

yu jiatingzhufu tan rourudan



与家庭主妇 谈肉乳蛋

安徽科学技术出版社

与家庭主妇

谈 肉 乳 蛋

李 伟 董家书 何庆良 编

安徽科学技术出版社

责任编辑：汪卫生

封面设计：郑 治

与家庭主妇谈肉乳蛋

李 伟 董家书 何庆良编

*

安徽科学技术出版社出版

（合肥市九州大厦八楼）

新华书店经销 合肥杏花印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：5.75 字数：121,000

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数：00,001—7,500

ISBN7-5337-0345-6/Z.50 定价：2.05元

出版者的话

这本《与家庭主妇谈肉乳蛋》，谈及的不仅仅是猪肉、牛奶和鸡蛋，还包括牛肉、羊肉、兔肉、狗肉、鱼肉、羊奶、鸭蛋及鹌鹑等及其制品。因此，它几乎包括了人类的所有动物蛋白质食品。

近几年来，肉乳蛋在整个食品中的比例逐渐上升。科学已经证明，它们与人类的关系，不仅仅是满足“嘴馋”，而是提供人类生存、繁衍所必需，人类的健壮、聪慧，民族的兴盛都与它们密切相关。

植物性食品虽不可缺少，但其蛋白质含量低，且所含蛋白质与人类所需要的蛋白质差异大，较难利用。随着现代畜牧业的发展，植物性食品将越来越多地由畜禽这个特殊的“机器”，转化为人类最需要的肉乳蛋。

家庭主妇天天都要与肉乳蛋打交道，以下问题是她们普遍关心的问题：肉乳蛋食品的营养如何？怎样选购？家庭如何保存肉乳蛋及制品？肉乳蛋如何加工和烹调？食用肉乳蛋应注意哪些问题？肉乳蛋有哪些食补食疗作用？只有解决了这些问题，才能有效地利用肉乳蛋。

李伟、董家书、何庆良三同志是这方面的行家，请他们编写此书，就是力求在上述问题上，能给读者一个满意的解答。

本书的读者对象，指名曰“家庭主妇”，当然，对现时家庭中不少“主男”也是适用的。

1988年5月

目 录

一、营养

食用肉乳蛋的重要意义·····	(1)
肉类食品营养价值如何·····	(1)
牛、羊肉评价·····	(3)
冻肉的营养价值是否低于鲜肉·····	(4)
咸肉与鲜肉的营养有哪些不同·····	(5)
适当吃些肥肉有益处吗·····	(5)
“是汤不亏人吗”·····	(6)
熟肉制品的营养有什么特点·····	(7)
牛舌可以与猪舌媲美·····	(8)
猪肝的营养·····	(8)
肉骨头含有哪些营养·····	(9)
猪皮及蹄筋是美容食品·····	(10)
火腿史话·····	(10)
香肚的特殊风味和营养·····	(11)
“狗肉滚三滚，神仙站不稳”·····	(12)
肉中冠军——兔肉·····	(13)
香肠为什么是大众食品·····	(13)
肉中珍品——鸡肉·····	(14)
仔鸡和老鸡肉营养有何不同·····	(15)
鸡蛋为什么是家常营养品·····	(16)
红壳鸡蛋与白壳鸡蛋·····	(17)
畜禽的血可以食用吗·····	(18)
鸭血对人体有何特殊功能·····	(18)

多吃鱼有好处吗.....	(19)
虾皮是否是虾子的皮,有何营养.....	(20)
牛奶对人体有哪些营养.....	(21)
全脂奶粉与鲜牛奶营养成分比较.....	(22)
羊奶的营养价值高于牛奶吗.....	(22)
麦乳精有哪些营养成分.....	(23)

