

做自己的营养师，选对食物促健康

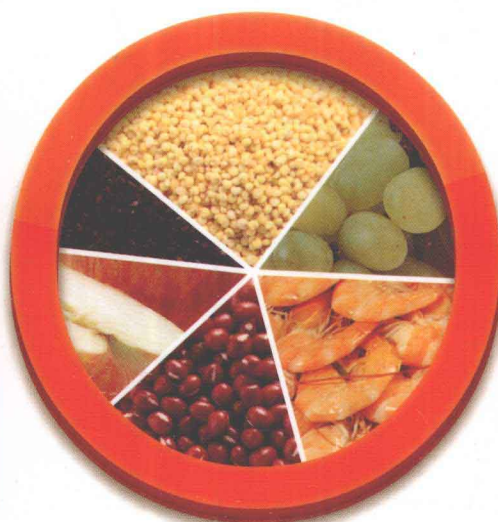
吃对食物

营养百分百

188种食物的最健康吃法

熊苗等编著

10



天下的食材千千万，究竟哪种食材最适合自己
不同食材的百变搭配，怎样吃才是最健康的
每天要吃的食材超过10种，到底应该怎么吃饭

%

营养师推荐适合百姓最健康的吃法



化学工业出版社

吃对食物

营养百分百

188种食物的最健康吃法

熊苗等编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

随着生活节奏的加快,越来越多的人陷入亚健康状况,这给人们的生活和工作带来了不容忽视的危害,更为我们未来的健康状况蒙上一层阴影。消除亚健康的最佳方法就是饮食调节,通过我们日常的饮食就能做到养生保健,符合现代生活快节奏的要求,也无须很大的开销。在吃的过程中补充营养,简单、安全、经济,是我们保证身体健康的首选。

本书主要是从食物的种类进行划分叙述的,分为八章,分别是禽肉部、海产部、蔬菜部、水果部、五谷部、干果部、菌类食品、其他副食品,每一种食物都分别从营养价值、有效成分、最佳吃饭、营养师私房菜、营养师的叮咛五大部分,全面解析了食材的最健康吃法和营养功能,并根据食物功效提供了索引。

本书可以帮助读者在日常生活中根据自己的健康情况、体质特征选择适合自己的补充营养的方法,同时也可供营养工作者作为参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

吃对食物营养百分百:188种食物的最健康吃法/熊苗
等编著. —北京:化学工业出版社,2011.8

ISBN 978-7-122-11699-4

I. 吃… II. 熊… III. 食品营养-合理营养 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第129825号

责任编辑:郭燕春

装帧设计:尹琳琳

责任校对:蒋宇

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张20½ 字数381千字 2011年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:36.00元

版权所有 违者必究

本书不能替代医生诊断,相关疾病请向执业医师咨询。



前言



俗话说“民以食为天”。但是，很多人不理解这句话，或者说理解得不够透彻。事实上，民以食为天包含有两个层面的意思：第一个层面的意思，粮食在老百姓生活中占有非常重要的地位，与天一样重要，是老百姓赖以生存的支柱；第二个层面的意思，是指粮食在维持人体生命健康上占主要的地位，其中以五谷杂粮为重中之重。

只有理解了“民以食为天”这句话的意思，许多健康的疑难问题才可以迎刃而解。生活中多数人为疾病、亚健康所困惑，就是没有很好地理解这句话。比如说，一个贫血的人，饭没有吃好，却拼命地进补当归、阿胶这些名贵的中药材，久而久之只有两个结果。第一个结果是血没补着，反倒是虚火上升，牙疼、流鼻血；第二个结果是血补着了，但是由于长期喝中药胃倒伤了。

中医认为，肝主藏血。把肝给“喂饱”了，它自然有力气统筹身体的血液，血流量一下子就上来了。如果想补血却不补肝，那么补进身体的血液还是会流出去，就像一边打开水龙头，一边打开放水闸一样。

还有的人拼命想减肥，该吃的不吃，不该吃的却偏偏多吃。时间一久，没有“喂饱”五脏，问题就出来了。不是出现生理期不协调的问题，就是出现身体乏力、抵抗力下降的情况。于是，心里着急就拼命吃补品好让身体恢复。结果，体重又上去了。曾经有个小笑话是这样说的：“没吃饱，哪来的力气减肥啊。”虽然是个笑话，但是这句话表达的意思却是正确的。如果你不给身体补充均衡的营养，身体的新陈代谢就会处于半罢工的状态来适应你食量的减少。于是，原本分解脂肪的能力也随之减弱了。换句话说，就是身体没力气来帮你减肥，分解脂肪了。

