

这样吃 健康变2倍

健康饮食两步走，全面了解食材
精心炮制，让营养达到一加一等于二的效果
再从食物相宜相克的角度出发
搭配相宜的食材构成最佳食谱，取得一加一大于二的效果
轻轻松松做自己的现代家庭营养师、配餐师

健康生活图书编委会◎编著
吉林科学技术出版社



HEALTH 健康加倍

介绍常见食材的相关营养知识
提供最佳食谱范例

食物相宜相克
让饮食更安全、
更营养、更健康

饮食绝佳搭配
让饮食更贴心、
更方便、更有效





这样吃

健康变2倍

◎《健康生活图书系列》编委会 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

这样吃健康变2倍/《健康生活图书系列》编委会编
著。—长春:吉林科学技术出版社,2009.7

(健康生活图书系列)

ISBN 978-7-5384-3958-8

I. 这… II. 健… III. 食物营养—关系—健康
IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第135036号

这样吃健康变2倍

◎《健康生活图书系列》编委会 编著

◎编 委 李秀梅 程晓芬 刘连军 刘晓晖 刘建伟 刘彩云 刘海燕 于良强
纪康宝 戴俊益 董 梅 张建梅 张 俊 张 莉 张 迪 廖晓颖
田鲜兰 伍 艺 于 娟 孟 杰 唐晓磊 李 娟 李 静 程文艳

◎责任编辑 李 梁 隋云平 高小禹

◎封面设计 张 虎

◎技术插图 王 骁 王阿娜 张 鑫 王 鑫 林 宁 贾 萍

李 雪 王 汐 石 丽 韩立娟 韩立双

◎出版发行 吉林科学技术出版社

◎印 刷 延边新华印刷有限公司

◎版 次 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

◎规 格 720mm × 990mm

◎开 本 16

◎印 张 22

◎定 价 25.00元

◎字 数 281千字

◎书 号 ISBN 978-7-5384-3958-8

◎网 址 www.jlstp.com

◎社 址 长春市人民大街4646号

◎邮 编 130021

◎发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85600611 85670016 85651628

◎编辑部电话 0431-85619083

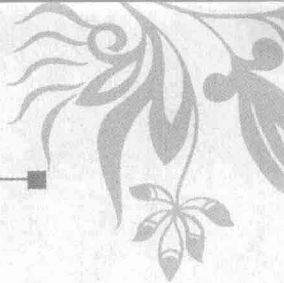
◎团购优惠电话 0431-85619083

◎电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄出版社调换

前言



饮食是民生基础。家庭餐桌上的学问不仅仅是吃什么，更重要的是怎么吃。饮食不当，就会导致病从口入，只有科学饮食才能真正益于全家人的健康，合理的食物搭配即是其中最关键的一面。

生活要健康，吃对了，健康变2倍。家中的小孩需要健康成长，老人要延年益寿，美丽而健康则是每个女性不变的追求，男性则希望让自己的身体更强壮……食物关乎健康，关乎快乐，关乎美丽，关乎所爱的每一个家人。

食物自有特性，对每个家庭来说，了解这些营养知识是十分必要的。本书中的每一种食物，其具体内容包括营养成分及功效、最佳食谱搭配、特别提示三方面。首先从营养成分出发，参考中国疾病预防控制中心营养与食品安全所所著的《中国食物成分表(2002)》一书的数据，列出主要的营养成分含量，并重点介绍该食物的保健功效。其次，在最佳食谱搭配上，从不同的功效，如美容、防治各种家庭常见疾病、促进儿童成长、让身体更强壮、消除疲劳等，直观地示以一个个具体的食谱。其中，食物搭配原则有2个：一方面，搭配其所缺少的营养素以使营养更全面均衡，达到一加一等于二的效果；另一方面，则从食物相宜相克的角度出发，搭配相宜的食材构成最佳食谱，以取得一加一大于二的效果。最后，特别提示此食物的饮食宜忌、购买及贮存、烹制技巧等相关知识，使读者可以更好地食用食物，达到最佳的效果。

