汤	029
玉竹杏仁猪骨汤	029



猪蹄

黑椒蜜汁烤猪蹄	031
红枣花生米焖猪蹄	032
橙香酱猪蹄	033
淮山板栗猪蹄汤	033
黄豆焖猪蹄	034
红枣薏米猪蹄汤	034
板栗桂圆炖猪蹄	035

猪肚

腰果炒猪肚	037
卤猪肚	038
酱猪肚	039
山药肚片	039

猪心

卤猪心	041
串烧猪心	042
丝瓜炒猪心	043
参芪陈皮煲猪心	043

猪大肠

烤香辣猪大肠	045
酸萝卜猪大肠煲	046
青豆烧猪大肠	047

爆炒卤猪大肠	047
猪大肠香锅	048
卤猪大肠	048
干煸猪大肠	049

猪肝

枸杞炒猪肝	051
猪肝熘丝瓜	052
酱爆猪肝	053
绿豆芽拌猪肝	053
猪肝炒花菜	054
石斛银耳猪肝汤	054
芦笋炒猪肝	055

猪腰

香菜炒猪腰	057
卤猪腰	058
彩椒炒猪腰	059
桑寄生炖猪腰	059
当归炖猪腰	060
莲子补骨脂猪腰汤	060
杜仲猪腰	061

腊肉

芦笋炒腊肉	063
-------------	-----



荷香蒸腊肉	064
腊肉竹荪	065
茶树菇腊肉	065
手撕包菜腊肉	066
腊肉萝卜汤	066
小芋头炒腊肉	067
芋头蒸腊肉	068
腊肉炒年糕	069
熏腊肉炒杏鲍菇	069

火腿

尖椒火腿炒荷兰豆	071
玉米腰果火腿丁	072
西蓝花炒火腿	073
口蘑炒火腿	073
火腿花菜	074
杏鲍菇炒火腿肠	074
香菇烧火腿	075

牛肉

蒜香茶树菇蒸牛肉	077
冬菜蒸牛肉	078
花豆炖牛肉	079
滑蛋牛肉	079
葱韭牛肉	080
黑椒苹果牛肉粒	080

酸笋牛肉	081
------------	-----

牛肚

麻酱拌牛肚	083
西芹湖南椒炒牛肚	084
红烧牛肚	085
牛肚炒豆干	085

羊肉

酱爆大葱羊肉	087
胡萝卜板栗炖羊肉	088
金针菇炒羊肉卷	088
香菜炒羊肉	089
松仁炒羊肉	090
清炖羊肉汤	091
红焖羊肉	091

羊肚

孜然羊肚	093
土豆炖羊肚	094
青椒炒羊肚	095
葱油拌羊肚	095
红烧羊肚	096
葱香羊肚汤	097
无花果煲羊肚	097



兔肉

- 兔肉萝卜煲 099
 红枣板栗焖兔肉 100

- 红焖兔肉 101
 葱香拌兔肉丝 101

Part 3 禽肉类

鸡肉

- 草菇蒸鸡肉 105
 冬菜蒸白切鸡 106
 粉蒸鸡块 107
 鸡丁炒干贝 107
 鸡丝炒百合 108
 五香卤鸡 108
 鸡丝豆腐干 109

- 山药胡萝卜鸡翅汤 116
 黄蘑焖鸡翅 117
 鸡翅烧豆角 117
 啤酒鸡翅 118
 虾酱蒸鸡翅 118
 酱汁鸡翅 119

鸡爪

- 豉汁粉蒸鸡爪 111
 芡实苹果鸡爪汤 112
 莲藕章鱼鸡爪汤 113
 麻辣鸡爪 113

鸡胗

- 山药莴笋炒鸡胗 121
 西芹拌鸡胗 122
 酱鸡胗 122
 卤水鸡胗 123

鸡翅

- 麻辣烤翅 115

鸡脆骨

- 土豆烧鸡脆骨 125
 双椒炒鸡脆骨 126
 椒盐鸡脆骨 127



西蓝花炒鸡脆骨	127
香辣鸡脆骨	128
泡椒鸡脆骨	129
炭烧鸡脆骨	129

鸭肉

滑炒鸭丝	131
青梅炆鸭	132
酸辣魔芋烧鸭	133
菠萝蜜炒鸭片	133
山药酱焖鸭	134
粉蒸鸭块	134
酱鸭子	135
酸萝卜老鸭汤	136
双椒炒鸭肉	136
荷香蒸鸭	137

