

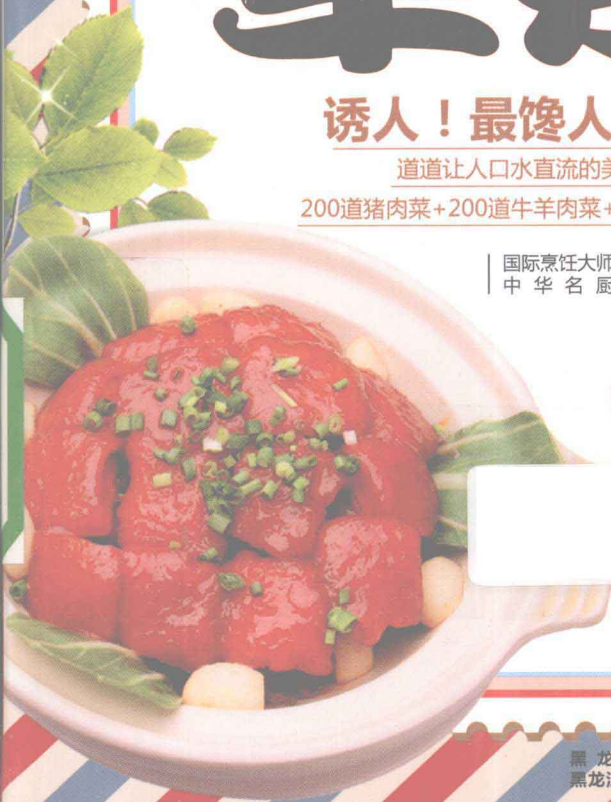
荤菜王

诱人！最馋人的喷香荤菜600道

道道让人口水直流的美味荤菜，天天都能开心换着吃

200道猪肉菜+200道牛羊肉菜+200道鸡鸭肉菜，600道美味荤菜任您选

国际烹饪大师 陈志田 主编
中华名厨



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

荤菜王/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5388-7296-5

I. ①荤… II. ①陈… III. ①荤菜—菜谱 IV. ①TS972. 125

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第166941号

荤菜王

HUNCAI WANG

主 编 陈志田

责任编辑 刘 野

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7296-5/TS·500

定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】



蔬菜王

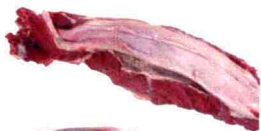
| 陈志田 主编 |

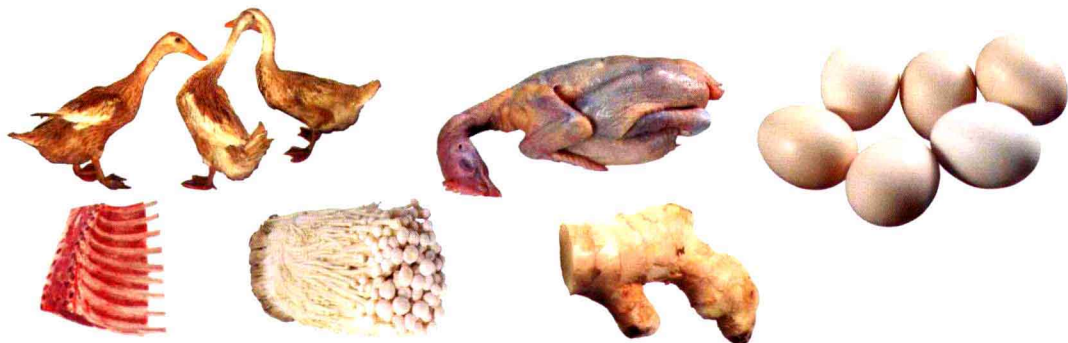
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

大啖**肉类菜** 丰腴透**清香**

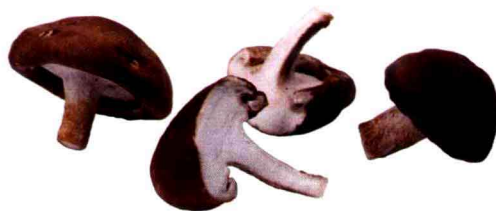




翻开这本食谱，
鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊、狗、兔包罗其中，
各佳肴让人目不暇接，蒸、炒、焖、煮、烤、炸等烹调手法，
赋予肉类千变万化的美味。
还有各种肉类的选购、烹饪窍门与营养功效，
我们将在此一一介绍。



