

“小吃大补”编写组 编

小吃大补

肉食

了解肉、禽、水产三大肉类的养生秘诀
用**54**道家常美味补益身体



图书在版编目(CIP)数据

小吃大补肉食 / “小吃大补”编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.1
(现代人·时尚美食系列)
ISBN 7-5019-5179-9

I.小... II.小... III.荤菜—菜谱 IV.TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第136523号

责任编辑: 翟燕

策划编辑: 龙志丹

版式设计: 李若虹

责任终审: 劳国强

责任校对: 李靖

封面设计: 王超男

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: 2006年1月第1版第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5

字数: 58.3千字

书号: ISBN 7-5019-5179-9/TS·3000 定价: 10.00元

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

发行电话: 010-85119845 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

51087S1X101ZBW



MODERN PEOPLE
现代人

现代人·时尚美食系列

“小吃大补”编写组 编

小吃大补

肉食

 中国轻工业出版社

目录 Contents

畜肉

4 猪肉 家常美味少不了

8 猪蹄 纯天然美容佳品

12 羊肉 冬季肉补首选

16 牛肉 肉中精品

20 牛蹄筋 味道赛海参



禽肉

24 鸡肉 禽肉之首

28 鸡蛋 纯天然优质蛋白质

32 鸭肉 优质脂肪携带者



水产

36 草鱼 平凡的美味

40 鲤鱼 四大名鱼之首

44 鲫鱼 诸鱼中最可食

48 鲈鱼 秋冬时节的“最美”

52 带鱼 抗癌新星

56 平鱼 最家常的海味

60 黄鱼 肉质细嫩味道鲜

64 鱿鱼 延缓衰老的好帮手

68 虾 减肥、壮阳，男女都爱

72 螃蟹 高蛋白抗癌食品

76 附录

肉食之源

肉食营养

冻肉更安全

喝汤更要吃肉

文字：杨林、秦川、姚远、方妮
食材摄影：徐鹏
菜谱摄影：文冰、陈华琛、张旭明、刘水



猪肉

「家常美味少不了」

→猪肉：性平，味甘咸

❤补得有理

猪肉可以说是人们餐桌上最常见的动物性食品了。它纤维较为细软，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。

猪肉具有补中益气、生津液、润肠胃、丰肌体、泽皮肤等作用。可以供阴虚不足、头晕、贫血、营养不良者及妇女产后乳汁缺乏者食用。猪肉还能为人提供优质蛋白质和必需的脂肪酸；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。

除猪肉外，猪的其他器官也都有一定的食补作用，可以说猪的全身都是宝。

营养数字

（每100克猪里脊）

热量 180千卡

三大营养素

蛋白质 21.3克

脂肪 10.5克

碳水化合物 0克

维生素

维生素A 5微克

维生素B₁ 0.22毫克

维生素B₂ 0.16毫克

维生素E 0.7毫克

矿物质

钙 5毫克

钾 197毫克

磷 185毫克

铁 1.1毫克

钠 34毫克

胆固醇 120毫克

注：1千卡=4.184千焦耳



食补有方

猪皮汤，健脾胃

猪皮汤是张仲景《伤寒论》中一个非常重要的方剂。将猪皮刮洗干净，放入锅中加适量水，再加白蜜、米粉共同煎煮成汤。喝此汤可达到退虚热、健脾胃、除烦、清热的目的。此外，猪皮还有很好的滋润皮肤的作用。

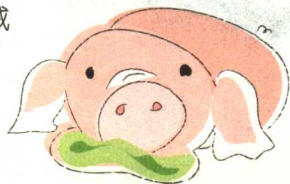
当归瘦肉汤

猪瘦肉 500 克（切块），当归 30 克，加适量水，用小火煎煮再加少许食盐，除去药渣，饮汤食肉。此汤可用于贫血或血虚所致的头昏眼花、疲倦乏力以及产妇缺乳（《食疗本草学》）。

健康关照

吸烟者烹炒猪肉致癌几率高

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。如果吸烟者做饭时经常烹炒猪肉的话，那么患上肺癌的可能性是一般吸烟者的 2.5 倍。所以为了健康，为了美味，赶快戒烟吧。



