

MODERN PEOPLE



时尚美食系列

现代人

肉食类

饮食宜忌

了解 35 种肉类饮食宜忌，远离健康杀手

吕丽红 编著 张旭明 摄影



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

肉食类饮食宜忌/吕丽红编著.—北京:中国轻工业出版社, 2005.9

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5082-2

I.肉... II.吕... III.①肉类—饮食宜忌—基本知识
②肉类—菜谱 IV.① R155.1 ② TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第101203号

责任编辑:翟燕

策划编辑:龙志丹

责任终审:劳国强

美术指导:叶蕾

装帧设计:李芳

责任校对:郎静瀛

责任监印:胡兵

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:北京国彩印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2005年9月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:3.5

字数:74千字

书号:ISBN 7-5019-5082-2/TS·2933 定价:18.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 010-85111729 传真:010-85111730

发行电话:010-85119845 010-65128898 传真:010-85113293

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读者服务部联系调换

50358S1X101ZBW



MODERN PEOPLE



时尚美食系列

现代人

肉食类

饮食宜忌

吕丽红 编著 张旭明 摄影



目录 Contents



畜肉类

猪肉

百肉之基 /6

猪排

家常补钙方 /10

猪肝

补肝明目 /12

猪血

老年人的最佳食品 /14

猪腰

以肾补肾 /16

猪肚

就这样保护我们的胃 /18

猪蹄

美容熊掌 /20

牛肉

“肉中骄子” /22

牛蹄筋

皮肤也要“吃” /24

羊肉

肉中参，食中宝 /26

羊肝

含维生素 A 之最 /28

狗肉

补肾壮阳第一品 /30

兔肉

荤中之素 /32

禽肉类

鸡肉

大众滋补方 /36

鸡蛋

自然界中最优良的蛋白质 /40

鸭肉

最健康的脂肪 /42

鹅肉

喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽 /44

鹌鹑

要吃飞禽，还数鹌鹑 /46

水产类

鲫鱼

百无禁忌是鲫鱼 /50

草鱼

四大家鱼之首 /52



鲤鱼

准妈妈菜单 /54

黄鱼

为体质虚弱的人服务 /56

鲈鱼

补肝肾不足 /58

鳊鱼

食物中的眼药 /60

泥鳅

“水中人参” /62

甲鱼

壮阳补阴是大补 /64

虾类

最健康的减肥药 /66

虾皮

含钙之王 /68

螃蟹

高蛋白将军 /70

螺

明目、治痔疮、去狐臭 /72

蛤蜊

“天下第一鲜” /74

海参

活人参 /76

鱿鱼

含硒最丰富的食物 /78

带鱼

高脂肪健康鱼 /80

章鱼

最聪明的动物 /82

图片创意：吕丽红、李 芳

摄影师：张旭明（紫弈云天摄影工作室）

摄影助理：杨 超、张 明、谢 静、刘 婷、
王 勇、于佳佳

厨 师：张 睿

辅 厨：徐志勇、黄定义、何婷婷、祁大华、
刘颜军、白 冰、赵 华、高 梅、
张 竹、焦雪靖、孙虹梅、王珊珊

餐具提供，特此鸣谢：

金美地（010-63899715）、

鑫达陶瓷（010-86683168）、

红黄蓝外贸餐具（013366079755）



畜肉类

肉类基本可以分为三类：畜肉类、禽肉类、水产类。前者可称为红肉类，后两者可称为白肉类。三者各有营养特色，不可偏废，它们应该分别占我们日常肉类摄食中的1/3，而肉类摄食与蔬菜摄食的比例应该是1:7。

畜肉类

以猪、牛、羊为代表的畜肉最大的功用，就是给人体供给了营养价值很高的蛋白质，且均属完全蛋白。这些蛋白质不但可以维持健康，还可以促进生长。

高脂肪，因以饱和脂肪酸为主，故而容易使人发胖。

碳水化合物含量很少。以糖原的形式存在于肌肉和肝脏之中。

矿物质含量高，但含钙不多。肝、肾含铁很高，吸收率也很高。

维生素中仅B族维生素含量丰富，可用于治疗恶性贫血。动物肝脏富含维生素A、维生素D。维生素A可改善贫血患者的造血机能；维生素D能促进人体内对钙的吸收和利用。



畜肉类

猪肉 百肉之基

数字营养 (每100克)