目录



肉类常识



猪的不同部位各具营养	014	鸡肉的选购.....	021	其他常见肉类的营养功效、选	
猪肉的区分与挑选.....	016	鸡各部位的烹调方式大不同	023	购及烹饪	029
牛肉的选购与烹饪.....	018	鸭的处理与烹饪	025		
怎样吃羊肉才有营养	020	鸭肉的食疗功效	027		

猪肉



大白菜包肉.....	032	大葱焖双花.....	037	金城宝塔肉.....	041
卤五花肉.....	033	芹菜肉丝.....	037	东坡肉.....	042
酱肉菠菜.....	033	蒜苗回锅肉.....	038	樱桃肉.....	042
菜心白肉.....	034	水煮五花肉.....	038	同安封肉.....	043
随缘小炒.....	034	蒸肉卷.....	039	味淋五花肉.....	043
秘制小肉方.....	035	卤蛋烧肉.....	039	蒜香白切肉.....	044
焖酥肉.....	035	走油肉.....	040	水晶肘子.....	045
口蘑五花肉.....	036	冬瓜烧肉.....	040	滑溜里脊.....	045
糖醋里脊肉.....	036	芽菜烧白.....	041	虎皮蛋烧肉.....	046

家常红烧肉.....	046	卤东坡肉.....	064	韭黄肚丝.....	081
毛家红烧肉.....	047	粉蒸肉.....	064	青红椒猪肚丝.....	081
金玉良缘.....	047	蒜泥白肉.....	065	卤猪肚.....	082
油炸狮子头.....	048	豆豉炒油渣.....	065	芥末肚丝.....	083
回锅肉.....	048	鱼香肉丝.....	066	千层猪耳.....	083
白椒炒风吹肉.....	049	珍珠圆子.....	067	湘轩悄悄话.....	084
南瓜粉蒸肉.....	050	猪皮冻.....	067	口耳肉.....	084
干盐菜蒸肉.....	050	糖醋里脊.....	068	晾衣耳片.....	085
苏式粽香肉.....	051	香菜剁椒肉丝.....	068	顺风耳片.....	085
水煮肉片.....	051	川味酱肉.....	069	黄瓜耳片.....	086
抓炒里脊.....	052	梅干菜烧肉.....	069	农家猪耳.....	086
京酱肉丝.....	052	乡村腊肉.....	070	芝麻拌猪耳.....	087
生爆盐煎肉.....	053	腊味合蒸.....	070	红油千层耳.....	087
金牌小炒肉.....	053	蒜苗腊肉.....	071	南瓜盅肉排.....	088
包菜炒肉片.....	054	肥肠腊肉.....	071	乳香排骨.....	089
金针肚丝.....	055	莴笋腊肉.....	072	家乡酱排骨.....	089
炒五彩丝.....	055	干豆角炒腊肉.....	072	越南蒜香骨.....	090
蜜汁叉烧肉.....	056	极品腊肉.....	073	冰梅酱蒸排骨.....	090
烤里脊.....	056	早蒸腊肉.....	073	黄金蒜香骨.....	091
蛋黄肉.....	057	虎皮小白肉.....	074	南瓜蒸排骨.....	091
泼辣酥肉.....	058	豆香肉皮.....	074	芳香排骨.....	092
酱香白肉卷.....	059	腊味四宝.....	075	荷叶蒸排骨.....	092
美味双拼.....	059	榄菜豆角肉末.....	075	洋葱猪排.....	093
竹笋炒肉丝.....	060	肉片豆腐卷.....	076	金瓜豉汁排骨.....	093
茄汁柳肉.....	060	凉拌五花肉.....	076	京都排骨.....	094
盐水里脊.....	061	板栗红烧肉.....	077	糖醋排骨.....	094
川味小炒.....	061	香辣炸藕盒.....	078	周庄酥排.....	095
蜜汁火方.....	062	腌肉豆腐干.....	079	豆角炖排骨.....	095
香炒蒜苗腊肉.....	062	芥菜干蒸肉.....	079	粉蒸排骨.....	096
榨菜蒸肉.....	063	青椒酿肉.....	080	香炖排骨.....	096
红糟肉片.....	063	莲子猪肚.....	080	咸口条.....	097