二、选购

猪肉新鲜度的鉴别.....	(24)
现宰的猪肉好吗.....	(25)
有脓疮的肉可以购买吗.....	(26)
“米猪肉”如何识别.....	(27)
畜禽患了肿瘤是否还能食用.....	(27)
颜色变黑的肉不宜购买.....	(28)
区别对待膘发红的肉.....	(29)
谨慎选购颜色变黄的猪肉.....	(30)
猪肉颜色发白能食用吗.....	(30)
猪肉中有“骨片”还能吃吗.....	(31)
如何挑选猪油.....	(31)
挑选猪舌时应注意什么.....	(32)
什么样的猪肺是好的.....	(33)
如何识别猪肝.....	(33)
猪心的挑选.....	(34)
猪腰子的挑选.....	(35)
什么样的猪肚子是好的.....	(35)
猪大肠的选购要领.....	(36)
怎样识别公猪肉.....	(36)

如何鉴别母猪肉·····	(37)
病死猪肉如何识别·····	(38)
熟食制品的挑选·····	(39)
好的火腿应具备哪些特点·····	(41)
什么样的腌肉质量好·····	(42)
怎样挑选香肠和香肚·····	(43)
选购肉类罐头应注意些什么·····	(44)
市销的小包装肉品应如何挑选·····	(45)
区别选购绵羊肉与山羊肉·····	(45)
区别黄牛肉和水牛肉要点·····	(46)
怎样选购健康活鸡·····	(47)
如何挑选新老禽·····	(47)
怎样选购活的公、母禽·····	(48)
市销鲜、冻光禽分哪三种·····	(49)
怎样鉴别冻光禽的质量·····	(49)
活宰的光禽与冷宰的病死禽有何区别·····	(50)
鲜鸡蛋挑选法·····	(51)
如何挑选松花变蛋·····	(52)
如何挑选咸鸭蛋·····	(53)
如何选购鲜鱼·····	(54)
如何识别新鲜的牛奶·····	(55)
家庭选购哪一种奶粉为宜·····	(56)

三、保存

家庭怎样保管火腿·····	(57)
怎样保存腊肉·····	(58)
怎样防止猪油变哈·····	(59)

香肠和香肚的保存	(60)
风鸡的保存和食用	(62)
鲜蛋竖放不易变坏	(62)
水洗过的鲜蛋不宜久存	(63)
鲜蛋筒易贮藏法	(64)
冷藏蛋出库后不宜久贮	(66)
冰箱内的肉品能保存多久	(66)
油脂有轻微哈喇味怎样处理	(68)

四、加工与烹调

肉品的常用烹调方法有哪些	(70)
不同部位的猪肉如何烹调为宜	(73)
“横切牛羊、斜切猪、顺切鸡”是什么意思	(75)
烹调中怎样加工肉丝	(75)
加工肉片有何讲究	(76)
掌握油温有何讲究	(77)
烹调肉品怎样掌握火候	(78)
烹制肉品时怎样放盐好	(78)
怎样炒肉片鲜嫩	(79)
涮羊肉选肉切片要注意什么	(80)
怎样炖肉香而不腻	(80)
肉汤、鸡汤做咸了有办法变淡	(81)
怎样做肉圆味美鲜嫩	(81)
怎样使肉饺子味道鲜美	(82)
怎样切熟肉装盘才好看	(83)
肉上粘有脏物怎样才易洗净	(83)
烹调牛肉怎样分部位取料	(83)