本书旨在为人们介绍常见食物的相关营养知识，合理搭配食材，提供最佳食谱范例，以成为现代家庭的营养师、配餐师。本书主要包括主菜、主食及副菜三大部分，并附调味品类、酒饮类两大篇，各部分下又有具体分门别类，如主菜部分有肉类、蛋乳制品类、河鲜类和海鲜类四大类食物；副菜部分分为蔬菜类、干果菌藻类、豆及其制品类、水果类四大类食物，总计有159种食物。本书内容丰富而翔实，注重理论上的科学解析，为人们提供了有重点、又全面的食物营养知识；同时更注重实用性，从最佳食物搭配原则出发，每种食物都有具体食谱的示例，告诉读者这样吃，才会营养全面均衡又安全，且又突出各食谱的重点保健功效，所以又可以根据家人的具体情况、不同所需来自由选择不同食谱，让全家人都能吃得更正确，健康变2倍！本书在手，可以让读者做到更贴心、更方便、更有效地调配饮食，促进全家身心健康！

目录

第一章 主菜

肉类

10 猪肉

- 11 肉片炒卷心菜
- 12 南瓜炖排骨
- 13 板栗烧肉
- 14 豆腐猪肉汤
- 14 黄精炖肉
- 15 龙眼烧白

16 牛肉

- 17 红酒煮牛扒
- 18 洋葱黑椒牛柳
- 19 清炖萝卜牛肉

20 羊肉

- 21 萝卜桂圆煲羊腩
- 22 当归生姜炖羊肉
- 23 双仙炖羊肉
- 24 羊肉豆腐蒜煲
- 25 香菜羊肉

26 驴肉

- 26 奶汁驴肉煲
- 27 五香酱驴肉

28 兔肉

- 29 山药百合炖兔肉
- 30 青椒酱香兔
- 31 扣肉仔兔
- 32 黑椒兔丁
- 33 香菇蒸兔肉

34 狗肉

- 34 陈皮川椒烧狗肉
- 35 沙锅狗肉

36 鸡肉

- 37 鸡蓉莲蓬汤
- 38 金针菇炒鸡丝
- 39 葱油鸡丝

40 乌鸡

- 41 天麻炖乌鸡
- 42 四物乌鸡汤
- 42 茯苓炖乌鸡

44 鸭肉

- 45 酸菜瘦鸭汤
- 46 鸭肉山药汤
- 47 海参煲鸭汤

48 鸽肉

- 49 鸽子益肾汤
- 50 油菜鸽子羹
- 51 五香鸽子

52 鹌鹑肉

- 53 雪蛤椰子鹌鹑汤
- 53 银耳杏仁鹌鹑汤

54 猪肝

- 55 猪肝韭菜
- 56 菠菜拌猪肝
- 57 苦瓜炒猪肝

58 猪腰

- 59 爆炒腰花

60 猪血

- 61 菠菜猪血汤
- 61 酸菜白肉血肠

蛋乳制品类

62 鸡蛋

- 63 牛奶蒸蛋
- 64 三鲜蛋羹
- 64 桂花羊肉
- 65 蛋包饭

66 鸭蛋

- 67 咸鸭蛋炒丝瓜

68 皮蛋拌豆腐

69 豆豉鸭蛋汤

70 鹌鹑蛋

- 71 补脑益智羹
- 72 香葱鹌鹑蛋
- 73 冬菇鹌鹑窝蛋汤

74 牛奶

- 75 奶汁菠菜心
- 75 西芹油菜牛奶汁
- 76 奶油玉米浓汤
- 77 杏仁奶豆腐

78 奶酪

- 79 木瓜奶酪
- 79 奶酪海苔酥饼

河鲜类

80 鲤鱼

- 81 糯米红枣炖鲤鱼
- 82 糖醋鲤鱼
- 83 家常焖鱼
- 84 豆腐鲜鱼汤
- 85 冬瓜炖鲤鱼

86 鲫鱼

- 87 牡蛎鲫鱼汤
- 88 蘑菇炖鲫鱼
- 89 木耳清蒸鲫鱼

90 草鱼

- 91 草鱼豆腐
- 92 丝瓜鲜菇鱼尾汤
- 93 醋熘块鱼

94 青鱼

- 95 豌豆炒鱼丁
- 96 鱼片银耳羹

这样吃健康变

倍

- 97 豉汁鱼段
- 98 鲢鱼**
- 99 鲢鱼丝瓜汤
- 100 红烧鲢鱼
- 101 清蒸白鲢
- 102 鲮鱼**
- 102 剁椒鱼头
- 103 沙锅鱼头豆腐
