

农民致富大讲堂系列丛书



禽肉及蛋类的 经济价值

刘宏森 主编



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

禽肉及蛋类的经济价值 / 刘宏森主编. —天津:
天津科技翻译出版公司, 2010.3
(农民致富大讲堂系列丛书)
ISBN 978-7-5433-2615-6

I. ①禽… II. ①刘… III. ①禽肉-基本知识②蛋制
品-基本知识 IV. ①TS251.5②TS253.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 068859 号

出 版: 天津科技翻译出版公司
出 版 人: 蔡 颢
地 址: 天津市南开区白堤路 244 号
邮 编: 300192
电 话: (022) 87894896
传 真: (022) 87895650
网 址: www.tsstpc.com
印 刷: 天津泰宇印务有限公司
发 行: 全国新华书店
版本记录: 846×1092 32 开本 3.75 印张 87 千字
2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
定价: 9.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

丛书编委会成员名单

主 任 陆文龙

副 主 任 程 奕 蔡 颢

技术总监 孙德岭 王文杰

编 委 (按姓氏笔画排列)

王万立	王文生	王文杰	王正祥	王芝学
王继忠	刘书亭	刘仲齐	刘建华	刘耕春
孙德岭	张国伟	张要武	李千军	李家政
李素文	李 瑾	杜胜利	谷希树	陆文龙
陈绍慧	郭 郢	高贤彪	程 奕	蔡 颢

丛 书 前 言

为响应国务院关于推进“高效富农、产业兴农、科技强农”政策的号召,帮助农民科学致富,促进就业,促进社会主义新农村建设和现代农业发展,我们组织编写了这套农民致富大型科普丛书——《农民致富大讲堂》。

本丛书立足中国北方农村和农业生产实际,兼顾全国农业生产的特点,以推广知识、指导生产、科学经营为宗旨,以多年多领域科研、生产实践经验为基础,突出科学性、实用性、新颖性。语言通俗易懂,图文并茂,尽量做到“看得懂、学得会、用得上”。本丛书涉及种植、养殖、农产品加工、农产品流通与经营、休闲农业、资源与环境等多个领域,使农民在家就可以走进专家的“课堂”,学到想要了解的知识,掌握需要的技能,解决遇到的实际难题。

参加本丛书编写的作者主要来自天津市农业科学院的专业技术人员,他(她)们一直活跃在农业生产第一线,从事农业产前、产中和产后各领域的科研、服务和技术推广工作,具有丰富的实践经验,对

农业生产中的技术需求和从业人群具有较深的了解。大多数作者曾编写出版过农业科普图书,有较好的科普写作经验。

本丛书的读者主要面向具有初中以上文化的农民、农业生产管理者、基层农业技术人员、涉农企业的从业者和到农村创业的大中专毕业生等。

由于本丛书种类多、范围广、任务紧,稿件的组织 and 编辑校对等工作中难免出现纰漏,敬请广大读者批评指正。

丛书的出版得到了天津市新闻出版局、天津市农村工作委员会和天津市科学技术委员会的大力支持与帮助,在此深表感谢!

《农民致富大讲堂》编委会

2009年8月

前言

这是一本专门和农民朋友谈论食品与健康的小册子,作为《农民致富大讲堂》系列丛书中的一册,谈此问题也并非是多余的。其道理至少从以下两方面可以看得很明显。

“民以食为天”,吃和健康能说无关吗?吃是人生头一件大事,是延续生命的首要条件。尤其是在我们这个“药食同源”、“凡膳皆药”的国度里,早就把吃饭和吃药兼容在一起了。那些一直坚持把二者截然分开的西方人对东方人逐渐有所理解,近来态度忽然有了个大转变,在事实面前也不得不承认“食物是最好的药物”,并对“自然疗法”也重视起来。于是世界医药界奏起了“回归大自然”的“序曲”。

