

XUANSHI ROULEI CU JIANKANG

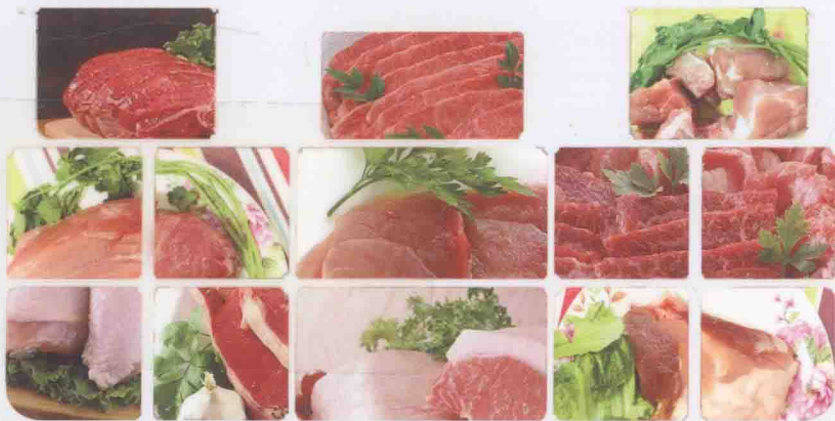
选食肉类

促健康

主编 杨桂芝 李兴春

“医食同宗”就是说食物有药用功效。

两千多年前的医学名著《内经》就有许多关于食物对人体健康直接影响的论述，比如“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧。”即饮食的食物，其性质不宜过热或过寒，否则就会生病，伤害健康。饮食得当，则可以少生病，有病可以早日恢复健康。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

食物营养与药用解读 之三

选食肉类

促健康

XUANSHI ROULEI CU JIANKANG

主 编 杨桂芝 李兴春

编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹	李 永	李 铁	李 倩
李学梅	李泽民	李效梅	吴凌云
张晶晶	姚 楠	梁淑敏	



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

选食肉类促健康 / 杨桂芝, 李兴春主编. — 北京: 人民
军医出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5091-8726-5

I. ①选… II. ①杨… ②李… III. ①肉类-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237746 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 宋春宁 袁朝阳 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 5 字数: 125 千字

版、印次: 2015 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001-4500

定价: 22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

编者列举了日常生活中百姓常食用的各种肉类,从其特性、营养成分、保健养生功效、不同人群的食用要点、烹调食用要点指导、常用食谱举例、食用注意事项、日常选购和保存等做了具体的叙述和指导,是广大百姓健康饮食的好帮手,适合大众阅读。

医食同宗

——代前言

日常生活中，人们吃食物都是为了补充营养成分，如蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等，以求有效地发挥维持人体生命活动的作用。但是，却忽略了食物有防病治病的特殊功能，其实食物也是药物。

人之所以会生病，大多是因食物食用不当或吃了不该吃的食物，或少吃了应该吃的食物，结果不适宜人体的需要而患了病。“病从口入”就是这个道理。人吃错了食物会患病，而人如果有病吃了对机体有益的食物还可以治病。“医食同宗”就是说食物有药用功效。两千多年前的医学名著《黄帝内经》中就有许多关于食物对人体健康有直接影响的论述，比如“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧”。即所饮的食物，其性质不宜过热或过寒，否则就会生病，影响健康。饮食得当，则可以少生病，有病也可以早日恢复。《黄帝内经》中说，“病热少愈，食肉则复，多食则遗”，说明食物有药性。

中医有“医食同宗”的说法，即指许多食物就是中药材，二者之间没有绝对的界限。中医开列的处方中，就有很多人们日常吃的食物，如桂圆、山楂、大枣、大蒜、生姜、牡蛎、银杏、绿豆、赤豆等。这些食物是有明显的药用价值的。患者在吃药治疗的同时，也应该在饮食上加以调整，辅助治疗，以起到事半功倍的治疗效果，否则药效也不佳。有一个健康新格言说：“最好的医生是自己，最好的处方是知识，最好的药物是食物。”还有一说：“药补不如食补”，都是说食物有保健作用。

单就营养价值看，各种食物不完全相同，在人体内的营养功效也有很大区别，所以不可随意食用，必须根据人体需要，根据每个人的健康状况而选择食用、均衡食用。我国古代医学家早就提出了“五谷为养、五畜为益、五果为助、五菜为充”的科学饮食方案。所以无论从摄取营养角度，还是治病保健方面，人们的饮食都必须合理，符合食用者的身体状况，才有利于健康。