营养素	肥瘦肉	瘦猪肉	肥猪肉
热量	395千卡	143千卡	816千卡
蛋白质	11.1克	20.3克	1.3克
脂肪	37克	6.2克	88.5克
碳水化合物	1.5克	0.6克	0.4克
维生素A		44微克	29微克
维生素B ₁	0.22毫克	0.54毫克	0.08毫克
维生素B ₂	0.16毫克	0.1毫克	0.05毫克
维生素E	0.49毫克	0.34毫克	0.24毫克
钙	6毫克	6毫克	2毫克
磷	172毫克	218毫克	18毫克
铁	2.2毫克	3毫克	0.6毫克
钠	88.4毫克	73.5毫克	13.3毫克
硒	18.78微克	23.72微克	2.7微克
胆固醇	80.1毫克	81.1毫克	109.1毫克

注：1千卡=4.184千焦



营养看台

猪肉恐怕是目前人们餐桌上最常见的动物性食品了。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。另外，猪肉能为我们提供优质蛋白质和必需的脂肪酸；还可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，改善缺铁性贫血。

搭配宜忌

猪肉 + 黄豆

猪肉富含蛋白质和各种微量元素，豆类植酸含量高，与蛋白质和矿物质元素形成复合物，影响两者的可利用性，并直接影响蛋白质的可溶性，干扰并降低人体对猪肉营养元素的吸收。

其他不宜搭配：鹌鹑、田螺、杏仁、荞麦、鸽肉、鲫鱼、菱角、蕨菜、百合、牛肉、羊肝。



猪肉 + 香菇

香菇有补脾益气的功效，适用于热咳、痰多、胸闷、吐泻等症状，与猪肉同食更加滋补营养。



体症宜忌

宜：猪瘦肉几乎适合所有的人食用，尤其适宜有阴虚不足、头晕、贫血及营养不良者食用。

忌：肥胖者、血脂已超标的心脑血管疾病患者、糖尿病患者需要节制食用猪肉。猪肉生痰，风痰、湿痰和寒痰者也应忌食。

不可不知

食用猪肉后不宜大量饮茶。因为茶叶的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道中的滞留时间，不但易造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收，影响健康。

锦囊小计

炖猪肉的三不

1. 肉块不要切得太小。猪肉内含有可溶于水的呈鲜含氮物质，炖猪肉时释出越多，肉汤味道越浓，肉块的香味会相对减淡，因此炖肉的肉块切得要适当大些，以减少肉内呈鲜物质的外逸，这样肉味可比小块肉鲜美。
2. 不要持续旺火猛煮。因为一是肉块遇到急剧的高热，肌纤维变硬，肉块就不易煮烂；二是肉中的芳香物质会随猛煮时的水汽蒸发掉，使香味减少。
3. 炖煮时加水不要太多，以使汤汁滋味醇厚。

饮食推荐香菇肉片

材料

猪瘦肉 200 克，香菇 150 克。

调料

葱末 3 克，姜末 3 克，盐 4 克，料酒 5 克，淀粉适量，水淀粉 5 克，胡椒粉 1 克，香油 5 克。

做法

1. 猪瘦肉洗净切片，加盐、料酒、淀粉拌匀腌制片刻；鲜香菇洗净去蒂，对半切开（若是干香菇需事先泡发）。
2. 炒锅上火将油烧热，将葱、姜末爆香，倒入肉片炒香，再放入香菇、盐、胡椒粉炒熟，最后用水淀粉勾芡，淋香油炒匀出锅。

