

食物养生典丛 07

营养专家

孙晶丹 审订

170种肉鱼蛋乳
337道经典菜例

肉蛋鱼 养生大全

肉蛋鱼各有什么营养成分？
它们各有什么功效？
哪些人适合吃？
哪些人不适合吃？
还有哪些鱼你说不出名字？

打开此书，你会有全新的认识。

金版文化/主编

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

肉蛋鱼养生大全 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 2

(食物养生典丛)

ISBN 978-7-5442-3419-1

I. 肉... II. 深... III. ①肉类—食物养生②禽蛋—食物养生③鱼类—食物养生
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第094391号

特别说明: 本书在编撰的过程中, 引用了较多资料, 其中大部分资料得到了作者的授权许可, 但书中仍有少量图片, 因作者的联络方式不明, 故至今未能与作者联系上。请相关作者在本书中看到自己的作品后, 主动与我们联系, 我们将及时支付稿酬。

SHIWU YANGSHENG DIANCONG 07 —— ROU DAN YU YANGSHENG DAQUAN

食物养生典丛 07 —— 肉蛋鱼养生大全

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 共鸣设计顾问
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 98
版 次 2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3419-1
定 价 208.60元 (共7册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



孙晶丹

女，全国资深营养专家，北京大学深圳医院主管营养师，国际药膳师，深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长。从事临床营养工作10余年，主持深圳市公共营养健康教育近200场。

个人著作有《中老年人营养指导》《膳食与营养》《中小学生的饮食结构》等，文章有《营养与重症心脑血管》，其中6篇在全国核心刊物上发表，主持及参与4项省、市级科研课题。

作为营养专家，曾多次接受深圳电视台、深圳特区报、南方都市报等多家媒体的咨询和采访。

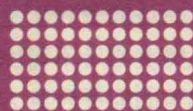
ROUDANYU YANGSHENG DAQUAN



肉蛋鱼



养生大全



南海出版公司



前言

Foreword



随着我国经济的突飞猛进，人们的生活水平与生活质量不断的提高。近几年来，人们一直被灌输着少吃肉蛋类食物，以保健康的观念，提倡素食和有机饮食者大行其道，大鱼大肉的观念逐渐被人们舍弃。然而，这种做法真的合理吗？正确地选择、合理地摄取，肉蛋鱼类食物其实很健康！

肉蛋鱼类食物一直以来在我们日常生活饮食中扮演着很重要的角色，尤其是在物质匮乏的年代里。肉蛋鱼类食物内含有优质的蛋白质、丰富的脂肪、人体必需的氨基酸和矿物质等，这些对人体有益的营养素是其他五谷杂粮、蔬果类食物所不可比拟的。比如鱼类中含有的能提升脑力的DHA（二十二碳六烯酸）和EPA（二十碳五烯酸）就是独一无二的。其实，肉蛋鱼类食物的营养价值很高。但是，由于各种原因，人们对肉蛋鱼类食物的认识存在着许多的误区，认为它们仅仅是多脂肪、高热量的油腻食物，更有甚者认为它们是健康的杀手、肥胖的温床。鉴于上述种种情况，我们收集和整理各方面资料，汇编成这本《肉蛋鱼养生大全》，希望能给大家带

来新的启示，能为大家提供更为科学合理的饮食养生观念。

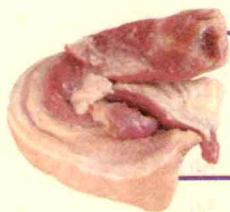
《肉蛋鱼养生大全》收录了170种比较常见的肉、蛋、水产品、乳类食材，并从食材的各方面进行介绍，把人们最关注的健康知识融入日常饮食中。全书共分九个章节，其中肉类包括畜肉类及制品、禽肉类及制品、其他类，水产品包括淡水类、海水类、虾蟹类、贝类及其他类，蛋类包括了常见家禽的蛋。每一种食材包括英文名、简介、营养与功效、性味归经，极富参考价值；选购、保存、适用量、烹饪方法、烹饪特别提示，方便又实用；还配有营养成分表，数据详尽，一目了然；书中还特地编排了“营养师健康提示”一栏，对有可能影响到特定人群健康的情况作了重点提示。