要理解“民以食为天”，还要理解“民不是以药为天”。所以，当身体出现一点儿小症状时，不要急着找药和大夫来帮助你，可以适当通过食用一些具有食疗功效的食物来调理和治疗。不少都市人都会有上火、口舌生疮的小毛病。其实，像这样的小毛病通过饮食上的补充和改变，就可以得到治疗，例如口舌生疮，喝一杯酸梅丝瓜汁就能得到有效缓解。如果这边拼命吃一些黄连上清丸、清热解毒胶囊，那边还吃着炸鸡翅、炸薯条的话，那么就会造成两股势力在体内厮杀。厮杀的结果，无疑是折损健康。胃寒怕冷、体虚精力不振、抵抗力下降，经常感冒……这些症状就是有些经常无医自通，给自己喂下寒凉药物的人，落下的毛病。长期吃黄连上清丸、牛黄解毒胶囊等寒凉清热的药物，只会改变自己的体质，偏离健康轨道。

天地万物相生相克，生一物，必有可降的一物。食物与人体健康的关系也是如此。例如，有富含维生素 A 的食物，专门保护我们的视力，预防视力下降和夜盲症等疾病；例如，有富含膳食纤维的食物，专门（帮助）蠕动我们的肠道，促进排毒和排便；还有能保护肝脏的食物，提高肝脏的解毒能力，从而避免毒素在肝脏残留……甚至有预防癌症的食物，多吃这些食物能有效减少患癌症的概率，保障一生的健康。

本书主要由熊苗营养师编写，参加编写工作的还有顾勇、陈丽娟、崔雪梅、顾茵、郝小峰、陈建军、孔劲松、郝云龙、魏晓佳、蔡佩霖、曹玮娜、陈刚、陈家星、郭黎、金珊、刘怡辰、彭建晖、宋宇、孙胜蓝、田颖、王海峰、王雷、王起、张艳、张成群、张川、文贞姬等。

作者



目 录



【第一章 禽肉部】

猪肉	2	鸡肫皮	15	羊肝	28
猪皮	3	鸡蛋	16	兔肉	29
猪心	5	鸭肉	18	鹅肉	31
猪血	6	牛肉	20	驴肉	32
猪肝	8	牛肚	22	鸽子肉	34
猪脑	10	牛肝	23	狗肉	35
鸡肉	11	羊肉	25	鹌鹑	37
鸡肝	13	羊肚	26	蛇肉	38

【第二章 海产部】

虾	42	鲢鱼	59	泥鳅	74
虾皮	43	桂花鱼	60	蚌	76
螃蟹	45	甲鱼	62	蛤蜊	78
海参	47	鱼头	63	紫菜	79
鲍鱼	48	鳙鱼	65	海带	81
鳕鱼	51	鲈鱼	67	牡蛎	82
黄鳝	52	黑鱼	68	淡菜	84
银鱼	54	章鱼	70	干贝	85
鲤鱼	56	青鱼	71	田螺	87
三文鱼	57	带鱼	72		

【第三章 蔬菜部】

冬瓜	90	芹菜	93	土豆	96
绿豆芽	91	洋葱	95	茼蒿	98

大蒜 100
莲藕 101
油麦菜 103
茄子 104
金针菜 106
胡萝卜 107
毛豆 109
生菜 111
扁豆 113
南瓜 114
柿子椒 116
辣椒 117
韭菜 119

苋菜 120
枸杞菜 122
西兰花 123
青豆 125
苦瓜 126
竹笋 128
芦笋 130
马齿苋 131
白萝卜 133
鱼腥草 134
金花菜 136
芥菜 137
丝瓜 138

西红柿 140
苦菜 142
芥蓝 143
花椰菜 145
魔芋 147
黄豆芽 148
豌豆 150
白菜 152
豇豆 154
豆腐 155
香葱 157
姜 159
香椿 161