近年来人们对食物功能的认知更加深刻并有所突破。人们早就把食物能饱肚子,能享受其色、香、味、形美味看作其第一功能。后来又把其能为人体补充必需的营养素视作第二功能。最近人们终于认识到:食物还可以调节机体功能,即主要包括增强机体的抵抗力,调节人体节律,防治疾病,恢复健康,抗御衰老这几方面的作用,并且把其称作生理活性功能,发现了食物的第三功能。这一认定极大地提高了食物的身价,评价某一食物的标准,也由其解不解饱、好吃不好吃、能提供哪些营养到看其能治哪些病,对养生有哪些益处。这一认识自然对为我们生产提供食物的农民朋友的本职工作起到巨大影响。社会上出现了提倡吃素、吃野、吃粗、吃杂等新的风气。这些会给农民朋友带来一个又一个商机和致富的机会。当农友发现农产品市场价格有了较大变化时,还不知道其原因何故,

此时若再去考虑自己种植些什么来适应市场,想多挣点钱时,岂不为时晚矣!所以农友必须睁大眼睛,从市场调研出发,要多观察一下食物与健康的关系,多观察发展动向,只有这样才会使自己立于不败之地。

另一方面,是农友本身。谁都需要吃饭,也会得病,也希望尽早痊愈,也希望有一个健壮的体格,农友也不例外。这都需要懂得些保健养生知识。尤其在如今这样的信息社会里,致富靠信息,养生祛病亦如此,今天自我保健方面已经发展到把食养、食疗纳入人们的每日三餐,讲求功能美食疗法(即运用某食物的祛病功能,将其制作得有滋有味,把其美食化)来养生祛病,即力争作到人们在享用美食时轻松自然地祛除自己身上的疾病。当然这只是初步入门探索,还不能很理想地全面开花,还有待逐步积累经验,不断深化认识和改进。但坚信终有一天人们能实现“吃出健康”的美好愿望。从这方面来说,食物与健康的每一个新信息和新动向都和农友的工作和生活有着密不可分的关系。

本书向读者逐一介绍各种农产食品的品名来源、沿革概况、营养成分和养生食疗的经济价值等内容,希望能对农友有所帮助,在此交个知心朋友!

限于成书时间仓促,作者水平不高,书中疏漏之处难免,敬请广大读者和专家批评指正。

编撰者

2010年3月

目 录

鸡肉	(1)
鸡肝	(8)
鸡血	(10)
鸡肫	(13)
乌骨鸡肉	(17)
鸭肉	(21)
鸭血	(26)
鹅肉	(28)
鸽肉	(32)
鹌鹑肉	(36)
鸡蛋	(40)
鸡蛋黄	(60)
鸡蛋白	(65)
鸡蛋壳	(70)
凤凰衣	(73)
鸭蛋	(74)
松花蛋	(79)
鹅蛋	(84)
鸽蛋	(86)
鹌鹑蛋	(100)

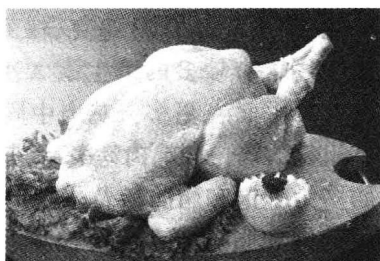
鸡 肉

品名

鸡肉,为雉科动物家鸡的肉。又名家鸡肉、炖夜肉。

沿革与概介

鸡的祖先,原是生活在密林里的一种叫“原鸡”的野鸟,后来经过历代人类的驯养、选择和培育,使鸡在形态和性能上发生了极大的变化,并逐渐转化为家禽,已经不会飞了,并分化为许多鸡的分支。全世界鸡的品种多达 170 多种,其中饲养得较多的有 70 多种,可分为肉用鸡、蛋用鸡、观赏鸡、斗鸡等。非洲的津巴布韦还生产一种辣鸡,将其煮熟后,连汤都是辣的。



我国在 3000 多年前的古籍中就已谈到鸡作为祭祀的家禽了,而且我国古代将鸡也称为“六畜之一”。现在全世界养殖的家禽中,鸡的产量第一,著名的鸡品种有九斤黄、三黄鸡、来亨鸡、珍珠鸡(西非产)、火鸡(培育自墨西哥的一种野生火鸡品种,美国是主产国)。