功效

增寿健体，补虚抗癌，美容润肤。适用于体虚早衰、面皱不荣、乏力气短以及缺铁性贫血等症。



饮食推荐**枸杞肉丝**

材料

瘦肉 300 克，枸杞 20 克。

调料

姜片少许，盐 2 克，白糖 5 克，生抽 5 克，淀粉 5 克，蚝油 5 克，水淀粉适量，胡椒粉、香油各少许。

做法

1. 瘦肉洗净切丝，加盐、白糖、生抽、淀粉抓匀腌制片刻；枸杞用热水浸洗，再用清水洗净。
2. 炒锅上火将油烧热，倒入肉丝炒至变色盛出。
3. 锅中留底油，将姜片爆香，再倒入肉丝、枸杞炒匀，放蚝油、胡椒粉炒熟，勾薄芡，淋香油出锅。

功效

滋阴补肾，明目健身。适用于体弱乏力，肾虚目眩、视物模糊等症。



功效

芋头含有丰富的淀粉，有生津、健肠、止泻等功效，与含有丰富营养的猪肉同食，补身健体。

饮食推荐芋头烧肉

材料

猪肉 300 克，芋头 200 克，黄瓜半根。

调料

大蒜 2 瓣，盐 5 克，料酒 10 克，酱油 5 克，白糖 10 克，胡椒粉少许。

做法

1. 猪肉洗净切丁，放盐、料酒、酱油腌制片刻；芋头去皮，切丁；黄瓜洗净，切丁。
2. 锅中油烧热后，倒入肉丁稍炸至上色捞出，再倒入芋头稍炸，捞出。
3. 锅中留少许底油，将蒜瓣炒香，放入肉丁、白糖、胡椒粉，加水大火烧开后改文火煮 20 分钟，放入芋头同煮约 20 分钟至酥软，放入黄瓜丁翻匀，待汤汁收至稍干时，即可盛出。



猪排 家常补钙方

数字营养 (每 100 克)

热量	278 千卡
蛋白质	16.7 克
脂肪	23.1 克
碳水化合物	0.7 克
维生素 A	5 微克
维生素 B ₁	0.3 毫克
维生素 E	0.11 毫克
钙	14 毫克
磷	135 毫克
铁	1.4 毫克
钾	272 毫克
钠	39 毫克
硒	11.05 微克
胆固醇	1461 毫克



营养看台

1. 猪排营养丰富,有滋阴补肌、强健筋骨的作用。最为突出的是,猪排骨头中含有丰富的钙质,是牛奶没有普及前中国老百姓最为常用的补钙强身原料。
2. 成人尤其是孕妇及乳母需用更多钙质,应多利用骨头炖汤,从中得到骨中的钙质,同时还可以得到促进分泌乳汁的维生素,这是值得提倡的吃法。

搭配宜忌

猪排 + 梅子

猪排与梅子性味相反,不宜同烹,否则会造成互相的损失。

其他不宜搭配: 桔梗。



梅子



猪排 + 玉米

猪排中含优质蛋白和钙质,与含较少赖氨酸的玉米等谷类食物搭配,可使互相的生理价值显著提高。

其他相宜搭配: 山楂、海带。



玉米



体症宜忌

猪排老少皆宜。尤以儿童、孕妇、乳母以及身体虚弱、病后恢复的人为宜。

不可不知

据专家研究,骨头内所含的钙质最容易溶解在酸性溶液中,所以炖猪排时,一定别忘了加点醋。

常识宜忌

猪排也分不同部位,有不同特点和烹调方式。

1. 腔骨是指猪的背脊骨,肉层和骨头各占一半,肉质嫩而不油腻,因形状不整齐多用于做汤。
2. 尾椎骨是背脊衔接尾部的骨头,质地较粗,肉层很薄,但是没有油脂,是炖汤的理想部位。
3. 肋排是胸腔的片状排骨,肉层较薄,肉质较瘦,口感较嫩,但骨头较粗。红烧、炖汤均可。
4. 大排是里脊肉和背脊骨连接的部位,又称为肉排,多用于油炸,以肉片为主,但也带着排骨。
5. 子排是指腹腔连接背脊的部分,它的下方是五花肉。子排多用来烧、焖。
6. 小排是指猪腹腔靠近肚脐部分的排骨。小排肉层较厚,带有白色软骨。小排最适合红烧、粉蒸。