- 104 鲇鱼**
- 105 蒜烧鲇鱼
- 106 鳊鱼**
- 106 鳊鱼菠菜蛋花汤
- 107 桃花鳊鱼
- 108 武昌鱼**
- 108 油焖武昌鱼
- 109 清蒸武昌鱼
- 110 鲈鱼**
- 110 清蒸鲈鱼
- 111 红烧鲈鱼
- 112 鳝鱼**
- 113 韭菜炒鳝丝
- 114 黄瓜烧鳝鱼
- 115 金茸香鳝
- 116 黑鱼**
- 116 生滚鱼片粥
- 117 乌鱼木瓜汤
- 118 甲鱼**
- 119 淮杞炖甲鱼
- 120 乌鸡炖甲鱼
- 121 红烧甲鱼
- 122 河蚌**
- 123 蒜炒蚌肉

- 124 蚌肉豆腐汤
- 125 河蚌咸肉笋
- 126 田螺**
- 127 田螺汤

海鲜类

- 128 带鱼**
- 129 精盐带鱼
- 130 黄鱼**
- 131 黄鱼粥
- 131 黄鱼烧豆腐
- 132 墨鱼**
- 133 紫菜墨鱼苦瓜汤
- 133 墨鱼炒豆芽
- 134 鳗鱼**
- 135 红焖芦笋鳗鱼
- 136 鲳鱼**
- 137 清蒸鲳鱼
- 138 鲑鱼**
- 139 鲜鲑鱼片
- 140 鳕鱼**
- 141 豉椒鳕鱼
- 142 鲍鱼**
- 143 虫草枸杞鲍鱼汤
- 143 鲍鱼竹笋汤
- 144 鱿鱼**
- 145 炆香鱿鱼丝
- 146 虾**
- 147 虾仁炒蛋
- 147 葱辣鲜虾
- 148 蛤**
- 149 蛤蜊豆腐汤

- 150 干贝**
- 151 干贝玉米羹
- 152 海蜇**
- 153 木耳拌海蜇
- 154 海参**
- 155 笋烧海参

第二章 副菜

蔬菜类

- 158 白菜**
- 159 海米白菜汤
- 160 油菜**
- 161 鲜蘑菜心
- 162 生菜**
- 163 拌生菜
- 164 菠菜**
- 165 菠菜粉丝
- 166 韭菜**
- 167 豆芽炒韭菜
- 168 芹菜**
- 169 芹藕汤
- 170 芥菜**
- 171 雪菜冬笋
- 172 苋菜**
- 173 苋菜鸡蛋汤
- 174 香菜**
- 175 香拌腐竹
- 176 莼菜**
- 177 西湖莼菜汤

目录

- 178 扁豆
- 179 豆腐烧扁豆
- 180 洋葱
- 181 洋葱爆羊肉
- 182 甘蓝
- 183 醋熘卷心菜
- 184 菜花
- 185 鲜菇炒菜花
- 186 苦瓜
- 187 苦瓜炒鸡蛋
- 188 冬瓜
- 189 火腿烧冬瓜
- 190 南瓜
- 191 山药炖南瓜
- 192 黄瓜
- 193 黄瓜木耳豆腐丁
- 194 丝瓜
- 195 丝瓜毛豆
- 196 茄子
- 197 肉末酱茄子
- 198 辣椒
- 199 青椒苦瓜
- 200 茼蒿
- 201 茼蒿炒肉丝
- 202 茭白
- 203 茭白烧香菇
- 204 茼蒿
- 205 茼蒿炒牛肉
- 206 莲藕
- 207 甜藕粥
- 208 萝卜
- 209 萝卜丝豆腐汤
- 210 竹笋

- 211 枸杞竹笋
- 212 山药
- 213 山药珍珠丸子
- 214 土豆
- 215 醋熘土豆丝
- 216 芋头
- 217 芋头烧牛肉
- 218 油麦菜
- 219 蒜蓉油麦菜
- 219 豆豉鲮鱼油麦菜
- 220 空心菜
- 221 腐乳空心菜
- 222 番茄
- 223 番茄炒鸡蛋
- 224 胡萝卜
- 225 胡萝卜拌豆芽
- 226 西葫芦
- 227 西葫芦炒肉片