猪腰子的加工和烹调.....	(85)
怎样使煮白肚变厚.....	(85)
猪蹄筋的胀发.....	(86)
皮肚的胀发.....	(87)
猪的肠肚怎样才能洗净.....	(87)
猪、牛肺怎样洗涤.....	(88)
怎样炼好猪油.....	(89)
火腿食用前要注意什么.....	(89)
烧菜时怎样使用火腿.....	(90)
香肠和香肚的常见吃法.....	(92)
煮咸肉如何去异味.....	(93)
羊肉除膻.....	(93)
煮鸡蛋不破裂的窍门.....	(94)
怎样煮荷包蛋才鲜嫩而形状完整.....	(94)
整鸡是如何出骨的.....	(95)
鸡、鸭内脏洗涤要领.....	(96)
做鸡菜选料有何讲究.....	(97)
炖烂老鸡、老鸭妙法.....	(98)
老鸡和仔鸡采用哪种烹调方法适宜.....	(98)
咸鸭肫怎样腌制.....	(99)
咸鸭蛋的吃法.....	(99)
家庭自制无铅变蛋.....	(100)
松花变蛋熟食是否可以.....	(101)
松花变蛋怎样刻花.....	(101)
怎样腌鸭蛋多出油.....	(102)
家庭如何宰杀鹌鹑.....	(102)

鱼胆弄破了怎么办.....	(103)
整鱼怎样出骨.....	(103)
如何除去淡水鱼的土腥味.....	(104)
怎样烧鱼鱼不碎.....	(105)
怎样煎鱼不粘锅.....	(105)
您知道怎样蒸鱼吗.....	(106)
如何使咸鱼返鲜.....	(107)
冷冻鱼怎样解冻.....	(107)
怎样宰杀甲鱼.....	(108)
巧吃鱼刺.....	(108)
鱼的清洗有什么讲究.....	(109)
加工整理黄鳝的方法.....	(109)
怎样清洗带鱼.....	(110)
您会剔蟹肉吗.....	(111)
家庭中怎样制作酸牛奶.....	(111)
狗肉的几种特殊加工方法.....	(112)
厨房小窍门12法.....	(113)
家常菜谱25例.....	(115)

五、食用须知

蒸食肉品如何保持营养.....	(128)
烹调肉品时如何保护维生素.....	(129)
烹制肉蛋品如何鉴别生熟.....	(130)
冷藏熟食不能直接入口.....	(130)
骨折后不宜多吃肉骨汤.....	(131)
不要吃病死猪的“肉核”.....	(132)
长肿块猪板油还能吃吗.....	(132)

熏烤肉品能致癌吗.....	(133)
火腿的“油头”怎么吃.....	(133)
烧糊的肉不能吃的因何在.....	(134)
在猪头、蹄上发现残留的松香要除净.....	(134)
误食牲畜“甲状腺”有危险.....	(135)
家庭中灌香肠和腌肉时放硝好不好.....	(135)
吃腌肉也要防止中毒.....	(136)
肉食品宜用植物油烹调.....	(136)
勿用透明玻璃瓶存放猪油.....	(137)
炸食品的油反复使用适宜吗.....	(138)
鸡皮生白色结节还能吃吗.....	(138)
怎样吃鸡蛋最合理.....	(139)
粘壳蛋可以食用吗.....	(139)
吃生鸡蛋能“进补”吗.....	(140)
不要吃“望蛋”.....	(141)
高血压病人不宜吃蛋黄吗.....	(141)
鸡蛋里有虫吗.....	(142)
吃鲤鱼为什么要抽掉鱼筋.....	(142)
“鱼煮千滚，吃肚里安稳”这话有没有道理.....	(143)
鱼刺卡喉吃醋能解吗.....	(143)
小孩多吃咸鱼有害.....	(144)
发红的咸鱼还能吃吗.....	(145)
为什么说鱼胆不可滥服.....	(145)
泥鳅要烧熟煮透再吃.....	(146)
带鱼体表发黄还能吃吗.....	(146)
防止吃青花鱼中毒.....	(147)

怎样吃蟹.....	(148)
为什么青蛙肉不宜吃.....	(149)
喝牛奶有何讲究.....	(149)
煮牛奶时能加糖吗.....	(150)
为什么吃牛奶时不宜加红糖.....	(151)
如何防止夏天牛奶变酸.....	(151)
缺铁性贫血的小孩不能喝牛奶.....	(152)
婴幼儿能喂浓牛奶吗.....	(152)
喝鲜牛奶不适者可以饮用酸奶.....	(153)
婴幼儿饮牛奶过敏怎么办.....	(154)
麦乳精结块能否食用.....	(154)
山羊乳的膻味如何除去.....	(155)
孕妇不能吃兔肉吗.....	(155)