【第四章 水果部】

苹果 164
柠檬 165
圣女果 167
荔枝 168
木瓜 170
金橘 172
橘子 173
桂圆 175
草莓 176
橙子 178
香蕉 180

桑葚 181
甘蔗 183
桃 184
甜瓜 186
樱桃 187
葡萄 188
猕猴桃 190
鳄梨 192
菠萝 193
番石榴 195

芒果 196
槟榔 198
梨子 199
橄榄 201
枇杷 202
柚子 204
荸荠 205
火龙果 207
西瓜 208
椰子 210

【第五章 五谷部】

黄豆 214
绿豆 215
花生 217
燕麦 219

芝麻 221
薏米 222
米糠 224
糙米 225

栗子 226
黄米 228
黑豆 229
黑米 231

小米 232
麦片 234

玉米 235
红薯 237

高粱 238

【第六章 干果部】

杏仁 242
鹰嘴豆 243
亚麻子 244
葵花子 246
白果 247
莲子 249

百合 250
芡实 252
乌梅 254
青梅 255
无花果 257

红枣 258
黑枣 260
核桃 261
榛子 263
松子 265

【第七章 菌类食品】

竹荪 268
黑木耳 269

银耳 271
香菇 273

猴头菇 275
蘑菇 276

【第八章 其他副食品】

牛奶 280
羊奶 281
酸奶 283
蜂蜜 284
醋 286
啤酒 288
葡萄酒 289

红茶 291
茉莉 292
菊花 294
冬虫夏草 295
西洋参 297
党参 298
枸杞 300

陈皮 301
山药 303
罗汉果 304
燕窝 306
人参 307
橄榄油 309

【索引 311】

第一章

禽肉部



肉类是人类饮食中最重要的一类食物。肉类食物主要的营养价值是提供蛋白质，同时还提供脂肪及一些矿物质和维生素。肉类食物中，我们食用得最多的是畜肉和禽肉这两种。提供畜肉的家畜主要是猪、牛以及羊；提供禽肉的家禽主要是鸡、鸭以及鹅。

畜肉的营养丰富，其铁含量比较丰富，而禽肉的营养价值与畜肉相似，蛋白质含量约为 20%，氨基酸构成与人体需要接近，也是优质蛋白质。与畜肉相比，其脂肪含量相对较少，而且熔点低（ $23^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ ），并含有 20% 的亚油酸，易于人体消化吸收。通常，我们喜欢用禽肉类食物炖汤，这样味道更鲜美。

肉类是人体所需蛋白质的主要来源，因此，对于维持人体正常功能以及生长发育来说，拒绝肉类是不健康的饮食习惯。一般来说，肉类的蛋白质主要存在于肌肉中，骨骼肌中除去水分（约含 75%）之外，基本上就是蛋白质。此外，肉类的结缔组织还能给人体提供胶原蛋白和弹性蛋白。人体所必需的铁、锌等矿物质和维持正常生理功能的维生素都需要从肉中获得。需要注意的是，动物肝脏的胆固醇含量较高，对于患有慢性病的人来说，应在食用量上引起注意。



猪肉——优质蛋白质的来源

营养价值

食物特性：猪肉，性微寒，具有补肾养血、滋阴润燥的功效。

食疗功效：猪肉富含优质的蛋白质和人体必需的脂肪酸，能为人体提供每日必需的氨基酸。猪肉还可以为人体提供血红素，能促进机体对铁的吸收，改善贫血。常食猪肉，能滋补五脏，润泽肌肤，补中益气。

选购技巧：购买时要选择新鲜健康的猪肉。猪的健康可从猪的皮毛来判断，如果毛根干净洁白则是健康的猪，如果毛根发红则说明是病猪。此外还可以从猪内脏有无斑点来判断猪是否健康。健康的生猪内脏光洁无斑。食用猪肉进行补血食疗，以猪蹄肉和猪舌头的补血效果最佳。

有效成分

猪肉均值

热量	蛋白质	碳水化合物	胆固醇	脂肪
395 千卡	13.2 克	2.4 克	80 克	37 克
钙	镁	锌	维生素 A	维生素 E
6 毫克	16 毫克	2.4 毫克	18 微克	0.35 微克

※以 100 克含量计算；1 克=1000 毫克，1 毫克=1000 微克。

最佳吃法

1. 猪肉炖红枣的补血效果最佳，适合贫血的人群食用。
2. 清炒猪肉，能补肾、滋阴润燥，适合中老年人食用。
3. 猪肉蒸枸杞，能补血补肾、清肝明目，其食疗的功效最佳。