购买

新鲜的猪肉，脂肪洁白，肌肉有光泽，红色均匀，外表微干或微湿润，用手指压在瘦肉上的凹陷能立即恢复，弹性好，且有鲜猪肉特有的正常气味。

储存

一次吃不完的猪肉可用保鲜膜包裹起来，放在冰箱中冷藏（2~4℃）可贮存 2~4 天，冷冻（-18℃以下）可存 3~6 个月。

宜忌

排骨宜与海带搭配。海带是典型的“碱性食品”，排骨是“酸性食品”，两者组合起来，能使人体达到“酸碱平衡”。

食用猪肉后不宜大量饮茶。否则不但易造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收，影响健康。

美味推荐

回锅肉

材料：五花肉 300 克，青蒜 100 克，红椒 1 个。

调料：郫县豆瓣酱 20 克，酱油 20 克，白糖 8 克，甜面酱 10 克。

做法：

1. 猪肉洗净后放入汤锅中煮至六成熟，捞出晾凉后切片；青蒜洗净切段；红椒洗净，切菱形片。

2. 锅置火上，放油烧热，下入肉片煸炒，加入甜面酱、郫县豆瓣酱炒出香味，再放入酱油、白糖、青蒜段、红椒炒至青蒜断生即可。

回锅肉



老干妈香辣排骨

材料：小肋排、青蒜苗。

调料：老干妈香辣酱、大料、花椒、姜片、盐。

做法：

小肋排剁小块后焯水，捞出再重新倒入热水小火炖小肋，放入花椒、大料、姜片继续炖，快熟时加盐待熟后捞出。

爆香青蒜苗，倒入老干妈香辣酱爆出香味，倒入小肋排翻炒片刻让辣酱的味道全部入到排骨中即可。

状元及第粥

材料：猪肉、猪肝、猪粉肠、猪腰、猪肚各50克，大米适量，油条1根。

调料：姜片、葱丝、葱花、香菜、盐各少许。

做法：

1. 猪肉、猪肝、猪腰洗净切片；油条切段，粉肠、猪肚洗净；大米淘洗干净。

2. 取一深锅加入可盖过粉肠及猪肚的水量煮至滚，放入猪肚、粉肠、姜片、葱丝煮约1小时至软后捞起沥干，粉肠切段，猪肚切条状备用。

3. 大米加水烧开后，改用小火慢煲，放入盐及其余材料（油条除外）煮熟，食前加入油条段、香菜、葱花即可。



大补情报

8种部位各有做法

里脊肉是猪肉中最嫩的一部分，炸、熘、炒、爆等烹调方法都适合；臀尖肉都是瘦肉，肉质鲜嫩，烹调时可用来代替里脊肉；后臀肉肉质较老，一般多做白切肉；五花肉是一层肥肉、一层瘦肉夹起的，适于红烧、白炖和做粉蒸肉；前腿肉半肥半瘦，肉老筋多，吸收水分能力较强，适于做馅和丸子；前排肉瘦肉夹肥，肉质较嫩，适于做米粉肉和炖肉；蹄膀，红烧和清炖均可；颈肉是宰猪时的刀口部位，多有污血，一般用来做馅和叉烧肉。

猪蹄

「纯天然美容佳品」

→猪蹄：性平，味甘咸

❤️补得有理

身价不菲的熊掌常常让我们普通的消费者望其兴叹，廉价的猪蹄却是我们所熟悉的日常美食。而人们却常常对廉价的猪蹄不屑一顾，其实猪蹄的营养价值并不亚于熊掌。

从医学的角度来看，猪蹄是多用途的良药。猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，胶原蛋白是构成肌腱、韧带及结缔组织的最主要的蛋白质成分。在人体内，胶原蛋白约占蛋白质的1/3。若胶原蛋白合成发生了异常，就会引起“胶原性疾病”。它还可促进毛发、指甲生长，保持皮肤柔软、细腻，使指甲有光泽。骨骼生成时，首先必须合成充足的胶原蛋白纤维组成骨骼的框架，所以胶原蛋白又是“骨骼中的骨骼”。

此外，猪蹄还有补血，健腰腿的功效，很适合血虚者、老年体弱者食用。

营养数字

(每 100 克熟猪蹄)