干果、菌藻类

- 228 核桃
- 229 核桃粥
- 230 莲子
- 231 莲子猪肚汤
- 232 栗子
- 233 栗子红枣粥
- 234 花生
- 235 花生仁拌芹菜
- 236 芝麻
- 237 芝麻海带结
- 238 香菇
- 239 香菇豆腐
- 240 草菇

- 241 草菇扒鸽蛋
- 242 口蘑
- 243 口蘑烧冬瓜
- 244 蘑菇
- 245 鲜蘑烧扁豆
- 246 木耳
- 247 木耳莴苣
- 248 金针菇
- 249 金针菇西蓝花
- 250 海带
- 251 海带冬瓜汤
- 252 紫菜
- 253 紫菜蛋花汤

豆类及其制品

- 254 红豆
- 255 白果拌红豆
- 256 绿豆
- 257 绿豆南瓜汤
- 258 大豆
- 259 焖茄豆
- 260 豇豆
- 261 蒜泥豇豆
- 262 蚕豆
- 263 蚕豆大米粥
- 264 豆腐
- 263 豆腐猪肉汤
- 266 腐竹
- 267 腐竹拌西蓝花
- 268 豆浆
- 269 豆浆大米粥
- 270 豆芽
- 271 豆芽榨菜汤

这样吃健康变

倍

水果类

- 272 桃
- 273 鲜桃牛奶汁
- 274 杏
- 275 银耳杏仁汤
- 276 梨
- 277 冰糖炖梨
- 278 枣
- 279 红枣核桃粥
- 280 苹果
- 281 果泥煎猪肉
- 282 草莓
- 283 草莓酸奶果冻
- 284 葡萄
- 285 葡萄枸杞汁
- 286 柚子
- 287 番茄西柚汁
- 288 柑橘
- 289 蜜柑银耳汤
- 290 樱桃
- 291 樱桃冬菇
- 292 桑葚
- 293 百合桑葚汁
- 294 荔枝
- 295 荔枝大枣羹
- 296 菠萝
- 297 菠萝茅根饮
- 298 西瓜
- 299 西瓜薄荷茶
- 300 香蕉
- 301 香蕉土豆泥
- 302 石榴

- 303 石榴西米粥
- 304 柠檬
- 305 柠檬鸡片
- 306 山楂
- 307 芹菜山楂粥
- 308 柿子
- 309 柿子黑豆汤
- 310 木瓜
- 311 木瓜鲜奶饮
- 312 芒果
- 313 黑米芒果粥
- 314 哈密瓜
- 315 蜜瓜刨冰
- 316 火龙果
- 317 火龙果沙拉
- 318 猕猴桃
- 319 姜汁猕猴桃刨冰

- 332 薏米
- 333 薏米栗子羹
- 334 小麦
- 335 小麦红枣桂圆粥
- 336 大麦
- 336 麦芽肉片汤
- 337 大麦豇豆粥
- 338 荞麦
- 338 荞面饺子
- 339 毛豆荞麦粥
- 340 玉米
- 341 松仁玉米
- 342 红薯
- 343 红薯牛奶

附录

第三章 主食

主食

- 322 大米
- 323 红薯粥
- 324 小米
- 325 小米鸡蛋粥
- 326 糯米
- 326 阿胶粥
- 327 糯米红枣粥
- 328 紫米
- 329 紫米薏仁粥
- 330 黑米
- 331 黑米鸡肉粥