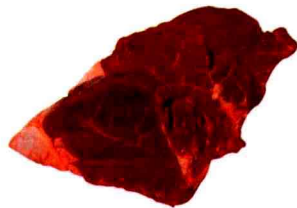
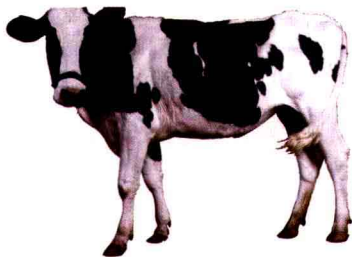
醉肚尖.....	097	霸王猪蹄.....	107	四喜丸子.....	118
胡萝卜炒猪肝.....	098	碧绿炖咸蹄.....	108	醉腰花.....	118
风味盐水猪肝.....	098	香辣美容蹄.....	108	麻酱腰花.....	119
双笋炒猪肚.....	099	猪蹄扒茄子.....	109	香爆腰花.....	120
辣椒炒猪杂.....	099	水晶肴蹄.....	109	软炸银花.....	120
塔香肚丝.....	100	冰糖蹄膀.....	110	麻辣腰花.....	121
铁板猪肝.....	100	卤蹄膀.....	110	爽口腰花.....	121
菠菜炒猪肝.....	101	豌豆香肘子.....	111	蒜苗炒腊肠.....	122
湘西风吹肝.....	102	乡村扒肘子.....	112	天麻炖猪脑.....	123
凤眼肝.....	102	川东乡村肘.....	112	山药猪胰汤.....	123
椒麻猪肝.....	103	蒜蓉卤肘子.....	113	泰汁九卷大肠.....	124
菊香肝片.....	103	眉州东坡肘子.....	113	脆皮大肠.....	124
美极猪蹄.....	104	黄焖丸子.....	114	哈尔滨红肠.....	125
红烧蹄.....	105	油炸猪颈肉丸.....	114	红烧圈子.....	126
招牌香辣蹄花.....	105	珍珠丸子.....	115	尖椒烧猪尾.....	126
酸辣蹄筋.....	106	吉利丸子.....	116	炖烧猪尾.....	127
木瓜猪蹄汤.....	106	花开富贵.....	117	小瓜炒猪心.....	128
卤猪蹄.....	107	笋干丸子.....	117	粟米炒猪心.....	128

牛 肉



卤汁牛肉.....	130	仔姜牛肉.....	134	麦香牛肉.....	138
川味牛肉丝.....	130	芝麻牛肉干.....	134	哈密瓜炒牛肉.....	139
椒丝拌牛柳.....	131	泡椒烧牛肉.....	135	生拌牛肉.....	140
干煸牛肉丝.....	131	苦瓜拌牛肉.....	136	红焖牛腩.....	140
纸包牛肉.....	132	金针菇牛肉卷.....	137	酥炸牛肉丸.....	141
金丝牛肉.....	133	牙签牛肉.....	137	泡椒牛肉花.....	141
茴香烤牛肉.....	133	土豆烧肥牛.....	138	大葱牛肉丝.....	142

炸卤牛肉	142	酸汤肥牛	156	麻辣毛肚煲.....	169
松子牛肉	143	洋葱炒牛里脊.....	156	芡莲牛肚煲.....	169
陈皮牛肉	144	黑椒牛柳	157	豆角拌肚丝.....	170
蚝油牛肉	144	洋葱炒牛肉.....	157	金牌牛筋	170
麻辣牛肉	145	越南黑椒牛柳.....	158	泡椒烧牛筋.....	171
农家牛肉片.....	145	椒香牛排	158	红油牛筋	172
南瓜牛柳	146	沙爹牛肉串.....	159	咖喱牛筋煲.....	172
黄松牛肉干.....	147	粉蒸牛肉	159	香菇烧蹄筋.....	173
黄花菜炒牛肉.....	147	香笋牛肉丝	160	牛舌炒尖椒.....	173
金针菇肥牛.....	148	高汤炖牛腩.....	160	拌牛舌	174
青椒炒肉丝.....	148	泰式香辣牛腩	161	卤水拼盘	174
清炖牛肉	149	咖喱牛腩煲.....	162	酸辣牛杂	175
花生煲牛肉.....	149	卤牛腩	162	扒牛肉	175
八角烧牛肉.....	150	百叶炒白勺.....	163	红扒牛掌	176
卤水牛肉	150	白灼牛百叶	163	尖椒炒牛肠	177
青豆烧牛肉.....	151	生拌牛百叶.....	164	干椒牛骨髓	177
指天椒炒牛肉.....	152	凉瓜炒牛肚.....	165	雪山牛尾	178
五香牛肉	152	青椒炒毛肚.....	165	卤牛腱	178
金山牛肉	153	面筋炒牛肚.....	166	五香牛腱	179
酱牛肉	153	北京爆肚	166	黑胡椒牛排.....	180
米糕炒牛肉	154	豆豉牛肚	167	煎牛小排	180
椒圈牛肉丝.....	155	姜葱炒毛肚.....	167		
蒜片肥牛	155	西蓝花炒肚.....	168		