热量 260 千卡

三大营养素

蛋白质 23.2 克

脂肪 17.7 克

碳水化合物 ... 1.9 克

维生素

维生素 A 3 微克

维生素 B₁ 0.05 毫克

维生素 E ... 0.01 毫克

矿物质

钙 33 毫克

钾 18 毫克

磷 52 毫克

铁 2.4 毫克

锌 0.78 毫克

硒 4.20 微克

胆固醇 360 毫克



食补有方

猪蹄虽小，美容功效却大

猪蹄中的胶原蛋白被人体吸收后，能促进皮肤细胞吸收和贮存水分，防止皮肤干涩起皱，使面部皮肤显得丰满光泽。

产后贫血，猪蹄来补

妇女产后贫血，可以经常食用煮猪蹄。1~2个猪蹄，洗净剁成块，加水用小火炖煮约2小时，加盐调味。猪蹄汤还具有催乳作用，对于哺乳期妇女能起到催乳和美容的双重功效。

冬食猪蹄胜补药

猪蹄味美，若配以花生、大豆、黄花菜等焖、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。

健康关照

吃猪蹄可预防神经衰弱

现代营养研究表明，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、失眠等也有改善作用。食用富含甘氨酸的猪蹄对调整正常的次神经元的功能活动也有积极作用。由于猪蹄中所含的甘氨酸对中枢神经有镇静作用，所以常吃猪蹄汤还有一定治疗和缓解小腿抽筋或麻木以及某些药物引起的痉挛现象。

购买

购买猪蹄时一定要看是否有局部溃烂现象，如果有就不要买了，以防口蹄疫等症。

食用

猪蹄中脂肪含量较高，慢性肝炎、胆囊炎、胆结石等患者最好不要食用。

猪蹄油脂较多，动脉硬化及高血压患者少食为宜；另外，如果有痰盛阻滞、食滞者也应慎食。

宜忌

猪蹄忌与鸽肉、鲫鱼、虾同食，否则易令人滞气。与牛肉、驴肉、羊肝同食易导致腹泻。另外猪蹄也不要和鹌鹑、荞麦、菱角、蕨菜、桔梗、乌梅、百合、巴豆、大黄、黄连、苍术、芫荽同食。

美味推荐

香辣蹄花

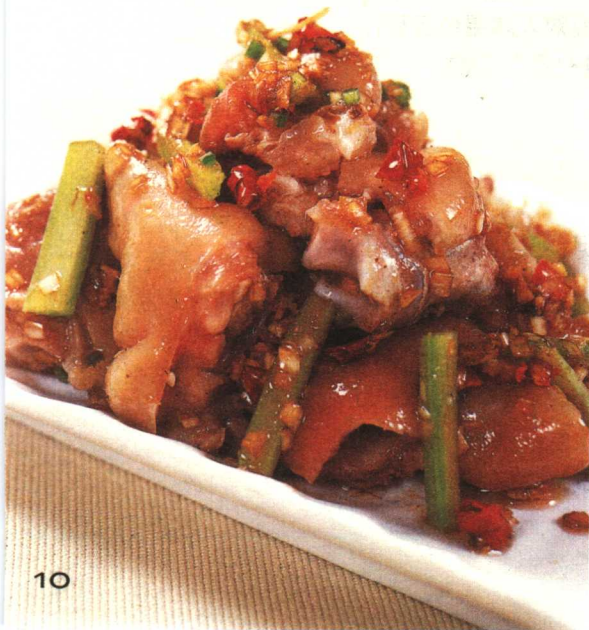
材料：猪蹄2个，芹菜50克，朝天椒适量。

调料：姜片、姜末、蒜末、葱花、醋、白糖各5克，生抽15克，辣椒油20克，花椒粉、胡椒粉、盐、鸡精、香油各适量。

做法：

1. 猪蹄洗净，切块；芹菜择洗干净，切段，焯熟；朝天椒洗净，切小段。
2. 猪蹄焯水后放入汤锅中，加姜片、盐，大火烧开后，再用小火炖至熟透，捞出放凉，加入芹菜、朝天椒及剩余调料，拌匀即可。

香辣蹄花



花生炖猪蹄

材料：猪蹄、花生仁。

调料：葱段、姜片、料酒、盐、味精。

做法：

猪蹄洗净，剁块，放入沸水锅内煮至肉色变白，捞起，用清水冲洗；花生仁泡涨。猪蹄放入砂锅内，加水没过，大火烧开后，小火煮1小时左右，倒入花生仁，加入姜片、葱段、料酒，烧开后撇去浮沫，改用微火炖约1小时，加味精调味即成。