六、特殊膳食与食补食疗

动物血有何药用价值.....	(157)
羊肉是冬季御寒的美食.....	(158)
猪心能治心脏病吗.....	(159)
动物胆的药用价值.....	(160)
吃鸡进补须对症.....	(161)
您适合吃鸡肉还是鸭肉.....	(161)
乌骨鸡是良药佳肴.....	(162)
鸡蛋的食疗方笈.....	(163)
鹌鹑及其蛋能治哪些病.....	(163)
吃鱼可防冠心病.....	(166)
吃老鳖能不能治癌.....	(167)
乌贼味美和药用.....	(168)

一、营 养



食用肉乳蛋的重要意义

恩格斯在《自然辩证法》中曾写到“肉类食物几乎是现成地包含着为身体新陈代谢所必需的最重要的材料。”肉、乳、蛋都是动物性食品，它含有人体所必需的蛋白质、脂肪、无机盐和多种维生素等营养成分，对人体的生长、发育、生理机能的调节以及维持正常生活活动等具有重要作用。

肉类食品营养价值如何

肉类食品包括畜禽的肌肉、内脏及其制品。畜肉包括猪、牛、羊肉及其心、肝、脾、肺、肾、肠等；禽肉包括鸡、鸭、鹅肉及其心、肝、脾、肠等。它们能供给人体所必需的氨基酸、脂肪酸、无机盐和多种维生素。

肉类营养成分的含量，随动物的种类、年龄及肥瘦程度

不同而有差异。如家畜瘦肉含蛋白质较高，并有一定量的脂肪，但肥肉中大部分是脂肪。一般内脏中含脂肪较少，含有比较丰富的蛋白质、维生素和无机盐。

肉类食品蛋白质含量约10—20%，其必需氨基酸的含量及利用率相当高。此外肉中还含有能溶于水的含氮浸出物，包括肌凝蛋白原、肌肽、肌酸、肌酐和嘌呤碱。这些营养素，是肉汤鲜味的主要来源。一般成年动物中含氮浸出物比幼小动物多。

肉类蛋白质中含有各种必需氨基酸，并且富有一般植物性食品中所缺少的精氨酸、组氨酸、赖氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、缬氨酸、亮氨酸、苯丙氨酸等。这些氨基酸与人体组织接近，又是人体所必需的，所以肉类的蛋白质的营养价值较高，称为完全蛋白质或优质蛋白质。

肉品的脂肪含量约为10—30%，其主要成分为各种脂肪酸的甘油三酯及少量卵磷脂，胆固醇和游离脂肪酸等。肉品的脂肪中以饱和脂肪酸为主。

肉品中的碳水化合物，以糖原形式存在，一般约为动物总糖原量的5%。畜禽宰杀后，肉类在保存过程中由于酶的分解作用，糖原含量下降，乳酸含量相应增高。

每100克肉类中无机盐总量约为0.1—0.6克，其中钙含量7—11毫克，而且易被人体吸收；磷含量为127—137毫克；肉类中铁的含量约为0.4—3.4毫克。猪肝和肾中的铁含量较高，吸收利用率也高。

综上所述，肉类食品营养极为丰富，吸收率高，饱腹作用强，滋味鲜美，可以烹调成品种繁多的家常菜和宴客的佳肴，为人所爱，天天必食。

牛、羊肉评价

牛肉和羊肉是我们日常生活中的重要肉类食品，很受家庭主妇欢迎。牛、羊肉的瘦肉较多，蛋白质丰富，而脂肪较少，并含碳水化合物、微量元素和多种维生素等人体所需的各种营养素，且滋味鲜美。

