

VCD

名家授课

独家披露均衡膳食营养搭配之道
提供最均衡的营养方案



◎中华美食营养协会认证推荐◎

最实用、最超值，家庭必备 家庭营养烹饪食材速查手册

你一生必吃的 300种食物



良品 编著

人体必需的日用食材大解剖

营养分析、宜忌人群、相克食物、科学食用量、最佳烹饪方法

300 KINDS OF FOOD YOU MUST EAT DURING YOUR LIFE

成都时代出版社

营养保健

营养保健



你一生必吃的 300种食物

成都时代出版社
良品 编著

人体必需的日用食材大解构

营养分析、宜忌人群、相克食物、科学食用量、最佳烹饪方法

300 KINDS OF FOOD YOU MUST EAT DURING YOUR LIFE

CIP)数据

10种食物 / 良品编著, 一成都: 成都时

ISBN 978-7-80705-996-7

ISBN 978-7-80705-996-7

I. 你… II. 良… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035443 号

你一生必吃的300种食物

NIYISHENG BICHIDE 300ZHONGSHIWU

良品 编著

出品人	秦明
责任编辑	周慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市华信图文印务有限公司
规格	889mm×1194mm 1/24
印 张	7.5
字 数	280千
版 次	2009年9月第1版
印 次	2009年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-996-7
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

你了解自己的食物吗？

家畜、鱼虾、蛋奶、干果、豆类、调味品、水果……你知道吗，我们日常会吃到的食物有300种之多！民以食为天，人们每天都会进食各种各样的食物，可是，你了解与你朝夕相伴的食物吗？

番木瓜的维C含量是橙子的2倍。

豆苗和猪肉同食，能预防糖尿病。

品质最好的猪排是第5肋至12肋的中段，胸骨附近俗称脆骨的其实是品质最差的。

脑血管病患者忌吃鹌鹑蛋。

一年四季均产鳊鱼，以2-3月的春季鳊鱼最为肥美。

去掉鲤鱼鱼腹两侧的白筋，可以除去鱼腥味。

将活泥鳅放在装有水的塑料袋中冰冻，可以让泥鳅长时间保持冬眠状态而不会死掉。

吃鱼前后忌喝茶。

老茄子，特别是秋后的老茄子含有较多茄碱，对人体有害。

放了碱的大米粥容易让进食者患“脚气”。

想要减肥的MM可以把山药作为主食。

花椒位列调料“十三香”之首。

酸奶饭后两小时喝最适宜。

.....

这些你都知道吗？

清代怪才李笠翁说：“富一代知服饰；富两代知居室；富三代方知健康饮食。”《黄帝内经》记载：“五谷为养、五畜为益、五菜为充、五果为助。”要想充分利用食物的营养，为自己和家人的健康助力，就得从了解身边的食物开始。

权威营养师精心编制的食物读本，从蔬菜到鱼肉，从海产到飞禽，解码300种常见食物“心电图”，用正确的方式，吃适合的食物，享受美味的同时获取健康，才是我们的完美饮食之道！



畜肉类

Meat

1

1. 猪肉	2
2. 猪排骨	3
3. 猪耳	3
4. 猪蹄	4
5. 猪肺	4
6. 猪肚	5
7. 猪脑	5
8. 猪肝	6
9. 猪舌	7
10. 猪肾	7
11. 猪心	8
12. 猪血	8
13. 猪肠	9
14. 牛肉	9
15. 牛蹄筋	10
16. 牛鞭	10
17. 牛肚	11
18. 牛肝	11
19. 羊肉	12
20. 羊脑	12
21. 羊肚	13
22. 羊肾	13
23. 羊心	14
24. 驴肉	14
25. 马肉	15
26. 狗肉	16
27. 兔肉	16