猪蹄花生粥

材料：猪蹄1个，大米100克，花生仁30克。

调料：葱花、盐、味精各适量。

做法：

1. 猪蹄洗净，剁成小块，放入开水锅中焯烫，去血水，然后再放入开水中煮至汤汁浓稠。

2. 大米淘净，加水煮开，放入猪蹄、花生仁，煮至烂稠，加入盐、味精、葱花即可。



大补情报

胶原蛋白

胶原蛋白存在于人体皮肤、骨骼、牙齿、肌腱等部位，主要生理功能是做结缔组织的黏合物质。在皮肤方面，它与弹力纤维合力构成网状支撑体，提供真皮层安定有力的支撑，随年龄增长，人体胶原蛋白含量会逐渐流失，网状支撑体也会渐渐变厚变硬、失去弹性，当真皮层的弹性与保水度降低时，表皮即形成松垮的皱纹，显出老态。反之，一旦身体获得足够胶原蛋白，即能迅速修复受伤的组织，提升细胞新陈代谢水平。

Meat 畜肉

羊肉 [冬季肉补首选]

→羊肉：性温，味甘

❤️补得有理

俗话说“美食要配美器，药疗不如食疗”，羊肉性温热，有补气滋阴、暖中补虚、开胃健力、滋养强壮等功效。在《本草纲目》中被称为补元阳、益血气的温热补品。温热对人体而言就是温补，特别适合在冬季食用。比如冬季老年人比较怕冷，适时地吃些羊肉就会感到暖和，这一点在《伤寒论》里及《千金食治》中都有记载。如果将羊肉与某些药物合并制成药膳，则健身治病的功效更高。

营养数字

(每100克羊里脊)

热量 94千卡

三大营养素

蛋白质 17.1克

脂肪 2.0克

碳水化合物 ... 2.0克

维生素

维生素A 6微克

维生素B₁ ... 0.15毫克

维生素E ... 0.53毫克

矿物质

钙 14毫克

钠 92.1毫克

磷 145毫克

铁 1.7毫克

钾 109毫克

硒 6.54微克

胆固醇 170毫克



食补有方

冬吃羊肉，美味健康

冬季是吃羊肉进补的最佳季节。羊肉150克，粳米100克，生姜5片，放在一起煮粥，加油、盐调味，可辅助治疗体虚怕冷，腰酸腿软，肾虚阳痿，遗精早泄，月经不调，血虚经痛等症。羊肉与海米、姜、葱做羹，可补肾。

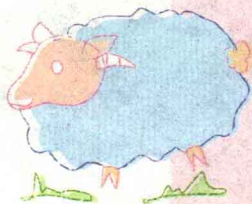
与凉性食物搭配着吃

吃羊肉时搭配凉性和甘平性的食物，能起到清凉、解毒、去火的作用。凉性食物一般有冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、莲藕、茭白、笋、菜心等；而红薯、土豆、香菇等是甘平性的食物。

健康关照

羊肉虽好，吃要有度

吃羊肉有温补作用，但是吃多了会“上火”，特别是在流行性感或急性肠炎、菌痢，以及一切感染性疾病发热期间都不要吃羊肉；患有高血压病，平素肝火偏旺，虚火上升的人也要尽量少食，否则易引起头晕症状。春夏阳气偏盛的季节也要少吃羊肉。