酒饮类

- 344 白酒 啤酒
- 345 葡萄酒 咖啡

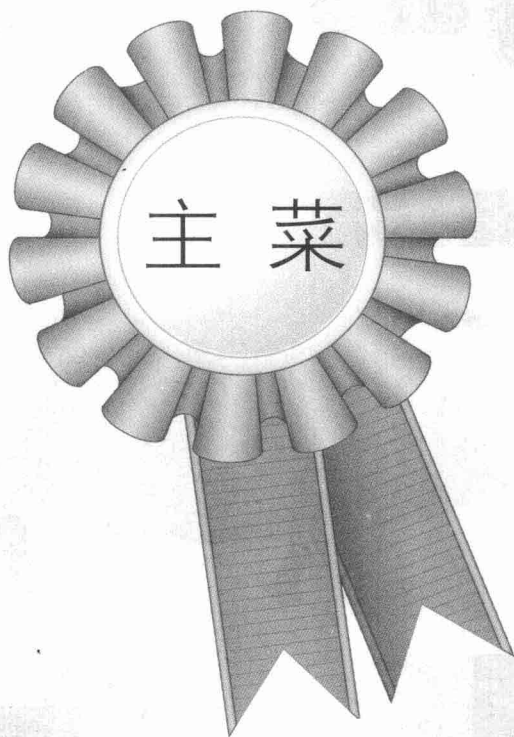
调味品类

- 346 猪油 豆油
- 347 花生油 植物油
- 348 橄榄油 味精
- 349 酱油 精盐
- 350 花椒 葱
- 351 蒜 姜
- 352 醋

这样吃 健康变2^倍



第一章



鸡鸭鱼，肉蛋奶，已经是我们百姓餐桌上的必备主菜，而现在大家对于饮食的需求已经不仅仅满足于果腹，在质量上和营养搭配方面也有着更高的要求，怎样吃更健康，怎样吃能够让身体获得更多的营养，这才是我们主要关注的话题，希望您通过对本章节的阅读有所收获。



肉类

猪肉

营养成分

★每100克猪肉(肥瘦)中

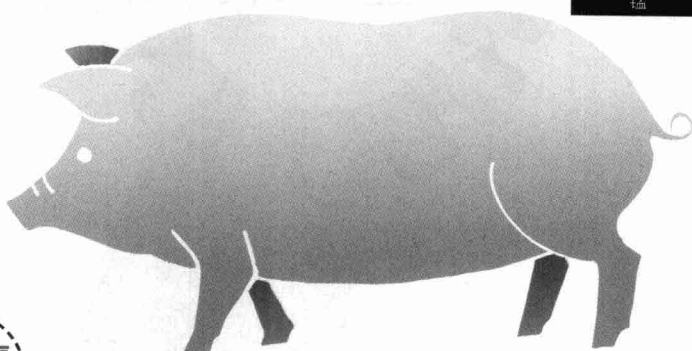
能量1652千焦

矿物质

钙	6毫克
磷	132毫克
钾	204毫克
钠	59.4毫克
铁	1.6毫克
锌	2.06毫克
镁	16毫克
硒	11.97微克
铜	0.06毫克
锰	0.03毫克

其他

叶酸	4.3微克
胆固醇	80毫克



维生素

硫胺素	0.22毫克
烟酸	3.5毫克
核黄素	0.16毫克
维生素A	18微克
维生素E	0.35毫克

能量物质

蛋白质	13.2克
脂肪	37克
碳水化合物	2.4克

◆猪肉是日常生活中人们餐桌上最主要的动物性食品之一，富含蛋白质和B族维生素。蛋白质是构成生物机体组织不可缺少的物质，能促进人体生长发育、提高免疫力、消除疲劳，是维持人体健康的重要角色。

◆猪肉中维生素B₁的含量是所有肉类中最多的，维生素B₂的含量也不少，能有效促进儿童成长，消除疲劳。猪肉中的维生素B₆能保持免疫力功能正常，帮助消化吸收蛋白质和脂肪，制造出健康的肌肤、毛发、指甲等。

◆猪肉中所含的锌和铜，是儿童智力发育所不可缺少元素；猪肉还可以提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，能有效改善缺铁性贫血。

◆猪肉美味又营养，但在预防及改善慢性病及更年期障碍方面的功效却并不明显，所以应合理搭配其他营养丰富的食物一起吃。

最佳食谱搭配

儿童成长

人体对维生素K的需要量少，却是促进血液正常凝固及骨骼生长的重要维生素，但新生儿极易缺乏，因此，为儿童准备的日常菜谱中，一定要注意对维生素K的摄取。一般黄绿色蔬菜都含有丰富的维生素K，如卷心菜、菜花、豌豆、韭菜等。猪肉中含有儿童生长发育必不可少的蛋白质，而卷心菜含有丰富的维生素、纤维素、钙和磷，这些物质能促进儿童骨骼发育，卷心菜和猪肉同食，增加了菜肴的滋养性，荤而不腻，素而不淡，营养更加全面。