营养师私房菜

补血养颜羹

▲热量：336 千卡

▲脂肪：7.1 克

▲碳水化合物：52.9 克

▲蛋白质：15.1 克



【主料】猪腿肉 50 克，枸杞 10 克，玉米仁 50 克，胡萝卜 80 克。

【调料】青葱，盐，嫩肉粉，鸡精。

【做法】

1. 将猪腿肉切片，包裹着枸杞剁碎，撒上嫩肉粉，剁成泥状。
2. 将胡萝卜洗净去皮，切成小丁。
3. 将青葱切成丝。
4. 烧开少量的水，倒入猪肉泥、胡萝卜丁、玉米仁煮熟，搅拌成羹，加入青葱、适量的盐和鸡精即可。



营养师的叮咛

1. 猪肉不宜长时间泡在水中，否则会丧失大量的营养成分。
2. 因为猪肉中易含有寄生虫，宜煮熟后食用。
3. 猪肉经长时间炖煮后，脂肪量会减少 30%~50%，不饱和脂肪酸增加，从而降低胆固醇的含量。高血压病患者食用猪肉应该烹饪的时间相对长些。
4. 猪肉中含有维生素 B₁，食用时加入大蒜可以延长维生素 B₁ 在人体内停留的时间，能促进血液循环和消除身体疲劳。



猪皮——美容养颜的佳品



营养价值

食物特性：猪皮，性凉，具有清热润燥、保护咽喉、滋润肌肤、促进发育、预防衰老的保健功效。

食疗功效：猪皮中含有大量的胶原蛋白和弹性蛋白，在烹调的过程中会溶解成透明的胶状物质，结合大量的水分子。食用猪皮，能为肌肤细胞补充水分，促进肌肤细胞的新陈代谢，减少皱纹的产生，保持肌肤的光滑和弹性，是延缓容颜衰老的最佳食物。

选购技巧：市面上的猪皮一般有生猪皮和炸猪皮两种。在选购的时候，要尽量选择生猪皮，因为生猪皮的营养成分比炸猪皮高，其丰富的矿物质、维生素和蛋白质能被较完整地保存。



有效成分

热量	蛋白质	脂肪	胆固醇	维生素 A
363 千卡	27.4 克	28.1 克	100 毫克	3 微克
钙	镁	钠	磷	锌
13 毫克	56 毫克	72 毫克	37 毫克	1.18 毫克

※以 100 克含量计算；1 克=1000 毫克，1 毫克=1000 微克。



最佳吃法

1. 清炖猪皮对美容最为有效。将生猪皮放入清水中，加入黄豆炖成黏稠的汤汁，能滋养肌肤，具有抗皱和美的功效。
2. 猪皮炖黑豆，促进发育，能补充身体的雌激素，对刚来初潮的女生尤为适合。
3. 猪皮炖红枣，滋补身体，适合气血两虚的人食用，对贫血、月经不调等病症有辅助治疗功效。
4. 生葱焖炸猪皮，能清热降火，对咽喉肿痛、耳鸣的症状具有良好的疗效。
5. 炸猪皮煮排骨，可暖胃，能驱逐肠胃寒气，清热降火，适合肠胃虚寒的人食用。



营养师私房菜

猪皮美颜焕肤羹

▲热量：403 千卡

▲碳水化合物：49.8 克

▲脂肪：14.5 克

▲蛋白质：18.2 克



【主料】生猪皮 50 克，玉米 50 克，红枣 15 克。

【调料】葱，生粉，盐或者糖。

【做法】

1. 将生猪皮去毛洗净，先用开水焯烫一下，再用冷水清洗；将玉米剥仁，葱切成葱花。
2. 将猪皮切成小块，放入热水中煮沸，放入玉米仁和红枣，转小火慢炖，直至汤变黏稠。
3. 在碗中加入 1 小勺生粉，用冷水调匀后倒入汤汁中搅匀，加糖或者盐调

味，撒上葱花，即可食用。

营养师的叮咛

1. 在烹饪猪皮的时候，一定要煮到汤汁变成黏稠状。因为猪皮中含有明胶，溶解在汤汁中最容易被人体吸收。
2. 在烹饪猪皮前，用开水焯烫生猪皮能减少猪皮的油腻感。
3. 大病初愈、产后妇女和体虚的人群食用猪皮，要剁碎后再烹制，其营养成分更容易被吸收。
4. 在浸泡生猪皮的时候，加一点儿醋能使猪皮发胀，口感更加爽滑。