书中每一种食材都配有相应的精美图片，能有效地帮助您认识它们。另外，专业的营养师与烹饪师从营养与健康的角度出发，针对每一种食材，列举了相应的菜例，图文并茂，可操作性与实用性强，让您能轻轻松松制作出营养美味的菜肴，为您的健康生活提供有力的保障。

Contents



目录



Rou 肉

畜肉类及制品

猪肉	17
扒猪脸	18
鸿运全猪	18
里脊肉	19
陈丝双烩	19
五花肉	20
金城宝塔肉	20
梅菜扣肉	21
蟹粉狮子头	21
夹馍千层肉	22
东坡肉	22
后臀肉	23



百合蜜枣煲猪腿	23
猪蹄	24
熟地首乌猪蹄汤	25
驰名猪手	25
八戒戏珠	26
鸿运猪手	26
猪肚	27
白果煲猪肚	28
干锅猪肚	28
猪肺	29
霸王花猪肺汤	29
猪肝	30
瓦片猪肝	31
双仁菠菜猪肝汤	31
猪脑	32
莲子桂圆炖猪脑	32
猪舌	33
糟香门腔	33
猪腰	34
炒腰片	35
醉腰花	35
猪肠	36
薏仁猪肠汤	36
干锅肥肠	37
脆皮大肠	37
猪血	38





目录



洋参豆芽猪红汤	39	清泉涮羊肉	55
蒜子猪红	39	羊肝	56
火腿	40	凤眼羊肝	56
宣威火腿	41	狗肉	57
麒麟冬瓜	41	神仙狗肉	58
腊肉	42	凉吃狗肉	58
腊味合蒸	43	狗肉煲萝卜	59
乡村腊肉	43	杜仲狗肉	59
牛肉	44	兔肉	60
杏汁焗牛柳	45	北沙参玉竹兔肉汤	61
金针菇牛肉卷	45	宫廷兔肉	61
麻辣牛肉	46	月桂玉兔	62
酱牛肉	46	糯皮兔	62
极品牛头肉	47	驴肉	63
黄花菜炒牛肉	47	京味驴肉	64
牛蹄筋	48	驴肉拌万年青	64
黄焖牛筋	49	马肉	65
蚝油卤蹄筋	49	萝卜干炒马卡	66
牛鞭	50	伊犁熏马肉	67
三参炖三鞭	50	伊犁熏马肠	67
牛肝	51	鹿肉	68
羊肉	52	板栗烧鹿肉	68
香羊排	53	骆驼肉	69
砧板羊腿	53	云片扒驼掌	70
风味羊肉卷	54	雪山驼峰	70
沙锅羊肉煲	54		
白切羊肉	55		

禽肉类及制品

鸡肉	72
肉鸡	73
叫花童子鸡	73
黑豆牛蒡炖鸡汤	74
药材蒸土鸡	74
金牌豉油鸡	75
盐焗鸡	75
乌鸡	76
丹参桃红乌鸡汤	77
归芪乌鸡汤	77
鸡翅	78
五香凤翅	78
鸡腿	79
灵芝鸡腿养心汤	79
鸡爪	80
红油鸡爪	80
碧绿掌中宝	81
白云凤爪	81
鸡肝	82
尖椒炒鸡肝	82
鸡心	83
远志菖蒲鸡心汤	83
鸡血	84
五更肠旺	84

鸡胗	85
铁板鸡杂	85
鸭肉	86
爆烤BB鸭	87
北京烤鸭	87
酱麻鸭	88
五香烤鸭	88
盐水鸭	89
清蒸板鸭	89
鸭掌	90
干锅鸭掌	90
鹅肉	91
卤水鹅片	92
卤水鹅翼	92
至尊鹅皇	93
萝卜干烧仔鹅	93
鹅掌	94
鲍汁扣三宝	94
鹅肝	95
烤法国鹅肝	96
卤水鹅肝	96
山鸡	97
山鸡冬瓜汤	97
鸽肉	98
巴戟杞子乳鸽汤	99
脆皮乳鸽	99