羊肉



白切羊肉	182	小炒羊肉	198	炭烧羊鞍	214
虾酱羊肉	182	雁北小羊肉	198	孜香法式羊扒	214
酱羊肉	183	脆皮羊肉卷	199	孜然寸骨	215
手抓肉	183	香芹辣炒嫩羊肉	199	烤羊排	215
辣炒羊肉	184	炒香羊肉	200	可汗大排	216
双椒爆羊肉	185	宫廷羊方	200	松江羊腿	216
水晶羊头肉	185	红扣东山羊	201	烤羊腿	217
手抓羊肉	186	五谷杂粮羊羔肉	201	双椒炒羊腿肉	217
葱丝羊肉	186	羊肉炖萝卜	202	口蘑羊腿	218
豉椒炒羊肉末	187	风味羊棒骨	203	风味羊腿	219
羊片扒莴笋	188	烩羊肉	203	芥子汁烧羊腿	219
双椒炒羊肉	188	羊肉夹馍	204	糊辣羊蹄	220
迷你羊肉粒	189	羊肉萝卜煲	204	尖椒爆羊杂	220
油泼羊肉	189	粉蒸羊肉	205	双椒炒羊杂	221
五谷羊羔肉	190	萝卜羊肉汤	206	干拌羊杂	221
洋葱爆羊肉	190	锅仔焖羊肉	206	风味羊背	222
沙茶羊肉煲	191	潇湘山羊煲	207	鱼香羊肝	222
慈姑羊头肉	192	红白萝卜羊骨汤	207	爆炒羊肚丝	223
糖醋羊肉丸子	193	山药羊排煲	208	桂蜜烤羊肋	224
胡萝卜烧羊肉	193	川香羊排	209	红椒炒羊杂	224
蒜苗炒羊肉	194	风味烤羊棒	209		
芹菜羊肉	194	花卷烧羊排	210		
清蒸羊肉	195	新派羊排	210		
牙签羊肉	195	一品鲜羊排	211		
板栗焖羊肉	196	辣子羊排	212		
羊肉烩菜	196	花生仁羊排	212		
橘香羊肉	197	手抓羊排	213		
手抓羊羔肉	197	蜜汁羊排	213		