牛、羊肉中的脂肪分布比较均匀，煮熟后具有醇香的宜人味道。

牛、羊肉中的蛋白质含量较多，所以牛羊肉被称为蛋白质食品。而且牛羊肉中含有人体必需的缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、蛋氨酸和赖氨酸，为完全蛋白质，且有稳定的可溶性，容易被人体消化吸收。

牛、羊肉中所含的钙、磷与人体骨骼的生长发育有重要的关系，特别对儿童尤为重要。牛、羊肉中含有一定量的铁元素，它是合成体内血红蛋白的重要物质，可以防止缺铁性贫血。牛、羊肉中含有的钠、氯等元素能补充肌体所消耗的盐分，又有促进消化分泌胃酸的作用，是开胃促进食欲的佳品。

另外牛羊肉中也含有多种维生素(V)，如VB₁、VB₂、Vpp等营养素。

中医学资料记载：牛羊肉、性甘温、补益脾虚，强壮筋骨，益气补中。经常食用，可以增强体质，使人精力充沛。

冻肉的营养价值是否低于鲜肉

家庭主妇在菜场里经常可以见到这种现象：鲜肉大家抢着买，而冻肉遭冷遇。许多人认为，鲜肉要比冷冻肉“鲜”，营养好，味道美，其实这是一种误解。

营养学家通过对冷藏了半年之久的冻猪肉进行营养成分的分析发现，每100克冻瘦肉中含蛋白质22.43克，脂肪1.73克，无机盐1.16克，水分73.88克，这与新鲜肉几乎完全一样。冻肥肉的肥膘出油率88%以上，同样与新鲜肉没有什么差别。所以冻肉只要保存不过期，与新鲜肉的营养成分是一样的。国家规定，冷冻库的库温在 -15°C — -18°C ，可以保存7—10个月。

鲜肉有一种特别的风味，但是冻肉只要保管得当，烹调得法，也完全可以与鲜肉媲美。冻肉的处理极为重要，解冻时千万不能放在热水中泡或太阳中曝晒，因为这样解冻会使冻肉中已被溶解的组织液不能迅速为细胞所吸收而流失，使肉不能恢复原状，味道也变差。合理的解冻法，应该是使冻肉在室温下缓慢地解冻，这样使冻肉的温度逐渐上升，溶解的组织液就可被组织完全吸收，冻肉便可恢复到原来鲜肉的那种风味。若要急用，可将冻肉切成小块，以缩短解冻的时间。

当然，保存不善和过期的冻肉，瘦肉呈灰黄色，软化，干缩，有白色的霉点；肥肉有异味。这样的冻肉营养成分含量有所降低，严重的不能食用。

咸肉与鲜肉的营养有哪些不同

咸肉由于用盐等辅料腌制，使瘦肉中的蛋白质在腌制过程中，变成一些美味的氨基酸，使其营养丰富，食之开胃。按主要营养素相比较，它不比鲜肉成分少，下面是咸肉和鲜肉营养成分的对比：

咸肉与鲜肉营养成分表

(可食部分每100克含量)

营养成分名称	水分 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热量 (千卡)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)
咸猪肉	52.8	14.4	21.8	3.3	267	7.7	31	109	2.3
鲜猪肉 (肥瘦)	29.3	9.5	59.8	0.9	580	0.5	6	101	1.4

从上表看出咸肉的蛋白质、碳水化合物和钙、磷、铁均有所增加，这是由于食盐的渗透作用使肉中水分减少，营养素相对增加，同时由于肉中的一些细菌在盐的渗透作用下而死亡，从而咸肉可以保存，不致腐败。

适当吃些肥肉有益处吗

回答是肯定的。这是因为肥肉中的脂肪可供给热能，以维持体温；可提供构成身体的必需脂肪酸，促进脂溶性维生素的吸收，保护脏器；还可提高菜肴的可食性。动物脂肪还