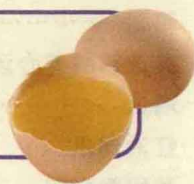
目录



红豆花生乳鸽汤	100
红酒蘑菇烩幼鸽	100
麻雀	101
甘草红枣炖麻雀	101
鹌鹑	102
苡杞红枣鹌鹑汤	103
香酥鹌鹑	103
鹌鹑汤	104
银杏炒鹌鹑丁	104
鸛鹑	105
参芪杞子鸛鹑汤	106
川贝炖鸛鹑	106
斑鸠	107
茶树菇蒸斑鸠	107

蚕蛹蒸蛋	112
蜂蛹	113
香酥双拼	114
蜂蛹蒸蛋	114
蜗牛	115
法式蜗牛汤	115
燕窝	116
椰皇炖燕窝	116
龙虱	117
椒盐龙虱	117
肉松	118
香麻饼	119
开心肉夹馍	119

Dan 蛋



其他类

蛇	109
香辣菜花蛇	110
老母鸡煲蛇汤	110
蚕蛹	111
开边蚕蛹	112

鸡蛋	122
黄金伴翡翠	123
卤蛋烧肉	123
鸭蛋	124
富贵鸭卷	125
星星蛋	125
鹅蛋	126

韭菜煎鹅蛋	127
玉米炒鹅蛋	127
鹌鹑蛋	128
干锅三宝	129
菟丝子煲鹌鹑蛋	129
松花蛋	130
迎宾皮蛋	131
三色蒸水蛋	131



Shuichanpin 水产品

淡水类

青鱼	135
荆沙鱼糕	136
美味鱼丸	136
草鱼	137
秘制醉鱼	138
松子鲢鱼	138
香辣过水鱼	139
沸腾鱼片	139
鲢鱼	140
巢湖鱼冻	141

西湖莼菜鱼丸汤	141
鳊鱼	142
开胃鱼头王	143
拆烩大鱼头	143
鲫鱼	144
鲫鱼煮荷饼	145
北京酥鲫鱼	146
味汁淋鲫鱼	146
沙滩鲫鱼	147
银丝煮鲫鱼	147
鲤鱼	148
鲤鱼炖冬瓜	149
荷包糯香鱼	149
罗非鱼	150
豆辣福寿鱼	151
清蒸福寿鱼	151
桂鱼	152
麒麟桂鱼	153
蟹粉桂鱼	153
吉祥桂花鱼	154
臭桂鱼	154
团头鲂	155
开屏武昌鱼	156
红烧武昌鱼	156
鳊鱼	157
豉汁鳊鱼	158





目录



生鱼汤	158
四季豆炒乌鳢	159
芙蓉鳢鱼片	159
鲛鱼	160
豆酱蒸鲛鱼	161
大白菜煮鲛鱼球	161
鲟鱼	162
清蒸鲟鱼	162
鲑鱼	163
三文鱼刺身	164
海带鱼片粥	164
天麻归杞鱼头汤	165
绿花椰菜烩鱼片	165
银鱼	166
银鱼荷叶汤	166
鮠鱼	167
清蒸白鱼	167
鲢鱼	168
豆豉刁子鱼	168
鲇鱼	169
鲇鱼炖茄子	170
支竹大蒜焖塘虱	170
塘虱补肾汤	171
洞庭鲇鱼	171
黄颡鱼	172
黄颡鱼炖豆腐	173

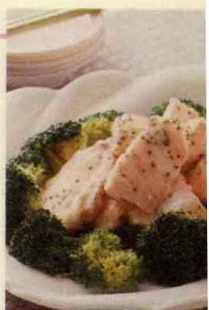
黄焖黄颡鱼	173
鲈鱼	174
美极回头鱼	174
彩虹鲷	175
锅仔红罗非	175
鲈鱼	176
姜丝鲜鱼汤	177
梅菜蒸鲈鱼	177
黄鳍鲷	178
黄鳍鲷萝卜汤	178
淡水鲷	179
斑鲷	180
清炖梅花鲶	180
黄鳝	181
土茯苓鳝鱼汤	182
豆芽烧鳝排	182
川芎当归黄鳝汤	183
宁式鳝丝	183
鳗鲡	184
鳗鱼枸杞汤	185
参须枸杞炖鳗	185
泥鳅	186
竹香泥鳅	187
干煸泥鳅	187
鲟鱼	188
萝卜煮鲟鱼	188