世界卫生组织提出的健康生活方式：“维多利亚宣言健康四大基石——合理膳食，适当运动，戒烟限酒，心理平衡。”世界卫生组织还指出，组成健康的四大元素中，父母遗传占15%，社会与自然环境占17%，医疗条件占8%，而个人生活方式占60%。显然，个人生活方式起着决定性的作用。个人生活方式中饮食又是最重要的。可见，饮食对人的健康影响之大。

“合理膳食”主要体现在饮食营养平衡和其对人的保健及治疗功效上。营养合理可以防病，有病可以通过适当调节饮食起到辅助治疗作用。

《食物营养与药用解读》丛书，分别就蔬菜、水果、肉类、谷类进行了食物营养与药用的分析介绍，目的是要说明饮食不只是简单的充饥，而是要讲究营养价值和防病治病的药用功效。人们日常进食时，必须注意这两个方面的作用，才能真正做到饮食健康，身体健康。本丛书分4本《百菜会吃保健康》《百果巧食能祛病》《选食肉类促健康》《常食杂粮寿康泰》，在编写方法上也一改老方法，主要不是告诉人们怎样做菜做饭（不

是菜谱有菜谱，不是食谱有食谱），而是告诉人们怎样根据个人体质选择食物及食用中注意的问题，并注意了知识性、趣味性和可读性。相信读者读了此系列丛书后，会有新的感觉，一定愿意做到科学饮食，保持身体健康。

谷类食物包括米、面及豆类、薯类等，是从古至今多数国人传统食品中的主食。谷类食物供给人体大部分热能以及相当数量的B族维生素、矿物质和膳食纤维。现代谷类仍是人们的主要食用食物。以谷物为主食的膳食结构营养并不全面，蛋白质含量低，缺乏赖氨酸、色氨酸和苏氨酸，虽然含有高质量的不饱和脂肪酸、膳食纤维，却缺少维生素C、维生素D，以及对人体有益的胡萝卜素。所以，吃饭时应配以副食搭配食用，以求平衡营养。

现在有些人食用谷类食物有偏颇，他们多吃大米、白面，而且喜吃精米、精面。这种吃法营养不平衡，对健康不利。我们提倡谷类食物要搭配吃，吃大米、白面搭配豆类和其他谷类食物，如小米、玉米等，以求达到平衡膳食，合理营养，以利于身体健康。《中国居民膳食指南》提出，食物多样、谷类为主、粗细搭配，建议我国成年人每人每天吃谷类、薯类及杂豆250～400克。

编者

2015年10月

目 录

1. 牛肉	1	17. 甲鱼	90
2. 羊肉 (附羊奶)	8	18. 平鱼	95
3. 猪肉 (附猪油)	16	29. 带鱼	99
4. 狗肉	26	20. 鱿鱼	104
5. 驴肉 (附阿胶)	31	21. 黄鱼	107
6. 兔肉	35	22. 鲍鱼	113
7. 鸡肉	41	23. 鳝鱼	116
8. 鸭肉 (附鸭蛋)	46	24. 螃蟹	120
9. 鸽肉	52	25. 虾	124
10. 鹌鹑肉 (附鹌鹑蛋)	57	26. 扇贝	129
11. 鸡蛋	61	27. 海参	132
12. 牛奶 (附酸牛奶、奶粉)	66	28. 海蜇	135
13. 鲤鱼	70	29. 蛤蜊	139
14. 鲫鱼	76	30. 淡菜	142
15. 草鱼	82	31. 牡蛎	145
16. 泥鳅	86		

1

牛肉



牛是草食反刍类动物，有黄牛、水牛、奶牛、肉牛、菜牛、青藏高原野牦牛等几种。由于牛肉蛋白质含量高，脂肪含量低，是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉。以肉质而论，属菜牛肉和黄牛肉为佳，水牛肉次之。牛肉由于其纤维粗细不匀，牛胴体各部位的肉质相当悬殊；前腱、肋条、后腱、尾根、胸口和哈力巴等部位的肉质较老，筋多丝粗；最差的是脖子、脯腹、后腿中间（又叫揣窝）等部位的肉，质老筋多，只宜炖汤和做馅，不宜烧炒和凉拌。

【营养价值】

牛肉提供高质量的蛋白质，含有全部种类的氨基酸，各种氨基酸含量的比例与人体蛋白质中各种氨基酸的比例基本上一致。牛肉还含有脂肪、糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、钙、磷、铁、锌等成分，对肌肉生长有很好的作用。