我国是世界上养鸡最多的国家,据统计有 14 亿多只,其次为前苏联、美国、巴西、日本和法国。现代养鸡场进行大规模养鸡,已成为一种工业,一些大规模的养鸡场鸡群已达到

100万只或更多。所养育的鸡可分为肉鸡和蛋鸡。肉鸡的肉质鲜嫩,被分割为各个部位后零售,如鸡胸肉、鸡腿、鸡翅、鸡头、鸡脖等。由于养鸡周期短,见效快,所以鸡肉成为餐桌上最常见的肉类来源。

营养成分

每100克的鸡肉中含蛋白质23.3克,脂肪1.2克,碳水化合物0.7克,热量465千焦,钙22毫克,磷190毫克,铁4.7毫克,维生素B₁0.03毫克,核黄素0.17毫克,烟酸8毫克。鸡肉中还含有较多的维生素A、维生素C、维生素E,尤其小鸡含有维生素A更多。鸡肉中同时含有一定数量的胆固醇、甲基组氨酸等。如鸡肉烤炙后,其中胸肌肉、大腿肌肉中所含脂肪多为不饱和脂肪酸及较少的单不饱和脂肪酸,而有利于健康的饱和脂肪酸含量要比猪、牛、羊等家畜肉中的含量少得多。所以说,鸡肉应是老年人和心血管患者的理想食品。

鸡肉在肉类中以滋味鲜美著称,因为有许多游离氨基酸。它含有的蛋白质,比猪、羊、鸭、鹅肉多1/3,比牛肉高3.3%,并且人体利用率高。据测定1千克鸡肉中人体可利用的蛋白质为199.2克,而1千克牛肉只有156.2克,1千克瘦猪肉只有123.5克。鸡肉中的脂肪含量只有1.2%,比畜肉中的含量都低。鸡肉中的不饱和脂肪酸是动物脂肪之冠。因此,鸡肉符合现代营养学高蛋白低脂肪的原理。不论中医、西医都认为鸡肉的营养价值高,民间习惯于炖一只鸡用来滋补孕妇、老、弱、多病者身体。欧美营养学家认为,鸡肉中含有全部必需氨基酸,其含量与乳、蛋中的氨基酸的谱式很相似,是优质蛋白质的来源。

世界卫生组织将鸡肉列为10大最佳食品首位,中医也认为鸡肉是滋补保健佳品。鸡肉含蛋白质高达23.3%,比猪羊牛鹅肉的蛋白质含量分别高出1/3或1倍以上,而其脂肪的

含量只有 1.2%，比各种畜禽的含量都低；还含有多种维生素、矿物质和烟酸等成分。鸡除作为一般滋补保健品外，全身各部都可入药。鸡肉性味甘温，有益五脏、补虚损、健脾胃、强筋骨、活血调经和止白带之功，鸡肝有补肝益肾、安胎止血、补血之效，鸡肾可治头晕眼花、耳聋耳鸣、咽干盗汗，鸡心可补心、镇静，用于心悸、健忘、失眠、虚烦等症，鸡胆味苦性寒，有清热解毒效果，可用于泻肺火、理肺气，治百日咳、风火烂眼等症，鸡脑补脑，治多梦易惊，鸡血能养血安神，对支气管炎、子宫出血、哮喘、溃疡、慢性肝炎等有一定疗效，鸡油有消炎、收敛、滋润、生发作用，可用于皮肤生疮、脱发、秃头等症，鸡内金有很好的消食化积作用，对厌食、消化不良和口疮、月经不调、肿毒等有效好疗效。

养生食疗价值

传统医学认为，鸡肉性温，味甘，入脾、胃经，具有温中益气、补精添髓、强腰健骨、活血调经等功效，适用于治疗虚劳羸瘦、中虚胃呆食少、泄泻、下痢、消渴、小便频数、崩漏带下、产后乳少、病后虚弱、气血亏损、倦怠无力、阳痿、遗精、肾虚耳聋、潮热盗汗、肝血不足、月经不调、肺结核、血虚头晕等病症。《罗氏会约医镜》说：“鸡味咸平……补虚温中，固胎利产。”《随息居饮食谱》说：“鸡肉补虚，暖胃；强筋骨，续绝伤，活血调经，治痼疽，止崩带，节小便频数，主娩后羸。”《医林纂要》谓鸡肉：“肥腻壅滞，有外邪者皆忌食之。”《新医学》（杂志）曾指出，鸡头、鸡翅膀、鸡脚均能动风、生痰、助火，故肝阳上亢（似高血压头昏、眼花诸症）者忌食。