鸭肠

彩椒炒鸭肠	139
空心菜炒鸭肠	140
车前草拌鸭肠	141
香辣鸭肠	141

鸭胗

美味烤鸭胗	143
荷兰豆炒鸭胗	144

洋葱炒鸭胗	145
卤水鸭胗	145
韭菜花酸豆角炒鸭胗	146
榨菜炒鸭胗	147
蒜薹炒鸭胗	147

鹅肉

菌菇冬笋鹅肉汤	149
鹅肉烧冬瓜	150
黄焖仔鹅	151
香芋蒸鹅	151

鸽子

五彩鸽丝	153
红枣黄芪蒸乳鸽	154
香菇蒸鸽子	155
红烧卤乳鸽	155

鹌鹑

白萝卜炖鹌鹑	157
红烧鹌鹑	158
香菇红枣蒸鹌鹑	159
橄榄栗子鹌鹑	159



Part 4 河鲜、海鲜类

鲫鱼

鲫鱼银丝汤	163
烤鲫鱼	164
萝卜丝煲鲫鱼	165
酱焖鲫鱼	165
萝卜芋头蒸鲫鱼	166
肉桂五香鲫鱼	167
鲫鱼苦瓜汤	167

生鱼

清蒸冬瓜生鱼片	169
鲜笋炒生鱼片	170
茄汁生鱼片	171
碧绿生鱼卷	171
节瓜红豆生鱼汤	172
美味生鱼馅饼	172
西红柿生鱼豆腐汤	173

草鱼

大头菜草鱼	175
菊花草鱼	176

黄金草鱼	177
啤酒炖草鱼	177
木瓜草鱼汤	178
益母草苦瓜排骨汤	178
浇汁草鱼片	179

鲈鱼

豉汁蒸鲈鱼	181
土豆烧鲈鱼块	182
橄榄菜蒸鲈鱼	183
剁椒鲈鱼	183
菌蔬烧鲈鱼	184
柠香鲈鱼	184
豆腐烧鲈鱼	185

鳝鱼

竹笋炒鳝段	187
干烧鳝段	188
粉蒸鳝片	189
翠衣炒鳝片	189
蒸鳝鱼段	190

薏米鳝鱼粥	190
绿豆芽炒鳝丝	191

带鱼

剁椒蒸带鱼	193
芝麻带鱼	194
豆瓣酱烧带鱼	195
家常蒸带鱼	195
酥炸带鱼	196
醋焖腐竹带鱼	196
带鱼烧白萝卜丝	197

三文鱼

三文鱼炒时蔬	199
茄汁香煎三文鱼	200
三文鱼泥	201
三文鱼金针菇卷	201

虾

焖大虾	203
虾仁四季豆	204
红酒茄汁虾	205
韭菜花炒虾仁	205
苦瓜黑椒炒虾球	206
土豆泥虾仁	206
椒盐烤虾	207

蟹

桂圆炒蟹块	209
蟹肉苦瓜羹	210

美味酱爆蟹	211
魔芋丝香辣蟹	211

牡蛎

韭黄炒牡蛎	213
姜葱牡蛎	214
白萝卜牡蛎汤	214
牡蛎豆腐汤	215

蛤蜊

白酒蒸蛤蜊	217
豉汁蒸蛤蜊	218
丝瓜炒蛤蜊	219
泰式肉末炒蛤蜊	219

鱿鱼

葱香蒸鲜鱿	221
葱烧鱿鱼	222
糖醋鱿鱼	223
鱿鱼须炒四季豆	223
蒜薹拌鱿鱼	224
洋葱炒鱿鱼	224
酱爆鱿鱼圈	225

海参

桂圆炒海参	227
枸杞海参汤	228
干贝烧海参	229
海参炒时蔬	229
海参养血汤	230

如何健康吃肉

Part 1