秘制珍香鸡.....	226	醉鸡	242	越南吊烧鸡.....	258
口水鸡.....	227	板栗煨鸡	243	咖喱鸡.....	259
洋葱麻香鸡	227	芥蓝鸡柳	244	稻香风味鸡.....	259
卤水葱香鸡.....	228	小黄瓜炒鸡	245	钵钵鸡.....	260
白切大靛鸡.....	228	芹蜆炒鸡丝.....	245	印度咖喱鸡.....	260
飘香手撕鸡.....	229	鲍汁鸡.....	246	金菇鸡丝	261
鲜果炒鸡丁.....	230	客家咸鸡	246	南瓜蒸滑鸡	262
菠萝鸡丁	231	梅菜卤鸡	247	什锦鸡肉卷.....	262
冬笋鸡丁	231	糖醋鸡丁	247	鸡酱鲜肉卷.....	263
酥椒鸡块	232	鸡丝炒百合.....	248	菠萝鸡片	263
红焖鸡蓉球.....	232	酱爆鸡丁	248	重庆烧鸡公.....	264
炅香鸡.....	233	川椒炸仔鸡.....	249	芝麻鸡片	264
香叶包鸡	233	莲子蒸鸡	250	霸王包公鸡.....	265
蚝油豆腐鸡球.....	234	红麻童子鸡.....	250	荷香滑鸡饭.....	265
盐焗脆皮鸡.....	235	古蔺口水鸡.....	251	豉椒鸡.....	266
栗子仔鸡	235	酱油嫩鸡	251	驰名芝麻鸡.....	266
大漠风沙鸡.....	236	红顶脆椒鸡.....	252	香蕉滑鸡	267
茶樟鸡.....	236	白切鸡.....	252	家乡拌土鸡.....	267
竹筒椒香鸡.....	237	麻酱拌鸡丝.....	253	面包咖喱鸡.....	268
港式油鸡	237	口福手撕鸡.....	253	惹味口水鸡.....	268
葱油冷鸡	238	三香海南鸡.....	254	豉油鸡.....	269
玉米炒鸡米.....	238	鹅肝片皮鸡.....	254	烟笋烧土鸡.....	269
腐乳鸡.....	239	美味清远鸡.....	255	鸡肉卷.....	270
黄瓜鸡冠	239	花雕醉鸡锅.....	255	枸杞汽锅鸡.....	271
银杏炒鸡丁.....	240	扁尖蒸东山草鸡	256	米椒酸汤鸡.....	271
红焖家鸡	241	红椒嫩鸡	257	黄焖土鸡钵.....	272
宫爆鸡丁	241	鱼香八块鸡.....	257	风情口水鸡.....	272
芋儿鸡.....	242	辣子鸡.....	258	川味生烧鸡.....	273

青椒炒仔鸡.....	273	鸡丸汤.....	285	五香凤爪.....	298
葱香果仁飞龙.....	274	龙凤串翅.....	286	卤凤爪.....	298
鱼香蘑菇鸡.....	274	黑胡椒鸡翅.....	287	泡椒拌凤爪.....	299
泰式椰浆鸡.....	275	卤鸡翅.....	287	凤爪煲黄豆.....	299
泡椒三黄鸡.....	275	糯香鸡中翅.....	288	香果鸡软骨.....	300
生扣葵花鸡.....	276	鸡翅小炒.....	288	椒盐鸡软骨.....	301
怪味鸡.....	276	贵妃鸡翅.....	289	碧绿鸡软骨.....	301
泰式香叶鸡.....	277	苗家烤中翅.....	289	鸡软骨.....	302
冰梅红糟鸡.....	277	苦瓜鸡翅.....	290	奇妙鸡脆骨.....	302
八宝风沙鸡.....	278	椰芋鸡翅.....	290	鲜椒丁丁骨.....	303
鸡蓉金丝笋.....	278	风味鸡翅.....	291	双椒鸡脆骨.....	303
大补鸡块煲.....	279	麻香凤尖.....	291	双菇滑鸡柳.....	304
麻油鸡.....	279	日式烤鸡翅.....	292	甜椒炒鸡柳.....	305
益智仁鸡汤.....	280	虾酱鸡翅.....	292	金沙脆鸡柳.....	305
本鸡煲.....	281	果酪鸡翅.....	293	泡椒鸡肠.....	306
山药当归鸡.....	281	梅子鸡翅.....	294	香蒜鸡排.....	306
山药萝卜鸡汤.....	282	黄瓜鸡中翅.....	294	小炒鸡杂.....	307
扁豆莲子鸡汤.....	282	花椒烧鸡翅.....	295	干豇豆鸡杂.....	308
黄芪乌鸡汤.....	283	香菇蒸鸡腿.....	295	泡椒鸡心.....	308
鸡肉丸子.....	284	口蘑鸡腿.....	296	酸菜炒鸡杂.....	309
金针海参鸡.....	284	卤鸡腿.....	297	串烤鸡心.....	310
椰汁炖鸡.....	285	豉酱蒸凤爪.....	297	辣子鸡腰.....	310