禽肉类

Poultry

17

1. 鸡肉	18
2. 鸡爪	19
3. 鸡肝	19
4. 鸡心	20
5. 鸡血	20
6. 鸡胗	21
7. 鸭肉	21
8. 鸭脚	22
9. 鸭肠	22
10. 鸭舌	23
11. 鹅	23
12. 鸽子	24
13. 鹌鹑	24
14. 野鸡	25
15. 鹧鸪	25

水产类

Aquatic products

26

1. 草鱼	27
2. 鲢鱼	27
3. 黄颡鱼	28
4. 鳊鱼	28
5. 鲤鱼	29
6. 罗非鱼	29
7. 泥鳅	30
8. 乌鳢	31
9. 鲫鱼	31
10. 鲢鱼	32

11. 武昌鱼	33
12. 鳙鱼	33
13. 鳊鱼	34
14. 桂花鱼	34
15. 带鱼	35
16. 黄鱼	35
17. 鲈鱼	36
18. 海虾	37
19. 河虾	37
20. 螯蛄	38
21. 龙虾	38
22. 虾米	39
23. 海蟹	39
24. 河蟹	40
25. 鲍鱼	40
26. 蛏子	41
27. 河蚌	41
28. 生蚝	42
29. 扇贝	42
30. 蛤蜊	43
31. 东风螺	44
32. 田螺	45
33. 淡菜	45
34. 海参	46
35. 海蜇	46
36. 墨鱼	47
37. 鱿鱼	47
38. 章鱼	48
39. 发菜	48
40. 海带	49
41. 琼脂	49
42. 石花菜	50
43. 条浒苔	51



蛋奶类

Eggs and milk

52

1. 母乳	53
2. 牛奶	53
3. 羊奶	54
4. 奶粉	55
5. 酸奶	55
6. 奶酪	56
7. 鸡蛋	56
8. 鸭蛋	57
9. 松花蛋	58
10. 鹅蛋	58
11. 鹌鹑蛋	59
12. 咸蛋	59

蔬菜类

Vegetables

60

1. 白萝卜	61
2. 红萝卜	61
3. 大头菜	62
4. 扁豆	62
5. 蚕豆	63
6. 刀豆	63
7. 毛豆	64
8. 四季豆	64
9. 豇豆	65
10. 黄豆芽	66
11. 绿豆芽	66
12. 豌豆苗	67
13. 茄子	67

14. 番茄	68
15. 青椒	68
16. 瓠瓜	69
17. 冬瓜	69
18. 佛手瓜	70
19. 黄瓜	70
20. 节瓜	71
21. 苦瓜	71
22. 南瓜	72
23. 丝瓜	72
24. 西葫芦	73
25. 大蒜	73
26. 青蒜	74
27. 大葱	74
28. 洋葱	75
29. 韭菜	76
30. 大白菜	76
31. 小白菜	77
32. 花椰菜	77
33. 西兰花	78
34. 芥菜	78
35. 菠菜	79
36. 冬寒菜	80
37. 芹菜	80
38. 生菜	81
39. 香菜	81
40. 木耳菜	82
41. 苋菜	83
42. 茼蒿	83
43. 茴香	84
44. 莴笋	84
45. 空心菜	85
46. 竹笋	85

47. 百合	86
48. 金针菜	86
49. 芦笋	87
50. 藕	87
51. 茭白	88
52. 马蹄	88
53. 莼菜	89
54. 红薯	89
55. 葛根	90
56. 山药	90
57. 芋头	91
58. 姜	91
59. 枸杞叶	92
60. 草菇	92
61. 香菇	93
62. 猴头菇	93
63. 口蘑	94
64. 平菇	94
65. 金针菇	95
66. 木耳	95
67. 银耳	96
68. 竹荪	96