肉类以畜肉、禽肉为主，以水产类肉为辅。畜肉有猪肉、牛肉、羊肉等；禽肉有鸡肉、鸭肉、鹅肉等；水产类有鱼、虾、蟹、贝等。肉类含有丰富的蛋白质、脂肪和 B 族维生素、矿物质，是人类的重要食品。那么，如何吃肉才能吃出健康的身体呢？



肉类营养价值高

很多人都爱吃肉，甚至没有肉就吃不下饭，即是所谓的无肉不欢。大家都知道肉类食品含有丰富的营养，但具体到底有哪些营养呢，接下来为你一一介绍。

蛋白质

肉类蛋白质大部分存在于动物肌肉之中，其蛋白质含量为 10% ~ 20%，属于优质蛋白。肉汤中含有大量含氮浸出物，主要成分是溶于水的肌溶蛋白、肌肽、肌酸、肌酐、嘌呤和少量氨基酸。这种浸出物越多，刺激胃液分泌的作用越强，有增进食欲的作用。然而“含氮浸出物”中的嘌呤碱能促进尿酸的形成，在肝、肾脏有病变时，会加重肝、肾负担，需煮后除去。

维生素

肉类可以提供多种维生素。瘦肉是 B 族维生素的良好来源，特别是维生素 B₁。维生素 D 和维生素 C 很少。而动物内脏中，如肝含有维生素 A 和维生素 D；肾中含有维生素 B₁ 和维生素 B₂。

矿物质

肉类中矿物质含量一般是 0.8% ~ 1.2%。含钙较少，含铁、磷较多。肝在动物内脏中营养价值最高，含有磷、硫、钙、铁、铜等。肾脏中含铁较高。

脂肪

动物肉类脂肪，多积聚于皮下、肠网

膜，以及心、肾周围结缔组织及肥肉之中，其含量因动物种类、育肥情况而有很大差别，一般含量为 10% ~ 30%。脂肪的成分多为硬脂酸、软脂酸和油酸，总之以饱和脂肪酸为主。禽肉中，鸡肉脂肪含量约为 2%，水禽为 7% ~ 11%。

卵磷脂和胆固醇

肉类脂肪中还含有少量卵磷脂和胆固醇。肉类脂肪的熔点和体温相近。其中猪油稍低，牛油、羊油略高，故其消化率较低。动物脂肪中必需脂肪酸，如亚麻油酸、亚麻油烯酸及花生油烯酸的含量较植物油低，而饱和脂肪酸含量比植物油高。由于饱和脂肪酸可使血胆固醇升高，所以冠心病患者要少食动物脂肪。



健康吃肉的学问

有关吃肉利弊的争论，在饮食营养学界由来已久，至今仍是难分胜负，但至少有一点双方达成了共识，那就是吃肉要有讲究，否则就会影响身体健康。



谁不适合吃肉

①老年女性。研究表明，吃肉多而吃蔬菜少的老年女性，和那些吃蔬菜多而吃肉少的老年女性相比，髌骨骨折的可能性更大。65岁以上女性吃肉过多，股骨钙质会更快丧失，原因是动物食品中提供的主要是前体酸，而植物食品中蛋白含有基础前驱物。饮食中前体酸和基础前驱物之间失去平衡就可能引起酸性物质积累，对骨骼有不良的影响。

②风湿病患者。风湿病患者在进行药物治疗的同时，应减少动物脂肪的摄入量。鸡蛋和动物内脏都应是风湿病患者严禁食用的食物，红肉以及香肠每周最多吃两次。因为动物脂肪中含有大量容易引起关节发炎的物质，过多进食富含动物脂肪的食物