香鱼	189
虹鳟鱼	189
红点鲑	190
河鲀	190

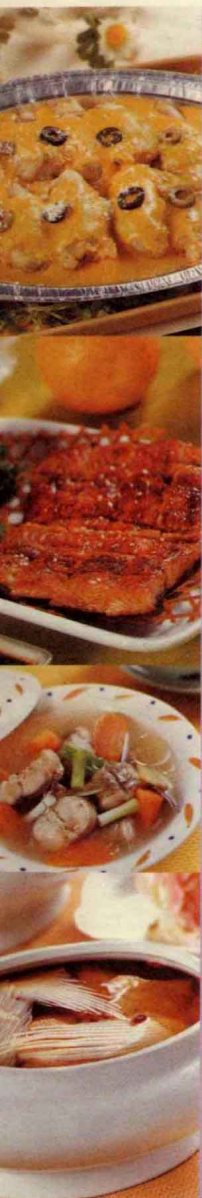
海水类

黄鱼	192
香糟小黄鱼	193
咸菜小黄鱼	193
丝瓜清蒸黄鱼	194
雪菜蒸黄鱼	194
鲳鱼	195
竹香烤平鱼	196
沙律烟鲳鱼	196
花鲈	197
当归海鲈鱼	197
鲷鱼	198
枸杞鱼片粥	199
鲷鱼活作	199
金线鱼	200
葱烧红杉鱼	200
鲱鱼	201
西湖醋鱼	202

豆酱蒸乌头鱼	202
带鱼	203
雪菜熘带鱼	204
鲐鱼	205
烤鲭鱼	206
龙骨牡蛎炖鱼汤	206
竹筴鱼	207
腊味煮竹筴鱼	207
马鲛鱼	208
清蒸马鲛鱼	209
马鲛鱼苦瓜汤	209
遮目鱼	210
豆豉虱目鱼	210
秋刀鱼	211
泰式酱烧秋刀鱼	212
青椒秋刀鱼	212
黄姑鱼	213
豆豉蒸黄姑鱼	214
蛋煎黄姑鱼	214
鳮鱼	215
香菜泥猛鱼汤	215
剥皮鱼	216
干烧剥皮鱼	216
龙头鱼	217
葡式焗九肚鱼	217
鱈鱼	218
五香沙尖鱼	218



目录



石斑鱼	219
黄芪山药鱼汤	219
长蛇鲩	220
家常沙堆鱼	220
鲮鱼	221
胡萝卜焖牛尾鱼	221
鲚鱼	222
水煮多宝鱼	222
鲈鱼	223
红焖鲈鱼头	223
鲳鱼	224
红烧龙舌鱼	224
海鳗	225
日式炭烧鳗鱼	226
泰式风鳗鱼	226
鳕鱼	227
雪菜蒸鳕鱼	228
豆豉蒸鳕鱼	228
红豆鳕鱼	229
香煎鳕鱼	229
鲨鱼	230
沙参玉竹炖鲨鱼骨	231
红烧鲨鱼皮	231
木瓜炖鱼翅	232
黄花菜煮鲨鱼	232
金枪鱼	233

和风金枪鱼沙拉	234
橙香金枪鱼	234
金枪鱼背刺身	235
金枪鱼莴苣沙拉	235
鲤鱼	236
白杏煎鲤鱼	236
眼镜鱼	237
酸辣刀鱼	237
红笛鲷	238
瓦块红龙鱼	238
针鱼	239
滑子菇蒸鹤嘴鱼	239
银方头鱼	240
豆豉蒸马头鱼	240
胡椒鲷	241
蒜蓉胡椒鲷	241
鬼鲉	242
清蒸石头鱼	242
赤魮	243
鲈鱼	244
沙丁鱼	245
小公鱼	246
沟鲈	246
飞鱼	247
鲱鱼	247
鳕鱼	248