牛肉中脂肪含量很低，但它却是低脂的亚油酸的来源，同时还是潜在的抗氧化剂。

牛肉是维生素和微量元素的良好来源。

由于牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”之美称。

【保健治病功效】

中医学认为，牛肉有补中益气，滋养脾胃，强健筋骨，化痰息风，止渴止涎之功效，适宜于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。加红枣炖服，则有肋肌肉生长和促伤口愈合之功。

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，特别适宜生长发育及手术、病后调养的人在补充失血、修复组织时食用。

牛内脏的保健及药用价值

除牛肉外，牛肾、牛鞭、牛髓、牛肝、牛筋、牛肚等统称牛杂碎，也有很高的营养保健价值。

牛肾含有多种甾体激素，可提高人的性功能。《本草纲目》说牛肾：“补肾益精，治五劳七伤、阳痿。”《名医别录》说它：“补肾气，益精。”

牛鞭（黄牛、水牛的阴茎和睾丸）亦含有性激素类物质，可改善性功能。《本草纲目》说牛鞭：“性甘、温；补肾壮阳……治妇人漏下赤白、无子。”性冷淡、阳痿、早泄者可取牛鞭浸白酒每晚喝1小杯。

牛肝，含维生素及多种酶。《名医别录》说它：“性甘、平，养血、补肝、明目，治肝血虚诸症。”老年视物模糊者，可用牛肝加枸杞，盐、酒煮食，吃肉喝汤。

牛髓，含磷脂类、蛋白质、矿物质等，有强壮体魄，改善性功能等功效。《神农本草经》说它：“补中，填骨髓，久服增年。”《本草纲目》说牛髓：“性甘温，润肺补肾。”《名医别录》说它：“安五脏，平三焦，续绝伤，益气力。”四肢无力、怕冷、膝腰酸软者，可用牛骨打断熬汤，加适当佐料服用。

牛内脏含脂肪多，胆固醇高，不宜多吃，治病也应适量。

四肢乏力、怕冷、腰膝酸软者

可常用牛骨熬骨髓汤，用细盐、味精、姜丝、葱段、酱油等调服。

老年性视物模糊者

可取牛肝200克，洗净切碎，加枸杞子30克，料酒、细盐、姜丝各适量，置砂锅中文火炖，温服，隔日1次，连服5~10次。

白细胞减少者

可取牛筋50克，补骨脂15克，鸡血藤50克，水煎，去药渣，趁温吃牛筋，饮汤，可加细盐、味精等调服。

气血不足者

可取牛肚1个，洗净，文火炖烂，切丝，用陈醋、酱油、姜末、香油、味精拌匀，做菜吃。

脾胃虚寒所致消化不良、气血不足者

可取牛肚1个，翻开，洗净，在肚内塞入生姜10克，香砂仁10克，半夏10克，陈皮15克，共煮熟，去渣，汤与牛肚用细盐、味精、酱油、姜末、葱段等调味，于当日分3次服完。

性冷淡、阳痿、早泄者

可取牛肚浸白酒，每晚喝一小杯。

【冬夏吃牛肉均有益】

寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬的补益佳品。

牛肉可安中益气，健脾养胃，利水祛湿，强筋健骨。且脂肪低，热量低，是人们夏季理想的肉类食品。《医林纂要》载，“牛肉味甘，专补脾土，脾胃者，后天气血之本，补此则无补矣。”夏季湿重脾虚，往往胃口欠佳，营养摄入不足，吃牛肉可补。

【烹调菜肴指导】

牛肉的纤维组织较粗，结缔组织又较多，切牛肉应横切，将长纤维切断；不能顺着纤维组织切，否则不仅没法入味，还嚼不烂。

炖牛肉要用热水，不要加冷水。热水可以使牛肉表面蛋白质迅速凝固，防止肉中氨基酸浸出，保持肉味鲜美；旺火烧开后，揭开锅盖炖20分钟以去除异味，然后盖盖，改用微火炖，使汤面上浮油保持温度，起到焖的作用；烧煮过程中，盐要放得迟，水要一次加足，如果发现水少，应加开水；将少许茶叶用纱布包好，放入锅内与牛肉一起炖煮，肉熟得快，味道清香；加些酒或醋（1千克牛肉放2~3汤匙酒或1~2汤匙醋）炖牛肉，也可使肉软烂；在锅中放几个山楂或几片萝卜与牛肉同炖，既熟得快，也可除异味。

炒牛肉，先将牛肉用酱油腌一下，用淀粉或蛋清拌匀；如果有时间，可在拌肉时加些油，腌1~2小时，这样，油将渗入肉中，炒牛肉时，肉中的油会因膨胀将肉的粗纤维破坏，这样肉就鲜嫩了；炒牛肉时油要多、要热、火要大，牛肉炒七分熟即可，不要炒太久，以免太老。