肉片炒卷心菜

★提高钙质吸收率，帮助骨骼成型，预防骨质疏松症。

原料

卷心菜300克，瘦猪肉50克，植物油25克，酱油、精盐、白糖各1小匙，葱姜少许。

做法

①葱、姜去皮、洗净，切丝备用；②将瘦猪肉洗净，横刀切成薄片；③卷心菜洗净，去蒂切成象眼块待用；④洗净炒锅置火上，放入植物油，热后放入肉片煸炒断生，加入葱、姜丝、酱油、白糖、精盐炒匀，投入卷心菜，用急火快速煸炒至熟即成。



最佳食谱搭配

美容

猪肉中的B族维生素可与维生素C共同作用生成能量，维生素C能抑制黑色素成长，减少黑斑，还能帮助骨胶原蛋白合成，是美容上不可缺少的营养成分。南瓜含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C及矿物质，除美容作用外，还有降血糖的作用，与猪肉同食，对身体更加有益。富含维生素C的食物有：黄绿色蔬菜，如莲藕、南瓜、生菜、油菜等，可与猪肉一起烹饪食用；水果如橘子、苹果、菠萝等，可以熬煮成酱汁浇在烹饪好的猪肉上，可增加独特的风味，使口感更丰富。

南瓜炖排骨

+南瓜=维生素C

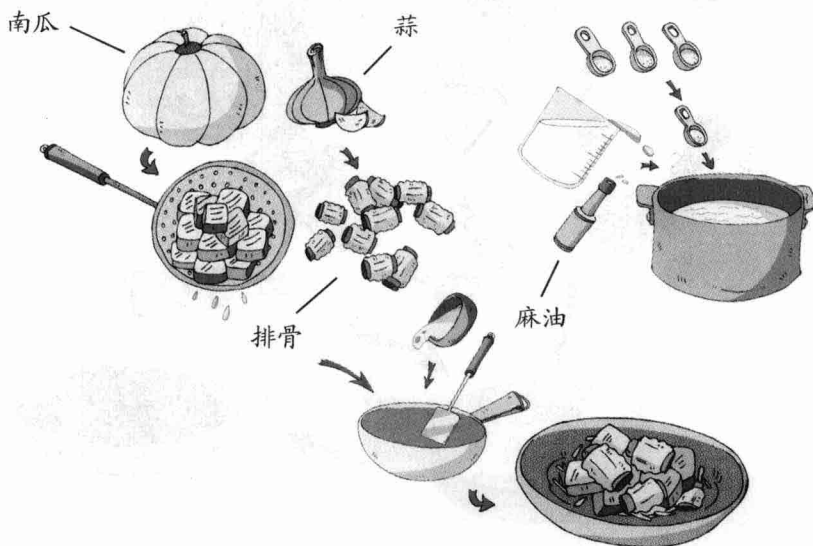
★促进骨胶原的生物合成，美化肌肤，预防黑斑。

原料

大南瓜肉600克，排骨250克。植物油、蒜头、鸡粉各适量，精盐、胡椒粉、麻油各1小匙。

做法

①将南瓜刨去外皮洗净，再切成麻将大小的方块；②排骨斩成约3厘米长度的块状，洗净候用；③蒜头剁成蒜茸待用；④将炒锅洗净烧热，倒入植物油，油热时把南瓜块放入，炸过捞起；⑤另起锅加入植物油，倒入排骨爆炒，待炒至排骨肉收缩时，再投入蒜茸炒过，然后把南瓜块倒入，加入精盐、鸡粉、胡椒粉、清水，用慢火焖至熟透，并在收汤时要加入味精、麻油，搅拌均匀，最后用餐盘盛着即成。



最佳食谱搭配

慢性病

猪肉的脂肪、胆固醇含量较高，需要搭配摄取膳食纤维一块食用，以预防慢性病。谷皮、麸皮、蔬菜与水果的根、茎、叶等食物都可以成为膳食纤维的主要来源。板栗也是其中之一，且补肾功效很高，对人体的滋补功能可与人参、黄芪、当归等媲美，其松软的口感与猪肉搭配食用，更加适合。