五谷干果类

Corns and nuts

97

1. 黄豆	98
2. 黑豆	98
3. 青豆	99
4. 豆腐	99
5. 豆浆	100
6. 豆腐皮	100



7. 绿豆	101
8. 赤小豆	101
9. 芸豆	102
10. 眉豆	103
11. 扁豆	104
12. 白果	104
13. 核桃	105
14. 板栗	105
15. 松子	106
16. 腰果	106
17. 花生	107
18. 芝麻	107
19. 葵花子	108
20. 南瓜子	109
21. 芡实	109
22. 莲子	110
23. 小麦	110
24. 挂面	111
25. 稻米	111
26. 糯米	112
27. 黑米	112
28. 玉米	113
29. 大麦	114
30. 小米	114
31. 荞麦	115
32. 薏米	116

4. 花生酱	119
5. 辣椒酱	120
6. 甜面酱	120
7. 番茄酱	121
8. 腐乳	121
9. 八角	122
10. 花椒	122
11. 芥末	123
12. 胡椒	123
13. 辣椒粉	124
14. 五香粉	124
15. 盐	125
16. 味精	125
17. 料酒	126
18. 桂皮	126
19. 小茴香	127
20. 牛油	127
21. 猪油	128
22. 菜籽油	128
23. 辣椒油	129
24. 玉米油	129
25. 糖	130
26. 芝麻酱	130
27. 白醋	131
28. 蜂蜜	131
29. 蚝油	132

4. 杏	135
5. 李子	136
6. 葡萄	136
7. 香蕉	137
8. 草莓	137
9. 橙子	138
10. 橘子	138
11. 柚子	139
12. 西瓜	139
13. 哈密瓜	140
14. 桑葚	140
15. 柿子	141
16. 荔枝	141
17. 龙眼	142
18. 芒果	143
19. 猕猴桃	143
20. 菠萝	144
21. 椰子	144
22. 柠檬	145
23. 木瓜	145
24. 枇杷	146
25. 杨梅	146
26. 杨桃	147
27. 榴莲	147
28. 石榴	148
29. 番荔枝	148
30. 橄榄	149
31. 火龙果	149

调味品

Condiment

117

1. 酱油	118
2. 醋	118
3. 豆瓣酱	119

水果类

Fruits

133

1. 苹果	134
2. 梨	134
3. 桃	135

药食两用类

Suit for both medicine and diet

150

- | | | | |
|----------|-----|----------|-----|
| 1. 白芷 | 151 | 31. 熟地 | 164 |
| 2. 薄荷 | 151 | 32. 西米 | 164 |
| 3. 陈皮 | 152 | 33. 灵芝 | 164 |
| 4. 丁香 | 152 | 34. 山楂 | 165 |
| 5. 甘草 | 153 | 35. 川贝母 | 165 |
| 6. 红花 | 153 | 36. 火麻仁 | 165 |
| 7. 罗汉果 | 154 | 37. 三七 | 166 |
| 8. 肉豆蔻 | 154 | 38. 半夏 | 166 |
| 9. 乌梅 | 155 | 39. 桃花 | 166 |
| 10. 茯苓 | 155 | 40. 干龙眼肉 | 167 |
| 11. 藿香 | 156 | 41. 芦荟 | 167 |
| 12. 紫苏 | 156 | 42. 莲子心 | 167 |
| 13. 冬虫夏草 | 157 | 43. 丹参 | 168 |
| 14. 绿茶 | 157 | 44. 玉竹 | 168 |
| 15. 无花果 | 158 | 45. 首乌 | 168 |
| 16. 菊花 | 158 | 46. 南沙参 | 169 |
| 17. 燕窝 | 159 | 47. 党参 | 169 |
| 18. 咖啡豆 | 159 | 48. 淮山 | 169 |
| 19. 鹿茸 | 160 | 49. 当归 | 170 |
| 20. 人参 | 160 | 50. 白术 | 170 |
| 21. 木棉花 | 160 | 51. 黑芝麻 | 170 |
| 22. 绞股蓝 | 161 | 52. 麦冬 | 171 |
| 23. 普洱茶 | 161 | 53. 枸杞子 | 171 |
| 24. 桂花 | 161 | 54. 黄连 | 171 |
| 25. 茅根 | 162 | 55. 天麻 | 172 |
| 26. 鱼腥草 | 162 | 56. 石斛 | 172 |
| 27. 板蓝根 | 162 | 57. 苍术 | 172 |
| 28. 蒲公英 | 163 | 58. 牡丹皮 | 173 |
| 29. 天冬 | 163 | 59. 厚朴 | 173 |
| 30. 杏仁 | 163 | 60. 桔梗 | 173 |