猪心——以形补形，补益心脏的食物

营养价值

食物特性：猪心，性平，对治疗心虚失眠、惊悸、自汗和精神恍惚等症具有良好疗效。

食疗功效：传统医学认为“以形补形、以脏补脏、以心补心”的效果最明显。现代医学研究证明，猪心能滋补心脏，增强心肌的收缩功能，适用于心悸、失眠、精神恍惚的人群。猪心是一种营养丰富的食品，富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和多种维生素，能为心脏提供充足的营养成分。

选购技巧：购买时宜选择当天新鲜的猪心，以指腹轻轻按压猪心，富含弹性为宜。

有效成分

热量	蛋白质	碳水化合物	胆固醇	脂肪
119 千卡	16.6 克	1.1 克	151 毫克	5.3 克
钙	镁	维生素 A	维生素 C	维生素 E
12 毫克	17 毫克	13 微克	4 毫克	0.74 毫克

※以 100 克含量计算；1 克=1000 毫克，1 毫克=1000 微克。

最佳吃法

1. 桂圆炖猪心，具有补心安神的保健功效。

2. 猪心百合汤，能补心安神，有助眠作用。
3. 朱砂炖猪心，具有治疗心悸失眠、精神恍惚等症。



营养师私房菜

猪心百合汤

▲热量：173 千卡

▲碳水化合物：23.7 克

▲脂肪：3.1 克

▲蛋白质：12.5 克



【主料】猪心 50 克，鲜百合 25 克，莲子 20 克。

【调料】冰糖。

【做法】

1. 将猪心洗净，烫过一遍热水，待用。
2. 将鲜百合洗净，待用。
3. 将莲子去芯，待用。
4. 将水烧开，放入鲜百合、莲子和猪心，煮沸后转入小火慢炖 1 个小时，加入冰糖即可。



营养师的叮咛

1. 买回猪心后，在猪心表面抹少量的面粉，放置 1 小时左右，再用清水洗净，有助于去除猪心的腥味。
2. 猪心具有增强心肌的收缩力的食疗功效，但是不能作为治疗心脏病、心脏器质性病变等相关疾病的药物。
3. 猪心中的血块是淤血，烹饪前要去除干净。
4. 猪心的脂肪含量高，老年人和高血压患者、高血脂患者不宜食用。



猪血——排毒清肠的理想食物



营养价值

食物特性：猪血，又名猪红，性温，具有解毒清肠、补血美容的保健功效。

食疗功效：猪血富含铁，经常食用能预防缺铁性贫血，对面色苍白具有改善作用。猪血中的血浆蛋白经人体内的胃酸分解后，能产生一种解毒清肠的分解物，与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应，并将其

毒素排出体外。长期接触有毒有害粉尘的人,如建筑工人、司机、教师等应多吃猪血。

选购技巧: 购买猪血时宜选择新鲜、颜色深沉、有质感、成块状的猪血。轻轻将猪血撕开,呈现条状的纹路,说明为健康的猪血。此外,用手捏猪血,如果手上沾有红色素,说明该猪血为人工染色,不宜购买。



有效成分

热量	蛋白质	碳水化合物	脂肪	钾
55 千卡	12.2 克	0.9 克	0.3 克	56 毫克
钙	铁	胆固醇	硒	维生素 E
4 毫克	45 毫克	51 毫克	7.94 微克	0.2 毫克

※以 100 克含量计算;1 克=1000 毫克,1 毫克=1000 微克。



最佳吃法

1. 猪血枸杞菜汤,具有补血养颜、滋肝明目的保健功效。
2. 香葱炒猪血,具有排毒、提高身体免疫力的保健功效。
3. 麻辣猪血,具有排毒、促进血液循环的保健功效。
4. 猪血菠菜粥,具有补血养颜的保健功效。