近来，美国医生和德国医生指出，当人们因血压低而无精打采、精神抑郁时，心理医生几乎毫无办法。此时，喝一碗鸡汤能缓解病情，提精神。这是由于鸡汤能促进人体去甲肾上腺素的分泌，从而提高人的工作效率，使疲倦感和坏情绪

一扫而空。因而医生主张早餐时就喝鸡汤,可以提高整天的工作效率。鸡汤还能抑制喉头和呼吸道的炎症,治疗感冒和咳嗽。喝鸡汤还能减肥,因为鸡汤能减轻人的饥饿感,从而减少进食。

有人认为,熬鸡汤时,鸡的营养成分都煮在汤里了,所以汤的营养价值最高,是最好的补品,而肉却是淡而无味没有什么营养,因而形成只喝汤不吃肉的错误认识,其实这是一个误区。应当正确认识到,鸡汤虽然有一定的促进食欲的作用,但是真正溶于汤中的营养成分相对还是很少的,很大部分的蛋白质还是留在了肉质之中,因为蛋白质遇热凝固。从科学实际考虑,鸡肉的营养还是比鸡汤丰富,作用也是不一样的。近年来,有人研究运用鸡皮移植治疗烧创面有较好效果,证明鸡皮可防治感染,消除局部给予全身的不良影响。

中医用鸡治疗疾病有一定的研究,认为公鸡、母鸡有差异。公鸡属阳,善补虚弱,宜用于青、壮年男性患者;母鸡属阴,对于老人妇女、产妇及体弱多病者有益,滋补以母鸡为宜。此外,公鸡为发物,故生疮疡、皮肤瘙痒、过敏体质一般不宜食用。

怎样选购活鸡,选购的活鸡是否健康,一般的方法是通过外观观察来辨认好坏,大致可以从6个方面区别如下:①鸡冠:健康活鸡的冠子颜色鲜红,大多挺直;病鸡则萎缩,色暗呈紫色,有的还出现鸡冠半肿胀状态。②眼睛:健康的活鸡眼睛炯炯有神;病鸡则呆滞无神。③翅膀:健康的活鸡两翅膀紧贴鸡体,羽毛紧覆整齐;病鸡则羽毛下垂蓬松。④肛门:健康的活鸡肛门周围的绒毛洁净,无稀粪便污渍;病鸡则带有绿色或白色稀粪等污迹。⑤鸡嗦:健康活鸡嗦囊用手触之无气体感,软而不硬;病鸡则膨胀有气味,如有积食则发硬不软。⑥鸡头:健康活鸡头肌肉丰满,有弹性,肤色显微红;病鸡头则消瘦僵硬,呈深红或暗紫色。

群众历来有“宁舍金山,不弃鸡尖”的说法,所谓鸡尖即

是鸡身上的腔上囊,俗称“鸡屁股”。这个部位富含脂肪,所以味道鲜美,然而这种观点不仅过时,而且是极其错误的。近年来,动物学家发现,腔上囊是致癌物质富集的部位,若食了这种物质,可能会在体内埋下癌症的隐患,故食鸡时一定要扔掉它。在日常生活中,人们喜欢炖老母鸡吃,总认为老母鸡营养价值高,其实仔鸡比老母鸡的营养价值更高。鸡肉的营养成分主要是蛋白质,其次是脂肪、维生素和矿物质等,而仔鸡含的蛋白质成分反而比老母鸡高。这是因为肌肉的成分是蛋白质,而仔鸡肌肉所占体重比例为 60%,而老母鸡肌肉所占体重比例为 40%,可见仔鸡肌肉所占的比例大,营养价值也高。由于仔鸡肉里所含弹性结缔组织少,多数是胶原结缔组织,结构松软,可以溶于水,在 70℃~100℃水中便可分解成可溶性胶原蛋白,易为人体消化器官所吸收。仔鸡肉蒸熟后,由于肌纤维易分离,变得细嫩,故松软适口,老母鸡则相反。由此可见,鸡肉的结缔组织多少,直接影响鸡肉品质的高低,决定着肉的硬度和营养价值,两者比较便一目了然。蒸煮鸡时放入些花椒,会使味道鲜美,还可以除腥味。