板栗烧肉

+板栗=膳食纤维

★排解便秘。

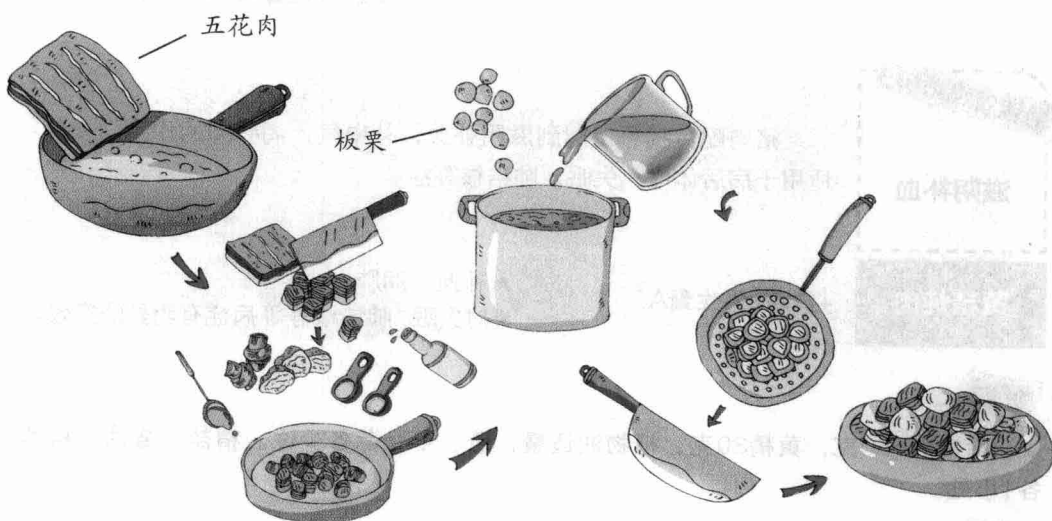
★降低胆固醇。

原料

五花肉500克，板栗500克，精盐、酱油、白糖各1小匙，植物油500克，葱、姜、蒜各少许。

做法

①将五花肉去毛洗净，放入开水锅内氽一下，去掉血腥味，捞出切成麻将大小的方块；②板栗一切为二，用开水烫后去壳；③植物油下锅烧至七成热时下板栗，炸熟呈黄色时捞起待用；④锅内放油、加糖，炒至深黄色时，放入切好的肉稍炒一下，加入酱油、精盐、鲜汤，烧开打去泡沫，再把姜拍松，葱挽结，放入锅内搅匀，再加少许糖，用小火焖烧，肉熟时加入板栗，待板栗熟透、汤汁浓稠时即可食用。



最佳食谱搭配

更年期障碍

猪肉搭配大豆类食品能增加对钙质的摄取，能舒缓更年期的躁郁症状，并能预防骨质疏松症，改善血液循环，十分适宜中高年龄女性食用。另外，如白萝卜、胡萝卜、南瓜、菠菜等蔬菜也对缓解更年期症状十分有益，烹调时宜善加利用。

豆腐猪肉汤

★舒缓身心。

★预防骨质疏松症。

原料

猪肉60克，豆腐100克，小白菜100克，草菇20克，番茄1个，植物油、精盐、鸡精、胡椒粉各1小匙，葱、姜、清汤适量。

做法

①将猪肉切成小块，用少许酱油拌匀，用油炸到红色；②豆腐切成小块，炸成金黄色；③番茄切块；④热锅放油加入葱、姜、酱油炒出香味，加入清汤、胡椒粉、精盐、猪肉、豆腐、小白菜、草菇、番茄一同炖，至熟为止。