Meat

畜肉类



畜肉包括很多种类。除了常见的猪肉、牛肉、羊肉外，其他肉类如兔肉、驴肉、狗肉等的营养价值也很高，被各地群众广泛食用。

畜肉蛋白必需氨基酸充足，在种类和比例上接近人体需要，利于消化吸收，是优质蛋白质。但间质蛋白必需氨基酸不平衡，主要是胶原蛋白和弹性蛋白，其中色氨酸、酪氨酸、蛋氨酸含量少，蛋白质利用率低。其碳水化合物主要以糖原形式存在于肝脏和肌肉中。

畜肉类脂肪以饱和脂肪为主，熔点较高。主要成分为甘油三酯，少量卵磷脂、胆固醇和游离脂肪酸。胆固醇在肥肉中为109mg/100g，在瘦肉中为81mg/100g，内脏约为200mg/100g，脑中最高，约为2571mg/100g。

畜肉中B族维生素含量丰富，内脏如肝脏中富含维生素A、核黄素。

1 猪肉

※简介

猪又名豕。因饲养简单，又具有骨细、筋少、肉多的特点，为日常食用肉最多的一种。历代医学家认为：“猪，为用最多，惟肉不宜多食，令人暴肥，盖虚肌所致也。”“凡肉有补，惟猪肉无补。”

※营养分析

猪肉中的蛋白质含量为20.9%，比其他肉类要多，B族维生素的含量为0.95%，也比较多。主要在排骨或里脊中含有大量蛋白质，在五花肉中含有很多脂肪。在咀嚼里脊或后腿肉的时候感觉比较脆，是因为脂肪含量与五花肉相比较少。都说吃猪肉要比吃牛肉好，这在营养学上也有一定的道理。猪肉中容易引起血管疾病的饱和脂肪酸的含量少于牛肉，而必需的不饱和脂肪酸亚油酸的含量较为丰富。



※宜忌人群

一般健康人和患有疾病之人均能食之，但多食令人虚肥，大动风痰，多食或冷食易引起胃肠饱胀或腹胀腹泻。对于脂肪肉及猪油，患高血压或偏瘫（中风）病者及肠胃虚寒、虚肥身体、痰湿盛、宿食不化者应慎食或少食之。