鸭 肉



蒜薹炒鸭片	312
盐水卤鸭	313
辣拌烤鸭片	313
酸菜鸭	314
青椒椒仔鸭	314
碧绿扣鸭四宝	315
小炒鲜鸭片	315
回头鸭	316
五香烧鸭	316
四川板鸭	317
脆皮香酥鸭	317
吊烧琵琶鸭	318
香汤软烧鸭	318
春江水暖	319
菠萝烤鸭	319
红油拌鸭丝	320
椒盐鸭块	320
银芽拌鸭丝	321
精品烤鸭	322
爆炒鸭丝	322
红糟香酥鸭	323
栗子焖鸭	323
油鸭扣冬瓜	324
红枣鸭子	325
烹鸭条	325
京都片皮鸭	326
魔芋烧鸭	326
冬菜大酿鸭	327

蘑菇烧鸭	328
虫草花炖老鸭	328
泡菜土鸭	329
五香酱鸭	329
金陵片皮鸭	330
辣子板鸭	330
青螺炖鸭	331
吉祥酱鸭	331
干张鸭	332
红烧鸭	332
茶树菇鸭汤	333
酱爆鸭脯	333
御府鸭块	334
参芪鸭条	335
鸭子炖黄豆	335
浓汤八宝鸭	336
清汤老鸭煲	336
双脆鸭肉煲	337
冬瓜鸭肉汤	337
黄鸭肠	338
泡椒鸭肠	338
红椒爆鸭肠	339
冬瓜鸭肉煲	339
老鸭猪蹄煲	340
老鸭莴笋煲	340
养颜老鸭煲	341
鸭子煲萝卜	341
鸭肉茭实汤	342

虫草鸭汤	342
黄焖鸭肝	343
盐水鸭肝	343
尖椒炒鸭胗	344
菊花鸭胗	344
芙蓉鸭舌	345
猴头菇鸭舌	345
河虾芦笋鸭舌	346
霸王鸭舌	346
泡椒腌鸭翅	347
酱汁鸭舌	347
鸭舌汤	348
泡椒鸭掌	348
小炒鸭掌	349
葱爆鸭心	349
鸭掌扣海参	350
卤鸭翼	350
家常鸭血	351
美极鸭下巴	352
泡椒鸭肾	352
香辣鸭下巴	353
脱骨飞跳	353
贵妃菠萝醉鸭腿	354



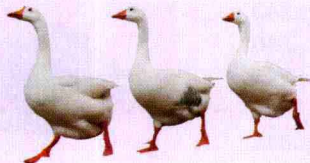
其他肉类



卤鹅片拼盘.....	356
扬州风鹅.....	356
芋头烧鹅.....	357
黄瓜烧鹅肉.....	358
腐竹烧鹅.....	358
清蒸鹅肉.....	359
双椒鹅胗.....	359
韭黄炒鹅肉.....	360
泡椒鹅肠.....	360
大蒜爆鹅肠.....	361
三色鹅肠.....	362
小炒鹅肠.....	362
清炒鹅肠.....	363
酱爆鹅脯.....	363
鹅掌扣刺参.....	364
凉拌狗肉.....	364
狗肉烩洋葱.....	365

干锅狗肉.....	366
魔芋烧狗肉.....	366
萝卜烧狗肉.....	367
杜仲狗肉煲.....	367
青豆烧兔肉.....	368
辣椒炒兔肉.....	369
花椒兔.....	369
手撕兔肉.....	370
宫廷兔肉.....	370
生炒野兔.....	371
花椒炒兔丁.....	371
歪嘴兔头.....	372
香辣酱兔头.....	372
兔肉炒芹菜.....	373
跳水兔.....	374
香辣串串兔.....	374
香酥鹌鹑.....	375

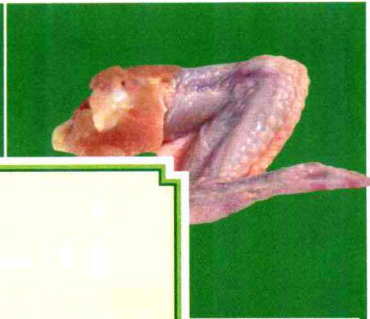
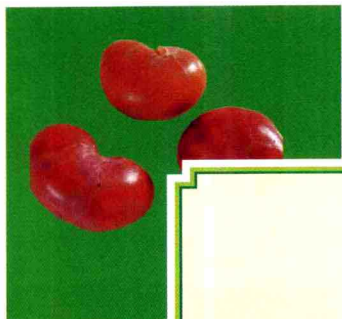
红烧鹌鹑.....	375
银杏炒鹌鹑.....	376
腰豆鹌鹑煲.....	377
鹌鹑桂圆煲.....	377
沙参煲鹌鹑.....	378
苦瓜煲鹌鹑.....	378
莲子鹌鹑煲.....	379
红烧乳鸽.....	380
火腿鸽子.....	381
脆皮炸乳鸽.....	381
妙手秘制鸽.....	382
玫瑰蒸乳鸽.....	382
雪蛤炖乳鸽.....	383