卤牛肉最好用牛腱，在卤制之前先放在开水锅中氽烫一下；卤牛肉应卤到七分烂时便熄火，锅盖不要掀开，待凉后在冰箱里放一夜，隔天再拿出来切片，就可软硬适中又入味了。

烤牛肉前可将牛肉整块用塑料袋包好，用刀背或擀面杖反复敲打，使牛肉纤维断裂，然后切片烤制，这样烤出的牛肉鲜嫩又味美。

牛肉纤维较粗，烹调时肉质易变老，所以烹调要得法。牛的大里脊、三叉肉、仔盖，适宜猛火爆炒，其他部位则以炖、煮、烧、卤、制陷等为主。

【 菜谱举例 】

01 水煮牛肉片

生牛肉切成薄片，葱切成段，将豆瓣酱放入热锅中、炒香，高汤倒入锅中，放入牛肉片、葱段，在锅中煮3分钟，加入调料、熟汁即可。该菜使牛肉的营养成分能较好地保存，适宜大众保健食用。

02 百味牛腩汤

牛腩100克，圆白菜50克，番茄50克，西芹50克，胡萝卜50克，土豆50克，洋葱50克，盐、葱段、姜片、食用油各适量。牛腩切成小块，焯水待用；洋葱切丝待用；其他蔬菜洗净，切成大小类似的块待用。油加热，爆炒洋葱和番茄块，然后添加适量清水，放入葱段、姜片和牛腩块，大火煮开，换小火慢炖约1小时。把所有蔬菜块放入汤中继续用小火炖20分钟，最后调入适量的盐即可。营养全面，利于保健。

03 白焯牛肉片

牛肉150克，丝瓜半个，豉油适量，麻油少许，盐1/3茶匙，食粉、嫩肉粉各少许，生粉2茶匙，花生油2茶匙，芝麻、芥辣各少许。将牛肉切片，用盐、食粉、嫩肉粉、生粉、油、少量水腌制1小时。丝瓜切段。煮沸水，放少许油，下丝瓜余熟，捞起放碟子中。放入牛肉余熟，放在丝瓜上，撒上炒香的芝麻。豉油加少许芥辣，食用时点蘸。清香不腻，易于消化吸收。

04 西湖牛肉羹

精牛肉150克，水发香菇100克，鸡蛋1个（取蛋清），盐、

味精、料酒、胡椒粉、香油、植物油、葱段、姜丝、水淀粉各适量。牛肉洗净，切成末，用盐、料酒、味精、水淀粉腌渍8分钟；香菇洗净，切碎。锅内倒入清汤烧至沸腾，将牛肉丁倒入并焯至熟透捞出，再将香菇丁倒入沸腾的清汤中，焯熟捞出。将盐、料酒、胡椒粉、姜丝、葱段倒入锅中，再将牛肉及香菇丁也倒入锅中烧开，然后用水淀粉勾薄芡；将打散的鸡蛋清倒入锅中，放入味精淋入香油即成。营养全面，易于消化吸收。

05

脆皮牛柳

牛肉150克，嫩肉粉、生粉各少许，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖2茶匙，辣椒粉2茶匙，面包糠适量，鸡蛋1只，花生油适量。将牛肉切成条状，用嫩肉粉、生粉、盐、糖、干贝素、辣椒粉拌匀，加点水腌半小时。鸡蛋打散，将腌好的牛柳粘上鸡蛋液，再粘上面包糠。花生油烧至四成熟，下牛柳炸至金黄色即可。口味鲜香，营养丰富，保健食品。

06

枸杞炖牛肉

牛肉500克，奶油50克，枸杞子40克，胡萝卜（中等大小）2个，土豆（中等大小）3个，洋葱2个，嫩豆荚适量，细盐，胡椒粉，面粉，酱油，味精各适量。将牛肉切成4厘米大小的方块，加入细盐、胡椒粉、面粉，拌和；起热锅，加入奶油，油热时放入牛肉，牛肉炒至茶色时，加入洋葱片，共炒3分钟；加入枸杞子，加水，煮开，改文火，加入胡萝卜、土豆，同时加入一些白醋，用文火煮60分钟；加入豆荚、细盐、酱油；煮熟豆荚时再加味精、水淀粉、勾芡即成。香甜可口，风味独特，是儿童与老年人的一道有大补作用的佳肴，还有治疗阳痿、早泄、性冷淡及身体虚弱等病症的作用。