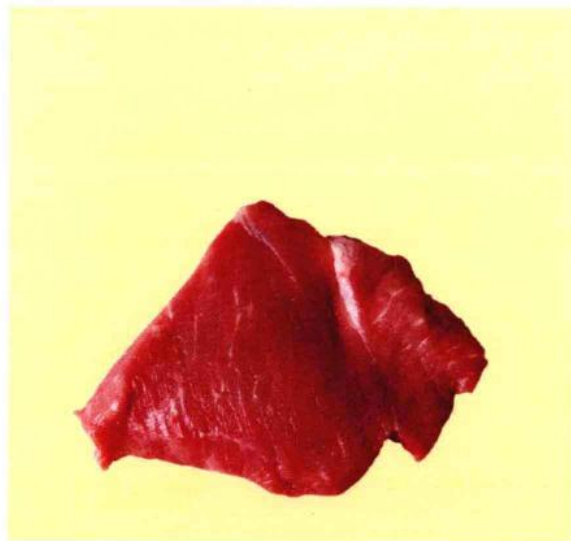
※相克食物 猪肉忌麻花同食。

※适用量 每餐40克。

※猪肉分类

肉的不同部位肉质不同，一般可分为四级。特级：里脊肉；一级：通脊肉，后腿肉；二级：前腿肉，五花肉；三级：血脖肉，奶脯肉，前肘、后肘。

※最佳烹调方法 煮、蒸、炖、炒等。



食物名称	食部	水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	不溶性纤维	胆固醇	灰分	总维生素A	胡萝卜素	视黄醇	维生素B1	维生素B2	
	(100g)	46.8%	kcal 395	g 13.2g	g 37.1g	g 2.4g		mg 89mg	(100g)	IU 18μgRE		μg 18μg	mg 0.25mg	mg 0.16mg	
猪肉	尼古酸	维生素C	维生素E			钙	磷	钾	钠	镁	铁	锌	铜	锰	备注
	2.7mg		1.1μg	0.1	0.04	0.01	0.01	10.5mg	1.1mg	1.1mg	0.01mg	0.01mg	0.01mg	0.01mg	

8 猪肝

※简介

肝脏是动物体内储存养料和解毒的重要器官，含有丰富的营养物质，具有营养保健功能，是最理想的补血佳品之一。

※营养分析

猪肝中铁质丰富，是补血食品中最常用的食物，食用猪肝可调节和改善贫血病人造血系统的生理功能；猪肝中含有丰富的维生素A，具有维持正常生长和生殖机能的作用；能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳，维持健康的肤色，对皮肤的健美具有重要意义；经常食用动物的肝还能补充维生素B₂，能补充机体重要的辅酶，完成机体对一些有毒成分的去毒有重要作用。



※禁忌人群

一般人均可食用。适宜气血虚弱，面色萎黄，缺铁性贫血者食用；适宜肝血不足所致的视物模糊不清、夜盲、眼干燥症，小儿麻疹病后角膜软化症，内外翳障等眼病者食用；适宜癌症患者及放疗、化疗后食用；适合贫血的人、常在电脑前工作、爱喝酒的人食用。

患有高血压、冠心病、肥胖症及血脂高的人忌食猪肝，因为肝中胆固醇含量较高，但有病而变色或有结节的猪肝忌食。

※相宜相克

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、辣椒、毛豆、山楂等富含维生素C的食物同食；动物肝不宜与维生素C、抗凝血药物、左旋多巴、优降灵等药物同食。

※用法指南

猪肝是猪体内最大的毒物中转站和解毒器官，所以买回的鲜猪肝不要急于烹调，应把猪肝放在自来水龙头下冲洗10分钟，然后放在水中浸泡30分钟；烹调时间不能太短，至少应该在急火中炒5分钟以上，使猪肝完全变成灰褐色，看不到血丝才好。

※适用量 每餐50克，以免摄入太多胆固醇。

※最佳烹调方法 炒、煮汤、煮粥等。

食物名称	食部	水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	不溶性纤维	胆固醇	灰分	总维生素A	胡萝卜素	视黄醇	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素B ₆
猪肝	23.0g	70.7%	129 kJ 30.8 kcal	19.3g	3.5g	5.0g		288mg	1.5g	1972 μg RE		1972 μg RE	0.21mg	2.10mg	
	尼克酸	维生素C	维生素E				钙	磷	钾	钠	镁	铁	锌	铜	锰
	23.0mg	2mg	15.2 μg (0.36 μg)	0.1 mg (0.25 μg)	0.1 mg (0.25 μg)	0.1 mg (0.25 μg)	mm	51mg	55mg	108mg	21mg	22.1mg	1.7mg	19.2 μg	0.06 μg