营养师私房菜

麻辣猪血

▲热量: 108 千卡

▲碳水化合物: 0.8 克

▲脂肪: 6.7 克

▲蛋白质: 11.2 克



【主料】 猪血 50 克,猪肉 25 克,麻油 5 克,植物油 5 克,香葱少量。

【调料】 花椒,辣椒酱,豆瓣酱,盐,鸡精。

【做法】

1. 将猪血放入水中清洗干净,切成块,待用。
2. 将猪肉洗净,剁成泥状,加入适量的水,将肉泥搅拌均匀。
3. 将香葱洗净,切成葱花。
4. 烧开油,放入花椒、辣椒酱、豆瓣酱和葱花,翻炒出香味,放入猪血和猪肉泥炒熟,加入盐、鸡精和麻油调味即可。

 营养师的叮咛

1. 猪血不宜天天食用，每周食用猪血两次即可。
2. 猪血不宜与海带同食，否则会造成便秘。
3. 猪血不宜与黄豆同食，否则会引起消化不良。
4. 烹调猪血时最好要用辣椒、葱、姜等佐料，以遮盖猪血的腥味。
5. 猪血不宜单独烹饪。



猪肝——富含维生素 A 的食物

 营养价值

食物特性：猪肝，味甘、苦，具有补肝、明目、养血的保健功效。

食疗功效：猪肝中含有丰富的维生素 A，食用猪肝能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳，还能维持健康的肤色。适量食用猪肝，能提高肝脏的解毒能力，减少毒素在肝脏的积累，预防肝硬化和肝癌。

选购技巧：选购猪肝时，以色彩黯沉、光滑无斑为好。有斑点的猪肝为病猪的肝脏不宜选购。

 有效成分

热量	蛋白质	碳水化合物	胆固醇	脂肪
129 千卡	19.3 克	5 克	288 毫克	3.5 克
钙	镁	硒	维生素 A	维生素 E
6 毫克	24 毫克	19.21 微克	4972 微克	0.86 毫克

※以 100 克含量计算；1 克=1000 毫克，1 毫克=1000 微克。

 最佳吃法

1. 胡萝卜炒猪肝，适合接触电离辐射人员食用，有明目的功效，胡萝卜能促进肝脏的代谢功能，保护肝细胞。
2. 炒猪肝，烹调时，猪肝上浆不能太厚，滑油时，油温不宜太高。
3. 法式煎猪肝，味浓适口，郁香不腻。可明目、健脾开胃，治疗营养不良和贫血。

4. 猪肝菠菜粥，适合贫血者食用。
5. 腐竹猪肝粥，明目，对美容具有一定疗效。



营养师私房菜

胡萝卜炒猪肝

▲热量：139 千卡

▲碳水化合物：9.0 克

▲脂肪：6.9 克

▲蛋白质：10.5 克



【主料】猪肝 50 克，胡萝卜 80 克，植物油 5 克，水淀粉、香葱各适量。

【调料】盐，味精。

【做法】

1. 将猪肝用清水洗净，切成片；用水淀粉挂糊。
2. 胡萝卜洗净去皮，切成条状；香葱切成寸段。
3. 炒锅烧热，倒入油烧至五成热，加入猪肝翻炒 5 分钟，加入香葱段、胡萝卜翻炒，加清水，小火焖 20 分钟。
4. 加适量的盐、味精调味出锅即可。



营养师的叮咛

1. 猪肝忌与鱼肉、雀肉、荞麦、菜花、黄豆、豆腐、鹌鹑肉、野鸡同食；不宜与豆芽、西红柿、辣椒、毛豆、山楂等富含维生素 C 的食物同食。

2. 动物肝脏不宜与维生素 C、抗凝血药物、左旋多巴、优降灵和苯乙肼等药物同食。

3. 肝脏是体内最大的毒物中转站和解毒器官，所以买回的鲜肝不要急于烹调，应把肝放在自来水下冲洗 10 分钟，然后放在清水中浸泡 30 分钟再烹调。

4. 猪肝的烹调时间不宜太短，至少应该急火翻炒 5 分钟以上，使肝完全变成灰褐色，注意炒熟烧透。

5. 猪肝配菠菜治疗贫血效果最好。

6. 猪肝常有一种特殊的异味，烹制前，要先用清水将肝血洗净，然后剥去薄皮，放入盘中，用适量牛奶浸泡几分钟，异味即可被清除。

7. 烹制猪肝时，注意要现切现做，新鲜的猪肝切好后放置时间一长，胆汁会流出，不仅造成营养素的流失，而且炒熟后有许多颗粒凝结在猪肝表面，影响菜品的外观，所以猪肝切片后应迅速使用调料和湿淀粉拌匀，并尽早下锅。