购买

一闻，新鲜羊肉具有一闻，新鲜羊肉具有正常的气味，较次的肉有一股氨味或酸味。

二摸，新鲜羊肉有弹性，指压后凹陷立即恢复，且肉表面微干或微湿润，不粘手。

三看，肉皮无红点，肉有光泽，红色均匀。

食用

羊肉膻味较大，1000克羊肉加甘草10克，料酒、生姜适量，烧滚一下，其膻味即可消除。

宜忌

羊肉忌铜器，反首乌、半夏、菖蒲，也不宜与南瓜同食，否则令人壅气发病。

美味推荐

葱爆羊肉

材料：羊肉 200 克，葱（拇指粗细）2 根，姜丝、蒜末各适量。

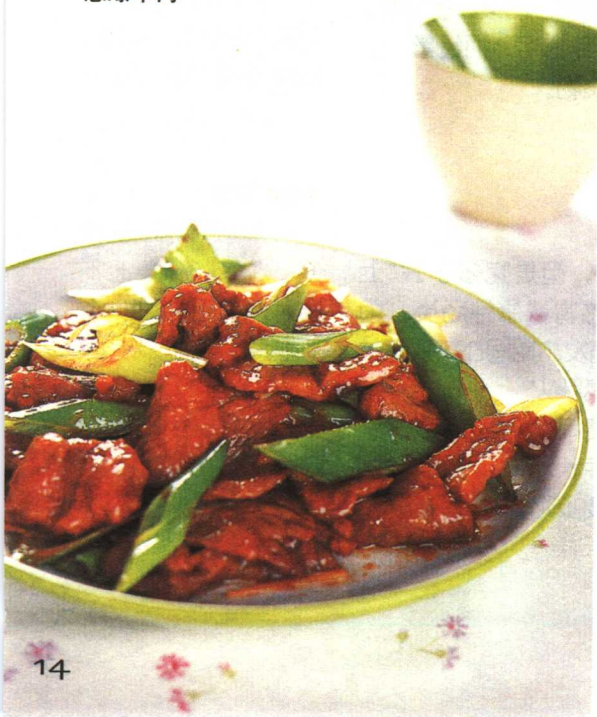
调料：酱油 15 克，盐、白糖、味精各适量。

做法：

1. 羊肉切片加调料腌渍；葱切斜片。

2. 爆香一半姜丝和少许葱，放入羊肉翻炒，待其半熟时放入剩下的葱，快速翻炒至熟，关火，放入另一半姜丝和蒜末即可。

葱爆羊肉



子姜炖羊肉

材料：羊肉、姜。

调料：葱白段、盐、胡椒粉。

做法：

羊肉洗净切小块，焯水备用；姜洗净切片。砂锅中倒入清水，放入羊肉、姜片、葱白，大火烧开后转文火炖至羊肉熟烂，放盐、胡椒粉煮开即可。

羊肉美蔬汤

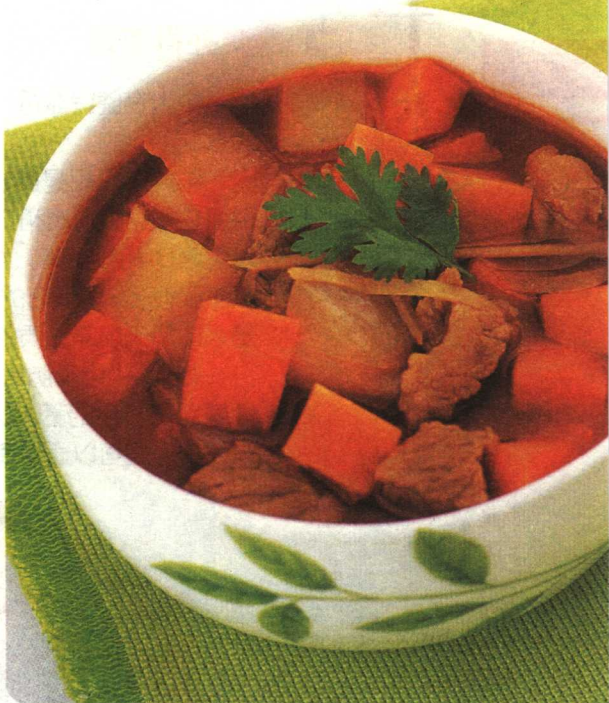
材料：羊肉300克，胡萝卜、土豆、洋葱各1/4个。

调料：姜丝3克，番茄酱、黄酒、盐各适量。

做法：

1. 羊肉洗净，切1厘米见方的块，焯水洗去浮沫待用；蔬菜分别洗净、去皮，切成大小相仿的块。

2. 炒锅内倒油烧热，炒香姜丝，放入羊肉块、黄酒炒1分钟，加入番茄酱炒匀后加适量水，烧开后改小火炖1小时后加入蔬菜块，继续用小火炖半小时即可。



大补情报

调料搭配要巧妙

做羊肉的时候，调料的搭配作用不可忽视。最好放点不去皮的生姜，因为姜皮辛凉，有散火除热、止痛祛风湿的作用，与羊肉同食还能去掉膻味。烹调羊肉时应少用辣椒、胡椒、生姜、丁香、小茴香等温辛燥热的调味品；可以放点莲子心，它有清心泻火的作用。