锦囊小计

怎样炸出嫩猪排

炸或烤猪排的话,分寸把握不好很容易发硬,如果事先用一些嫩肉粉或小苏打腌的话,猪排肉质则会软化很多。需要注意的是,如果是用嫩肉粉,腌的时间不要超过1小时,用小苏打腌的时间可以长一点,但一定要加水稀释过后才能用,否则容易有异味,做好后的猪排会发黄。

饮食推荐**玉米排骨汤**

材料

猪肉排 200 克，鲜玉米 1 根。

调料

葱段 2 段，姜片 2 片，白酒 3 滴，盐 4 克。

做法

1. 排骨洗净剁成块，放入沸水中煮出血污浮沫，捞出温水冲净；玉米剥皮、去须，横切成段，再纵切成条。
2. 砂锅内注入清水，放入排骨、姜片、葱段，滴入白酒，煮开后转小火煲约 30 分钟，再放入玉米，一同煲 10~15 分钟，加盐调好味即可。

功效

补钙强身，适用性强。



猪肝 补肝明目

数字营养 (每 100 克)

热量	129 千卡
蛋白质	19 克
脂肪	3.5 克
碳水化合物	5 克
维生素 A	4972 微克
维生素 B ₁	0.21 毫克
维生素 B ₂	2.08 毫克
钙	6 毫克
磷	310 毫克
铁	22 毫克
硒	19 微克
胆固醇	288 毫克



营养看台

1. 肝脏是动物体内储存养料和解毒的重要器官,含有丰富的营养物质,具有营养保健功能,是最理想的补血佳品之一。尤其是猪肝。猪肝的铁含量是猪肉的十多倍,食用猪肝可调节和改善贫血病人造血系统的生理机能。
2. 动物肝中维生素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;能保护眼睛,维持正常视力,防止眼睛干涩、疲劳;还能维持健康的肤色,对皮肤的健美具有重要的意义。

搭配宜忌

猪肝 + 菜花

菜花中含有大量的膳食纤维,可与猪肝中的铁、铜等微量元素形成螯合物而降低人体对这些元素的吸收。

其他不宜搭配: 鹌鹑、鲫鱼、荞麦、辣椒、西红柿等富含维生素 C 的食物、豆腐。

猪肝 + 菠菜

猪肝、菠菜都有补血功能,一荤一素,相辅相成,对治疗贫血有特效。

其他相宜搭配: 大白菜。

猪肝



猪肝



体症宜忌

宜: 适宜气血虚弱、面色黄萎、缺铁性贫血患者,以及因肝血不足所致的视物模糊不清、夜盲眼干燥症,小儿麻疹后角膜软化症,内外翳障等眼病者食用。

忌: 高胆固醇血症、肝病、高血脂症和冠心病患者忌食。

常识宜忌

1. 颜色红褐不乌,鲜亮带血,无斑点、无异味,是挑选新鲜好肝的标准。
2. 一定要清洗干净。烹饪前放在自来水下冲洗10分钟,然后再淹没在清水中浸泡30分钟。
3. 猪肝不可嫩吃。猪、牛、鸡、鸭等家畜家禽常是乙肝病毒的携带者。乙肝病毒一般在煮沸10分钟后才能被杀灭。所以烹调时间不能太短。
4. 动物肝不宜与维生素C、抗凝血药物同食。

不可不知

猪肝有丰富的营养,味道鲜嫩异常,但它同时也是猪身上的最大毒物中转站和解毒器官,是猪身上一个藏污纳垢的大本营,有的猪肝可因多种病变而发生充血、肿胀或有炎症,甚至发生肝癌、肝吸虫等病变,不仅没有什么营养价值可言,而且危害人体健康。因此在购买和食用时一定要格外小心。