9 猪舌

※简介

猪舌又名口条、猪舌头。肉质坚实，无骨，无筋膜、韧带，熟后无纤维质感。

※营养分析

猪舌含有丰富的蛋白质、维生素A、烟酸、铁、硒等营养元素，有滋阴润燥的功效。

※宜忌人群

猪舌头一般人都可食用。猪舌头是祭祀的上佳之品，但绝对不要叫“猪舌”，这是广东人的禁忌，要叫“猪脔”、“赚头”，寓意是诸事顺利。

※相宜相克 猪舌不宜与蚝豉同食。

※用法指南

猪舌可用于酱、烧、烩，如“酱猪舌”、“红烧舌片”、“烧杂烩”等。很多市场卖的熟舌头立即可食，但生的、烟熏的或粗盐腌的舌头常买到，煮后不论热食还是冷食、加不加调味料味道都不错。盐腌舌头通常是挤过汁后煮熟切片，一般采用冷食；生舌头可加葡萄酒温煮，或水煮后添各类配饰上桌。

※适用量

每餐80克。

※最佳烹调方法

猪舌可用于酱、烧、烩等。



食物名称	食部	水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	不溶性纤维	胆固醇	灰分	总维生素A	胡萝卜素	视黄醇	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素B ₆	维生素B ₁₂	维生素C
猪舌	20.0g	78.2g	10.0g	15.0g	7.2g	1.4g	0.0g	35.0mg	1.0g	11.0μg	0.0g	11.0μg	0.0mg	0.0mg	0.0mg	0.0mg	0.0mg

10 猪肾

※简介 猪肾又名猪腰子。

※营养分析

猪肾含有锌、铁、铜、磷、B族维生素、维生素C、蛋白质、脂肪等，是含锌量较高的食品。具有补肾气、通膀胱、消积滞、止消渴之功效。可用于治疗肾虚腰痛、水肿、耳聋等症。

※宜忌人群

适宜肾虚之人和腰酸腰痛、遗精、盗汗者食用；适宜老年人中肾虚耳聋、耳鸣



者食用。血脂偏高者、高胆固醇者忌食。

※相宜相克 与一般蔬菜均可搭配。

※用法指南

新鲜猪腰有层膜，光泽润泽不变色。将猪腰子剥去薄膜，剖开，剔去白色的筋，冲洗多遍，切成所需的片或花，再用清水漂洗一遍，捞起沥干。

※适用量 每天60克。

※最佳烹调方法 大火炒、烫火锅、溜等。

食物名称	食部	水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	不溶性纤维	胆固醇	灰分	总维生素A	胡萝卜素	视黄醇	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素B ₆	维生素B ₁₂	维生素C
猪肾	20.0g	78.2g	10.0g	15.0g	7.2g	1.4g	0.0g	35.0mg	1.0g	11.0μg	0.0g	11.0μg	0.0mg	0.0mg	0.0mg	0.0mg	0.0mg

11 猪心

※简介

猪心为猪的心脏，是补益食品。常用于心神异常之病变。配合镇心化痰药使用，效果明显。

※营养分析

猪心是一种营养十分丰富的食品。它含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素C以及烟酸等，这对加强心肌营养、增强心肌收缩力有很大的作用。自古即有以脏补脏、以心补心的说法，猪心能补心，治疗心悸、心跳、怔忡。

※宜忌人群

适宜心虚多汗、自汗、惊悸恍惚、怔忡、失眠多梦、精神分裂症、癔病等症。猪心胆固醇含量偏高，高胆固醇血症者应忌食。

※相宜相克 猪心不宜与吴茱萸合食。

※用法指南

猪心通常有股异味，如果处理不好，菜肴的味道就会大打折扣。可在买回猪心后，立即在少量面粉中“滚”一下，放置1小时左右，然后再用清水洗净，这样烹炒出来的猪心味美纯正。

※适用量 每天60克。

※最佳烹调方法 卤、炒等。



食物名称	食部	水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	不溶性纤维	胆固醇	灰分	总维生素A	胡萝卜素	视黄醇	维生素B ₁	维生素B ₂
猪心	100g	75.0g	105kcal	12.2g	11.3g	0.4g	0.1g	31mg	0.8g	1150IU	0.01mg	0.014mg	0.01mg	0.01mg