下面介绍鸡在养生食疗方面常用的一组方例食谱,供参阅:

▲治气血两虚,肌疲乏力:母鸡 1 只,宰好去脏洗净切块,加水煮 2 小时,取汁与适量大米煮粥,可对症常食。

▲治贫血、头晕眼花:嫩鸡 1 只,首乌、当归、枸杞子各 15 克。将鸡肉切块与上三味加适量粳米共煮粥。吃肉食粥。

▲治男子病后虚汗、脾虚消泄及妇女产后虚羸及赤白带下:老母鸡 1 只,宰好洗净,将肉切大块,放锅内,加黄酒 200 克,葱姜适量,盖严、隔水炖;火先武后文,炖约 3 小时,饮其汁液。

▲防治阳痿、遗精、夜尿多:嫩雄鸡 1 只、肉苁蓉 30 克,加水,加酒炖烂熟,吃肉喝汤。

▲防治老年气血虚弱多病,腰肢酸痛:嫩母鸡 1 只,杜仲 20 克、姜片 10 克。将鸡油清除后,加清水 250 毫升,放入杜仲、姜片,盖严锅盖、隔水文火炖烂熟,调味,饮汤吃肉。

▲治脾胃虚弱。有止血、散血、止痛、消肿、健脾宜胃和养颜护肤作用:鸡肉 100 克、田七 10 克。将田七炸至金黄色、研粉,再将鸡肉切块加姜片 5 克,同放锅内,隔水炖熟、调味,饮汤吃肉。

兹介绍鸡肉在进行功能美食疗法时常见的几个食谱方例,供参阅:

蛋皮鸡卷

【原料】鸡肉馅 500 克,鸡蛋 5 个,精盐适量,味精 5 克,姜末 15 克,葱末 20 克,料酒 5 克,淀粉 60 克,香油 10 克。

【制用】将鸡肉馅放入精盐、味精、姜末、葱末、料酒、淀粉(50 克)、香油、鸡蛋(1 个),拌匀成馅;其他鸡蛋磕入碗内,加入精盐、湿淀粉抽打均匀。炒锅上火,用油擦匀,把鸡蛋(分两次)倒入,转匀摊成约 3 毫米厚的鸡蛋皮两张。将鸡蛋皮平铺,抹匀一层鸡蛋液(或面糊),把肉馅放上摊平,从一头卷起成卷,放入锅中蒸熟,取出晾凉,即可切片食用。

此菜颜色美观,香咸鲜嫩,可佐餐食用。

本品具有温中益气、滋养五脏、活血调经、镇心止惊等功效,适用于治疗虚劳过硬度、贫血、糖尿病、便秘、神经衰弱、月经不调、子宫脱垂、经痛等病症。

清蒸鸡块

【原料】熟肥母鸡 1 只,葱、姜、大料、味精各少许。

【制用】先把煮熟肥母鸡剁成方块,摆放大海碗内,光面朝下,鸡脯摆放中间,鸡腿、鸡翅膀摆两旁或外围注满清汤,加入葱、姜、大料、盐水,上蒸锅蒸 1 小时后,扣在深海碗中,再将鸡肉烧

开,加入调料浇在鸡块上即成。

此菜鲜香怡人,营养丰富。

本品具有滋养五脏、填精补髓、活血调经、固胎利产等功效,适用于治疗阳痿、糖尿病、肺结核、贫血、腹泻下痢、产后缺乳、水肿、小儿遗尿、小儿疳积等病症。

滑炖笋鸡

【原料】鸡肉 250 克,冬笋 25 克,菜心 25 克,水发冬菇 25 克,鸡蛋清 50 克,淀粉 40 克,姜汁 15 克,味精 3 克,鸡油 15 克,花生油 500 克(实耗 50 克),精盐、料酒、鸡汤各适量。