锦囊小计

炒嫩猪肝的三个必要步骤

1. 腌制。猪肝洗净去筋切好后,应该腌制,基本腌料是:黄酒、酱油、淀粉。
2. 高汤。炒时加少许高汤略炒,味道更加鲜嫩。
3. 勾芡。出锅时用少许水淀粉勾芡,这种方法烹制的猪肝,口味鲜香、滑嫩。

饮食推荐 猪肝炒菠菜

材料

猪肝 100 克，菠菜 150 克。

调料

葱花 3 克，姜丝 3 克，酱油 5 克，淀粉 3 克，料酒 10 克，鸡蛋清 1 个，盐 3 克，白糖少许。

做法

1. 猪肝洗净去筋，切成薄片，用酱油、淀粉、料酒、葱花、姜丝和鸡蛋清拌匀，腌制 30 分钟；菠菜择洗干净，焯水捞出过凉，切段。
2. 炒锅上火将油烧热，放入猪肝炒熟、炒透盛出。
3. 锅中留底油，倒入菠菜快炒，再倒入猪肝，加盐、料酒、白糖急炒几下即可出锅。

功效

补肝、明目。

猪血 老年人的最佳食品

数字营养 (每 100 克)

热量	55 千卡
蛋白质	12.2 克
脂肪	0.3 克
碳水化合物	0.9 克
维生素 B ₁	0.03 毫克
维生素 E	0.2 毫克
钙	4 毫克
磷	16 毫克
铁	8.7 毫克
钠	56 毫克
硒	7.94 微克
胆固醇	511 毫克



营养看台

1. 猪血含铁量高，而且以血红素铁的形式存在，机体利用率高。生长发育中的儿童和孕妇或哺乳期妇女多吃些，可以防治缺铁性贫血。
2. 猪血具有利肠通便作用，可清除肠内残渣污垢，将其从消化道排出体外。
3. 猪血含有凝血酶，它能使血液凝固，因此有止血作用。
4. 猪血还能为人提供优质蛋白质和多种微量元素。
5. 猪血中还含有卵磷脂。它进入人体后就会释放乙酰胆碱，有使记忆力得到改善，使行动灵活等作用。

搭配宜忌

猪血 + 黄豆

两者同食令人气滞。

其他不宜搭配：地黄、何首乌、蜂蜜。

猪血 + 菠菜

菠菜养血止血，清热润燥，猪血与菠菜配用，补而兼通，适宜体虚及便秘者食用。

其他相宜搭配：豆腐。



体症宜忌

猪血一般人都能食用。尤其是贫血患者和从事粉尘、纺织、环卫、采掘等工作的人应该常吃。但是高胆固醇症、肝病、高血压症和冠心病的患者应少食，以免增加体内的胆固醇含量。

不可不知

猪血是高动物蛋白食物，含铁量是瘦猪肉的3倍，鸡蛋的4倍，但脂肪含量却极少。

锦囊小计

孝顺父母买猪血

老年人在营养方面的特殊要求是：低热量、低脂肪、低糖类，有充足的蛋白质、维生素和适当的无机盐类。猪血就符合这些要求。此外，老年人由于牙齿脱落而咀嚼困难，消化功能也在减退，而猪血便于咀嚼，容易消化吸收，所以，老年人常食猪血既有营养，又能强身健体。

常识宜忌

1. 猪血不宜单独烹饪。
2. 不管是猪血，还是其他动物血，无论烧、煮一定要氽透。
3. 动物血不宜一次食用过多。

饮食推荐 **猪血炒菠菜**

材料

猪血 250 克，菠菜 200 克。

调料

盐 3 克。

做法

1. 猪血洗净切块；菠菜择洗干净，锅中水烧开，放油、盐、菠菜焯水后捞出过凉，切段，沥干水分。
2. 炒锅上火将油烧热，放入猪血、菠菜，旺火炒熟，加盐调味即可。

功效

补血养体又兼具通便作用，并可预防夜盲症。