12 猪血

※简介

猪血即猪的鲜血，一般凝结成块。猪血有解毒清肠、补血美容的功效。猪血富含维生素B₂、维生素C、蛋白质、铁、磷、钙、尼克酸等营养成分。

※营养分析

猪血的营养十分丰富，素有“液态肉”之称。据测定：每100克猪血含蛋白质16克，高于牛肉、瘦猪肉蛋白质的含量，并且容易消化吸收。猪血蛋白质所含的氨基酸比例与人体中氨基酸的比

例接近，非常容易被机体利用。因此，猪血的蛋白质在动物食物中最容易被消化、吸收。

※宜忌人群

老年人由于牙齿脱落，咀嚼困难，加上消化功能减退，食物不能被充分消化吸收，易患营养不良。猪血质软似豆腐，很适宜老年人食用。

※相宜相克 猪血与何首乌相克。

※用法指南

猪血营养丰富，可作食疗、药膳，但在收集猪血时一定要注意卫生，避免污染。另外，病猪的血，千万不要食用。

※适用量 每餐200克。

※最佳烹调方法 煮、炒韭菜、煮汤等。



食物名称	食部	水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	不溶性纤维	胆固醇	灰分	总维生素A	胡萝卜素	视黄醇	维生素B ₁	维生素B ₂
猪血	100g	85.0g	105kcal	12.2g	11.3g	0.4g	0.1g	31mg	0.8g	1150IU	0.01mg	0.014mg	0.01mg	0.01mg

13 猪肠

※简介

猪肠是用于输送和消化食物的，有很强的韧性，并不像猪肚那样厚，还有适量的脂肪。根据猪肠的功能可分为大肠、小肠和肠头，它们的脂肪含量是不同的，小肠最瘦，肠头最肥。

※营养分析

猪肠有润燥、补虚、止渴止血之功效。可用于治疗虚弱口渴、脱肛、痔疮、便血、便秘等症。

※宜忌人群

一般人都可食用，适宜大肠病变，



如痔疮、便血、脱肛、小便频多者食用。感冒期间忌食，因其性寒、凡脾虚便溏者亦忌。

※相宜相克 猪肠和无花果相宜。

※用法指南

清洗猪肠时，将猪肠放在淡盐醋混合溶液中浸泡片刻，摘去脏物，再将其放入淘米水中泡一会儿，然后在清水中轻轻搓洗两遍即可。

※适用量 每餐80克。

※最佳烹调方法 炒、煮、火锅等。

食物名称	食部	水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	不溶性纤维	胆固醇	灰分	总维生素A	胡萝卜素	视黄醇	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素B ₆	维生素B ₁₂	备注
猪肠	尾肠类	维生素C		维生素E		钙	磷	钾	钠	镁	铁	锌	硒	铜	锰		

14 牛肉

※简介

牛肉是中国人的肉类食品之一，仅次于猪肉。牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低；其味道鲜美，深受人们的喜爱，享有“肉中骄子”的美称。

※营养分析

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，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。寒冬食牛肉，有暖胃作用，

为寒冬补益佳品。中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。

※宜忌人群

一般人均可食用。适用于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

※相宜相克 牛肉相宜芹菜。

※用法指南

牛肉不宜常吃，一周一次为宜。牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶可以使其易烂。清炖牛肉可使营养成分保存得比较

好。牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化，更有很高的胆固醇和脂肪，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃，或适当吃些嫩牛肉。西方现代医学研究认为，牛肉属于红肉，含有一种恶臭乙醛，过多摄入不利健康。患皮肤病、肝病、肾病的人应慎食。

※适用量

每餐80克。

※最佳烹调方法 炒、煎、卤等。



食物名称	食部	水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	不溶性纤维	胆固醇	灰分	总维生素A	胡萝卜素	视黄醇	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素B ₆	维生素B ₁₂	备注
牛肉	尾肠类	维生素C		维生素E		钙	磷	钾	钠	镁	铁	锌	硒	铜	锰		