【制用】将鸡肉洗净,切成 1.7 厘米见方的丁,加入精盐、淀粉、蛋清浆好。冬菇片开,冬笋切斜片。菜心、冬笋放入开水锅中,烫透,冷水过凉。把鸡丁放入温热油中滑适,温水洗涤。炒锅上火,加入鸡汤、料酒、姜汁、精盐、鸡丁烧开,撇去浮沫,倒入沙锅内,用小火煨炖至熟,投入冬笋、冬菇、菜心、味精,淋入鸡油,原锅端上桌即成。

此菜肉质滑爽软嫩,汤精味浓香鲜,色彩淡雅别致,是清真传统佳肴之一。

本品具有滋养五脏、通经脉、通乳汁、温中益气、活血调经等功效,适用于治疗虚后虚弱、产后乳少、糖尿病、消化不良、食积停滞、神经衰弱、失眠、大便秘结、痔疮等病症。

鸡 肝

品名



鸡肝,为雉科动物家鸡的肝脏。

营养成分

每 100 克的鸡肝中含蛋白质 18.2 克,脂肪 3.4 克,碳水化合物 1.9 克,热量 465 千焦,钙 21 毫克,磷 260 毫克,铁 8.2 毫克,维生素 A 50900 国际单位,维生素 B₁ 0.38 毫克,维生素 B₂ 1.63 毫克,烟酸 10.4 毫克,维生素 C 7 毫克。

养生食疗价值

传统医学认为,鸡肝味甘苦,性温,无毒,入肝、脾经,具有补肝肾、壮阳、养血明目等功效,适用于治疗目昏、夜盲、小儿疳积、产后贫血、胎漏、小儿遗尿、心腹疼痛、肺结核、阳痿遗精、肝血虚诸症等。《本草汇言》说:“鸡肝,补肾安胎。”《食疗本草》说:“丹雄鸡肝补肾。”《名医别录》也说:“鸡肝补肾。”以羽毛朱红色的雄鸡肝为佳,胆固醇含量高,每 100 克鸡肝中含 429 毫克,故冠心病、高血压、脂肪肝患者慎食用。鸡肝营养丰富,对人体有全面营养作用。

兹介绍鸡肝在进行功能美食疗法时常见的 2 个方例,供参阅:

杞菊炸鸡肝

【原料】鸡肝 200 克,枸杞 20 克,白菊花 10 克,鸡蛋清 1 个,面粉 10 克,咸面包渣 50 克,绍酒 25 克,精盐 2 克,熟猪油 500 克(耗 50 克),味精 1 克,干淀粉 25 克。

【制用】将鸡肝洗净,切成 16 片,每片厚约 0.35 厘米,加盐、绍酒、味精渍入味。枸杞、菊花煎浓汁,药汁、干淀粉、面粉、鸡蛋清入碗内调成糊,鸡肝片上裹上一层糊,其中一面沾上面包渣。炒锅置于旺火上,下熟猪油烧至六成熟时,把鸡肝逐片放入油锅内,炸熟透捞出,面包渣一面朝上摆入盘即可。成菜后洁白如雪,底面金黄,皮脆里嫩。

本品具有补血、养肝、明目等功效,适用于治疗肝血亏虚所致的目暗昏花、视物模糊、夜盲症、头晕目眩、迎风流泪、青光眼、两目干涩等病症。

鲜蘑鸡肝串

【原料】鸡肝 500 克,鲜蘑 50 个,猪肥膘 250 克,米饭 1250 克,盐 15 克,胡椒粉少许,黄油 50 克,辣酱油 25 克,奶油 50 克,猪油 100 克。

【制用】将鸡肝择净,用滚沸水煮烫(去其血沫),后用冷水冲洗干净,撒盐、胡椒粉拌匀腌之。选择个头均匀的鲜蘑用猪膘卷之,然后用钎子串一块鸡肝,一个肥膘卷鲜蘑,以此类推。串好后涂上奶油,用热猪油煎之金黄色时控去余油,洒黄油稍煎放辣酱油烹之,加入鸡汤少许煨熟,配米饭浇原汁即可。

此菜可佐餐食用。本品具有补中益气、滋阴益肝、开胃润燥、降糖明目等功效,适用于治疗肝肾阴虚所致的头晕目眩、消渴羸瘦、肾虚闭经、糖尿病、高血脂、目昏、夜盲、视物模糊、阳痿、遗尿等病症。