肉类常识

肉类包括禽肉和畜肉，其中禽肉主要有鸡、鸭、鹅、鸽等，畜肉则以猪、牛、羊、兔等为代表。畜肉所含的蛋白质是完全蛋白，可以提供人体所需的全部种类的氨基酸。相比之下，植物类食物的蛋白质有时不如畜肉蛋白质的氨基酸成分那么全面。禽肉鲜美营养，也是百姓餐桌上的佳肴。各种肉类的选购方法、烹饪技巧各有不同，本书将为大家详细介绍。



猪的不同部位 各具营养

猪肉一直是中国饮食文化中的主角，也是百姓餐桌上最重要的动物性食品之一。猪全身都是宝，不同的部位具有不同的营养价值，因此要根据个人的需要来烹饪食用不同的部位。

1 猪肉

猪肉能提供优质蛋白质和人体必需的脂肪酸，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气之功效，凡病后体弱、产后血虚、面黄赢瘦者，皆可用之做滋补之品。猪肉还富含维生素B₁和锌等，幼儿经常适量食用可促进智力提高。

2 猪蹄

猪蹄富含蛋白质及脂肪，有壮腰、补膝、通乳、补血等功效，可用于肾虚所致的腰膝酸软和产妇产后缺乳，对经常性的四肢疲乏、腿部抽筋、消化道出血、失血性休克及缺血性脑病患者，也有一定的辅助疗效。

3 猪皮

猪皮含有的胶原蛋白质，在烹调过程中可转化成明胶。明胶具有网状空间结构，能结合许多水，增强细胞的生理代谢，有效地改善皮肤组织的储水功能，使细胞得到滋润，防止皮肤过早褶皱，延缓皮肤的衰老。

4 猪骨

猪骨中的钙质、蛋白质、脂肪、尼克酸含量高，可以丰胸美乳、促进发育。猪骨适合用来煲汤、油炸、烩煮等，其中以煲汤最为普遍，带油的关节骨、带肉香的梅花骨、带骨香的大棒骨等，都是不错的煲汤材料。

5 猪尾

猪尾有补腰力、益骨髓的功效，可改善腰酸背痛。猪尾与尾椎骨一同熬汤，具有补阴益髓的作用，可促进青少年的骨骼发育；中老年人食用，则可预防骨质疏松，延缓骨质老化、早衰。



6 猪肠

猪肠有润肠、祛风、解毒、止血的功效，能去下焦风热、止小便数，主治肠风便血、血痢、痔漏、脱肛等症。猪肠可分为大肠、小肠和肠头，其中猪大肠可治大肠病变，调血痢脏毒，有润肠治燥、补虚止渴的作用。

7 猪脑

猪脑含蛋白质、钙、磷、铁、胆固醇等成分，是天然的补脑佳品。但猪脑的胆固醇含量较高，心脑血管硬化及高血压者应少吃。

8 猪心

猪心含有丰富的蛋白质、维生素B₂和烟碱酸，对病后体力虚弱所引起的口角炎有很好的助益。猪心中的铁和锌含量很高，可补充营养，增强体力，避免贫血和食欲减退，而且容易被儿童消化吸收。

9 猪肝

猪肝含有丰富的铁质，是理想的补血佳品，特别适合贫血者和闭经妇女食用。猪肝含有一般肉类食品不含的维生素C和微量元素硒，能增强人体的免疫力，抑制肿瘤细胞产生。猪肝中的锌元素，又能补肝、养血、明目，使人维持健康的肤色。

10 猪血

猪血具备人体所必需的8种氨基酸，还含有铁、锌、钠、磷、钾等微量元素，对动脉硬化、冠心病、贫血、老年痴呆等疾病有很好的防治作用。猪血中的蛋白质经胃酸分解后可产生一种消毒、润肠的物质，使人通过排泄清除肠道的沉渣污垢。