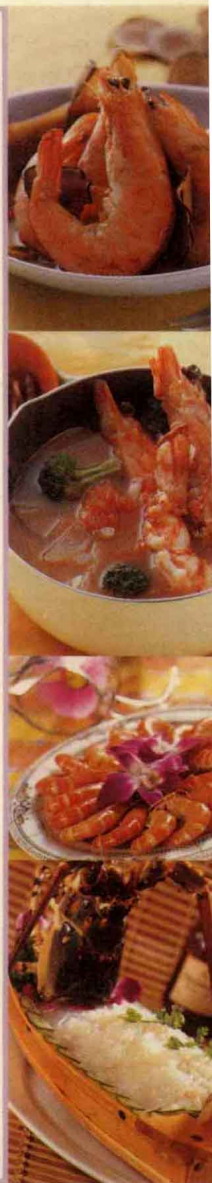
虾蟹类

虾	250
中国对虾	251
鹿茸枸杞蒸虾	251
斑节对虾	252
蒜香蒸虾	252
隔水蒸九节虾	253
干烧草虾	253
日本对虾	254
明虾海鲜汤	254
龙虾	255
蛋清滑龙虾	256
日式龙虾刺身	256
基围虾	257
泡椒基围虾	257
酸辣大虾	258
乡村竹篮虾	258
河虾	259
龙井虾仁	259
乡村炒河虾	260
油爆河虾	260

虾蛄	261
椒盐富贵虾	261
咖喱赖尿虾	262
潮式腌赖尿虾	262
蜆蛄	263
香辣土龙虾	263
蟹	264
河蟹	265
辣酒煮蟹	265
芙蓉蟹斗	266
毛蟹炒年糕	266
梭子蟹	267
鸡蛋花雕蒸红蟹	268
芝士黄油蟹	269
黄金裹花蟹	269
避风塘辣椒炒蟹	270
辣炒蟹	270
枸杞竹荪蟹	271
香辣蟹	271

贝类

鲍鱼	273
蚝油扣网鲍	274





目录



小鲍鱼汤	274
田螺	275
香糟田螺	276
酸辣螺蛳	276
海螺	277
鲍汁扣海螺	278
鲜螺炒辽参	278
毛蚶	279
香醉银蚶	280
白灼毛蚶	280
贻贝	281
淡菜咸粥	282
党参苡蓉淡菜汤	282
栉江珧	283
金玉满堂	284
干贝葡萄柚沙拉	284
炭烧带子	285
蒜蓉带子	285
扇贝	286
蒜蓉粉丝蒸圆贝	288
炭烧圆贝	288
牡蛎	289
豆豉煮牡蛎	290
山药韭菜煎鲜蚝	290
大蒜牡蛎	291
烧生蚝	291
蛤蜊	292

芦荟蛤蜊汤	293
双色蛤蜊	293
茵陈甘草蛤蜊汤	294
蛤蜊白菜汤	294
蛭子	295
豉椒炒蛭子	296
香糟蛭子	296
河蚬	297
鲜蒸蚬仔	298
潮式腌黄沙蚬	298
河蚌	299

其他类

鱿鱼	301
铁板脆瓜鸳鸯鱿	302
豉汁烤大吊筒	302
墨鱼	303
酸辣墨鱼仔	304
松子墨鱼酱黄瓜	304
秋葵拌墨鱼	305
泡椒墨鱼仔	305
章鱼	306
海鲜浓汤	307

八爪鱼刺身	307
甲鱼	308
甲鱼蒸羊腿	309
清炖甲鱼	309
煨甲鱼	310
淮山枸杞炖水鱼	310
乌龟	311
海马炖寿龟	311
田鸡	312
泡椒田鸡	313
党参煲牛蛙	313
荷叶蒸田鸡	314
酱鸭烧田鸡	314
哈什蚂	315
蟹黄雪蛤羹	316
雪蛤网纹瓜盅	316
海蜇	317
凉拌海蜇	318
汤泡海蜇头	318
海参	319
鲍汁扣辽参	320
虾子大乌参	320
海胆	321
海胆刺身	321
沙虫	322
沙虫汤	322
鳄鱼	323

烤鳄鱼肉	323
鱼鳔	324
鱼肚福禄寿	325
荷花鱼肚	325
鱼子	326
鱼子炖豆腐	327
三文鱼子手卷	327



Ru Lei 乳类

牛奶	330
五香奶茶	331
牛奶煲木瓜	331
羊奶	332
马奶	332
酸奶	333
杨桃酸奶汁	334
酸奶烤鸡腿	334
豆浆	335
双豆甜浆	336
咸豆浆	336