吃牛肉注意事项

牛肉的肌肉纤维较粗糙，不易消化，加之含有较高的胆固醇和脂肪，老年人、幼儿和体质虚弱者不宜多吃。或者挑选一些嫩牛肉吃。高血压、高血脂人更应少吃。健康人也不可过多食用牛肉，每餐 80 克为宜，每周吃一次。切忌长期食用。

感染性疾病、肝病、肾病者慎食牛肉。牛肉是发物，患病毒、湿疹、瘙痒等皮肤病者慎食。

选购和保存

一看色泽：新鲜肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或淡黄色。

二看黏度：新鲜肉外表微干，或有风干膜，不粘手，弹性好。

三闻气味：新鲜肉具有鲜肉味儿，无异味和臭味。

新鲜牛肉颜色红润均匀，脂肪洁白或淡黄，表面有光泽，微干而不粘手，有鲜肉的味道。老牛肉肉色较深，肉质较粗，嫩牛肉肉色较浅，肉质细腻而富弹性。

生牛肉在常温下存放易变质，应放冰箱冷藏或冷冻保存，尽量短时间存放，以免营养丢失。





2

羊肉

(附羊奶)



羊肉是我国大众食用的主要肉类之一。包括山羊肉、绵羊肉和野羊肉三种，古书上称它们为段肉、羝肉和羯肉。一般来说，绵羊的膻味要比山羊小，冬季吃比其他季节吃膻味要小。因为羊是纯食草动物，所以羊肉较牛肉的肉质要细嫩，较猪肉和牛肉的脂肪、胆固醇含量都要少。羊肉性热，是冬季防寒温补的美味之一，冬季食用可收到进补和防寒的双重效果。

内蒙古地区羊的品种为最佳。内蒙古昼夜温差较大，水草茂盛，特别适合羊的生长。该地区多是游牧民族聚居地，他们过着游牧生活，但个个体态强悍，在零下 30 多度的严寒天气里仍能策马扬鞭，放牧牛羊。他们身体的强壮及耐寒性与常年吃羊肉的饮食习惯是分不开的。

【营养价值】

羊肉含有丰富的蛋白质、脂肪，同时还含有维生素 B₁、B₂ 及矿物质钙、磷、铁、钾、碘等，营养十分全面、丰富。羊肉的优质蛋白质含量较猪肉、牛肉高。羊肉与猪肉和牛肉相比，钙、铁、维生素 D 的含量更多。

【保健治病功效】

“要想长寿，常吃羊肉”。羊肉容易被消化，多吃羊肉还

能提高身体素质，提高抗疾病能力。中医学认为，羊肉性温味甘，既可食补，又可食疗，为优良的强壮祛疾之食品，有益气补益、温中暖下、补肾壮阳、生肌健力、抵御风寒之功效。但多食则易生热，不宜在夏秋进补食用。

羊肉所含蛋白质、钙、铁、维生素D的量高，所以羊肉对肺部疾病，如肺结核、气管炎、肺气肿、哮喘，以及贫血、缺钙、气血两虚、久病体弱、体瘦畏寒、腹部冷痛、营养不良、阳痿早泄、腰膝酸软诸症，均有很大裨益。

羊肉还可保护胃壁，增加消化酶的分泌，帮助消化。

羊肉历来被当作冬季进补的重要食品之一，古代医学认为“人参补气，羊肉则善补形”。寒冬常吃羊肉，可促进血液循环。

【冬吃羊肉御风寒】

羊肉性温，抵御风寒，补身体，对于冬季易发生的风寒气喘、肾亏阳痿、气血两亏、腰膝酸弱、肢冷腹痛、面黄肌瘦等症，均有滋补和疗效，对产后虚弱也有补益作用。

冬季吃羊肉是最佳季节。冬季人体阳气内藏，肾阳不足，容易出现手足冰冷，面目无华，体虚乏力等症状，而羊肉性温而不燥，甘甜而不腻，是冬季补阳佳品。尤其是在寒冷之时，吃羊肉涮火锅，不只身体感到暖热，而且可以祛寒活血，补气暖中，可使人御寒过冬。

【烹调菜肴指导】

由于羊肉的脂肪必须用高温才可以熔化，因此羊肉的菜肴一旦冷了之后便会变硬，且会再度发生腥味。在趁热食用的蒙古料理中，不会带有腥味，便是这个原因。

羊肉特别是山羊肉腥味较大，煮制时放几个山楂或加一些萝卜、绿豆，炒制时放葱、姜、孜然等佐料可以去掉腥味。

涮羊肉别贪嫩。旋毛虫病是人畜共患的一种寄生虫病，如