烹饪技巧

猪肉的肉质比较细、筋少，宜斜切，即可使其不破碎，吃起来又不塞牙；猪肉烹调前不要用热水清洗，会散失很多营养，使口味欠佳。

在烹饪方法上，经过长时间煮除去脂肪之后吃要比烤着吃好。食用猪肉时，消化系统薄弱的人应该熬汤或炖吃。

最佳食谱搭配

滋阴补血

猪肉配黄精可以起到滋阴补血，补中气，润心肺的作用。一般适用于病后体虚，失眠，肺结核等症。

黄精炖肉

+黄精=维生素A

★补血、润肺。

★对失眠、肺结核等等病症有明显的疗效。

原料

猪瘦肉150克，黄精30克，植物油适量，葱、姜、蒜各少许。精盐、酱油、料酒各1小匙。

做法

①猪瘦肉、黄精切片洗净，同放入碗内，放适量精盐、葱、姜、蒜、料酒、酱油调味。②加适量开水置于锅中隔水蒸熟食用。

最佳食谱搭配

抗衰老

猪肉搭配龙眼有抗衰老、补血安神、健脑益智、补养心脾的功效，是健脾长智的传统食物，对失眠、心悸、神经衰弱、记忆力减退、贫血有益。

龙眼烧白

+龙眼=维生素C

★健脑益智。★对神经衰弱、记忆力减退有益。

原料

带皮猪五花肉500克，泡红辣椒6个，白菜200克，豆豉、酱油、精盐各1小匙。

做法

①将猪肉刮洗干净，放锅内煮五成熟捞出控干水分，肉皮擦上酱油后备用。②将炒锅放旺火上烧五成热，放入肉块，炸成棕红色捞出沥油，切24片。将红辣椒去蒂去籽，每个切4段。白菜洗净切碎。③在每段辣椒中塞入两粒豆豉，放在一片肉上，卷成筒形，竖立放在碗内（带皮的一面贴碗底），逐个放整齐，淋上酱油（加精盐），再将白菜摊平放在上面，上笼蒸2小时，取出扣在碟子上即成。

饮食宜忌

猪肉不宜与乌梅、甘草、鲫鱼、虾、鸽肉、田螺、杏仁、驴肉、羊肝、香菜、甲鱼、菱角、荞麦、鹌鹑肉、牛肉同食。食用猪肉后不宜大量饮茶，否则容易造成便秘，还会增加有毒物质和致癌物质的吸收，损害人体健康。

肥胖者和血脂高者不宜多吃猪肉，如果有血管疾病，就应该吃脂肪含量较低的里脊或排骨。

购买与储存

新鲜猪肉肉质紧密，膘肥嫩雪白，瘦肉部分则呈明亮的淡红色，富有弹性，摸上去不粘手，气味正常。

猪肉要根据需要先切片或切块，平摊放在盘中，置于冰箱冻硬后，再分别将其包裹起来放在冰箱里冷冻保存。

肉类

牛肉

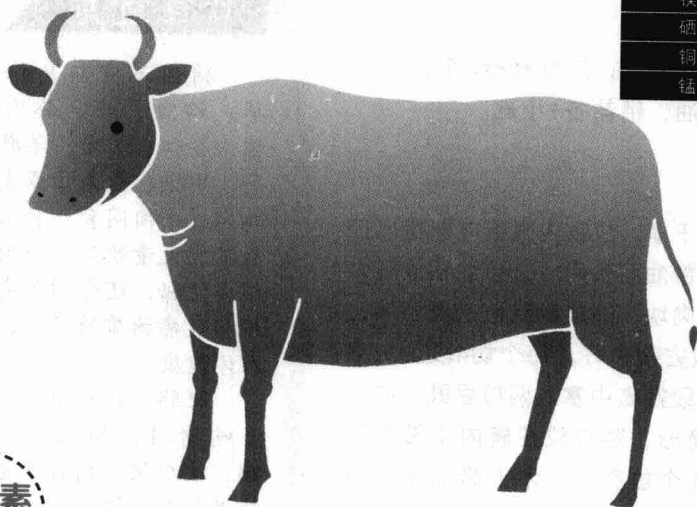
营养成分

★每100克牛肉(肥瘦)中

能量523千焦

矿物质

钙	23毫克
磷	168毫克
钾	216毫克
钠	84.2毫克
铁	3.3毫克
锌	4.73毫克
镁	20毫克
硒	6.45微克
铜	0.18毫克
锰	0.04毫克



维生素

硫胺素	0.04毫克
烟酸	5.6毫克
核黄素	0.14毫克
维生素A	7微克
维生素E	0.65毫克

能量物质

蛋白质	19.9克
脂肪	4.2克
碳水化合物	2克

◆牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉。牛肉含有丰富的蛋白质，其氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜；牛肉中富含锌，因此具有消除疲劳及提高免疫力的功效，对美肤也有良好效果；牛肉还含有足够的维生素B₂及维生素B₆，能防止动脉硬化及老化，帮助蛋白质新陈代谢，对皮肤、头发成长起重要作用。

◆但是，牛肉中胆固醇含量偏高，容易造成动脉硬化等疾病，不可食用过度。且牛肉几乎完全不含食物纤维及大豆蛋白质，对预防慢性病没多大效果，同时还缺乏维生素C、E等营养素，所以在料理时应巧妙搭配相关食材，提高膳食营养。