会加重患者的病情。红肉是指牛肉、猪肉、羊肉等，用红肉加工的肉类食品包括香肠、牛肉饼、腌制肉食以及罐头等。

何时不该吃肉

许多人在体育锻炼或体力劳动后常有肌肉发胀、关节酸痛、精神疲乏的感觉。为了尽快消除疲劳，他们会选择吃一些肉食，以为这样可以补充营养，满足身体需要。其实，此时食用肉类食物不但不利于消除疲劳，反而对身体有不良影响。正确的做法是：在体育锻炼后，应多吃些碱性的食物，如水果、蔬菜、豆制品等，这样才能尽快消除运动带来的疲劳。

如何正确吃肉

研究表明,每天吃畜肉者患肠癌的危险比不吃畜肉者要高 2.5 倍。而且嗜吃畜肉容易引起脑萎缩,降低智力,诱发痴呆。因此,一定要掌握正确的吃肉方式,才能获得健康。

①多用炖的烹调方式。从营养学的角度来说,最健康的烹调方式是炖。实验表明,长时间炖肉可减少肉中 30% ~ 50% 的胆固醇。

②多吃禽肉,少吃畜肉。有研究表明,禽肉脂肪少,营养价值要比畜肉高得多。更主要的原因是,多吃红肉会增加患前列腺癌和结肠癌的风险。

③多吃骨头少吃肉。骨头含有丰富的钙质、蛋白质等,胆固醇含量却低于肉,所以爱吃肉的人不妨多吃骨头来代替肉。

每天应该吃多少肉

食肉一定不能过量,因为除了脂肪含量过高外,肉类中还含有嘌呤碱,容易在体内代谢中生成尿酸。尿酸大量积聚,会引起痛风、骨发育不良等疾病。最新的研



究表明,过量吃肉会降低机体免疫力,使人体对各种疾病难以抵抗。

按照合理的膳食标准,成年人每天需要摄入优质蛋白质 45 克左右。而肉类蛋白质是最主要的优质蛋白质。除了从肉中摄取外,还可以通过牛奶、蛋类等补充。因此,每天最好只吃一次肉菜,而且最好在午餐时吃,肉量以 200 克左右为宜,再在早餐或晚餐时补充点鸡蛋和牛奶,就完全可以满足身体一天里对动物蛋白的需要了。

如何挑选袋装肉干

除了新鲜肉,肉类制品也是人们食用较多的食物,在选购肉制品时应注意以下几点:

①看包装。包装要密封、无破损。不要随意购买散装肉制品,这些产品容易受到污染,质量无保证。

②看标签。选购加贴“QS”标志的产品。产品包装上应标明品名、厂名、厂址、执行的产品标准、配料表、净含量等。

③看生产日期。应尽量挑选近期生产的产品,产品存放时间越长,氧化现象就越严重。

④看清储存温度要求。尤其是夏季高温季节更应注意。最好到大商场、大超市去购买,这些场所有正规的商品进货渠道,产品周转快,冷藏的硬件设施齐全。

⑤看产品外观色泽。颜色过于鲜艳的肉制品有可能添加过量色素,不要购买。产品弹性好的肉禽制品内在质量好。

⑥闻气味。闻闻气味是否正常,有无酸败腐臭异味。

六类人必须吃肉

现在，越来越多的人不敢吃肉，“素食主义”甚至成为追求健康者的时髦标签。其实，肉类对人体健康起着非常重要的作用，适量吃肉还是必需的。下面几类人尤其需要吃肉。

RULE

1

儿童和青少年

他们处在生长发育的阶段，机体蛋白质的合成需求量大，所以必须用充足的肉类来保证蛋白质供应。

RULE

2

正在减肥的人

蛋白质能提高饱腹感，减肥的时候更要稍微增加蛋白质的摄入。



RULE

3

肿瘤患者

肿瘤是一种消耗性疾病，如果营养不良，就会影响治疗和恢复。处于放疗和化疗期的患者更应该增加蛋白质和维生素的摄入量，以保证机体有足够的抵抗力。

RULE

4

孕妇和乳母

她们要为自己和宝宝两个人摄入营养，更应多吃点肉。

RULE

5

贫血患者

贫血大多是缺乏蛋白质和铁造成的，而这两种营养物质在肉类中都比较多，所以贫血患者必须吃肉，最好是红肉。



RULE

6

外伤或手术患者

这类人因为需要机体组织的生长需要，所以对蛋白质的需求量非常高，而供应蛋白质最好的方法还是吃肉。

哪些部位的肉不能吃

肉类是我们生活中必不可少的食品，动物身上大部分的部位都能够用于食用，但有些部位是不能吃的，否则容易引发健康问题。



鸡头

我国有句民谚：十年鸡头胜砒霜。为何鸡越老，鸡头毒性就越大呢？因为鸡在啄食中会吃进有害的重金属，这些重金属主要储存于脑组织，毒素会随年龄的增长而积累，比较集中于头部。



禽尖翅

鸡、鸭、鹅等禽类屁股上端长尾羽的部位附近，是腺体集中的地方，因淋巴腺中的巨噬细胞可吞食病菌，即使是致癌物质也能吞食，但不能分解，故禽尖翅是个“藏污纳垢的仓库”。



兔臭腺

兔体有3对腺体，即位于外生殖器背面两侧皮下的白鼠鼷腺、紧挨着白鼠鼷腺的褐色鼠鼷腺以及位于直肠两侧壁上的直肠腺，味道腥臭，食用时若不去除，与肉同煮就会产生异味，无法入口。



猪脖子的肉疙瘩

食用猪头肉时应剔除猪脖子等处灰色、黄色或暗红色的肉疙瘩，即称为“肉枣”的东西，这些地方含有很多病菌，若食用则易感染疾病。



畜“三腺”

猪、牛、羊等动物体上的甲状腺、肾上腺、病变淋巴腺是三种“生理性有害器官”，不能食用。



羊“悬筋”

羊“悬筋”又称“蹄白珠”，一般为圆珠形、串粒状，是羊蹄内发生病变的一种组织。

怎样吃肉不长胖

肉是我们生活中必不可少的食物，也是我们营养的主要来源之一。吃肉不一定会长胖，关键是要讲究方法，而且在肉类的选择上也要注意，这样才能享受美味的同时不会发胖。下面，一起来看看吃肉不长胖的几个原则吧！

1. 烹饪方法很重要

蒸是最适合的烹饪方式，不仅少用了不少油，而且像蒸的方式一般会比红烧的办法少用很多糖。

2. 要减少烹饪时间

在烹饪肉类时，时间越长，就意味着使用的调料会越多。所以，尽量少吃炖入味的肉，而改吃浇汁入味的肉菜。

3. 多吃白肉，少吃红肉

减肥期间吃肉，低脂、高蛋白的禽肉是首选。因为即使再瘦的猪肉、牛肉里也会隐藏很多看不到的脂肪，而禽肉只要选对部位，就可以几乎不摄入脂肪。



4. 单纯吃肉

不要配着米饭或烧饼吃肉，而要单纯吃肉。这倒不是因为肉类和淀粉类相互作用使身体更容易吸收热量，而是因为汤汁拌着米饭或者烧饼夹着肉会太香了，让食欲不知不觉地增加，导致过食，无形中脂肪、热量摄入过多。

5. 尽量选购低脂肉类

在购买肉类时，应该多选择饱和脂肪酸较少的鸡及鱼类，少买五花肉、香肠等脂肪多的肉类。在烹调时，建议采用水煮、卤、蒸等用油少的方式，可减少热量摄入，预防肥胖。

6. 吃小肉不吃大肉

就是尽量把肉切成肉片或肉条，和其他蔬菜一起烹饪，而不是吃单纯的炖排骨、烤鸭子，避免“大块吃肉”，这样一来，虽然吃了肉，但是却不会吃进太多，能起到克制作用。

7. 熬汤要除油

用肉类熬汤时，看到汤的表面有明显的油脂浮出来，就要用火锅吸油棉纸除去油脂，或是小心地用汤匙捞除。