

丛书主编
谢英彪

营养与食品卫生学

家常畜肉 保健食谱

● 黄衍强 等 编著 ● 河海大学出版社



家常保健食谱丛书

特邀顾问

- 许堂仁 台湾省台北市陶陶餐厅股份有限公司总经理, 中华美食交流协会理事长
- 薛文龙 南京市中央大厦副总经理, 中国烹饪协会第二届理事, 江苏省特一级烹饪师
- 彭铭泉 中国药学会成都药膳专业委员会主任, 主任药师, 教授

主 编

- 谢英彪 南京中医药大学第三附属医院主任医师, 兼职教授, 中国中医药学会药膳专业委员会委员, 江苏省营养食疗专家委员会副主任委员, 南京自然医学会常务理事兼食疗分会主任委员

副 主 编

- 蔡树涛 中国科学院副研究员, 博士, 美国加州大学伯克莱分校高级访问学者

特邀编委

- 苏元元 香港现代中医进修学院院长, 教授
- 路新国 扬州大学商学院烹饪系主任, 副教授
- 黄衍强 山东淄博松龄疑难病研究所所长, 研究员
- 匡家庆 金陵旅馆管理干部学院餐饮教研室主任
-

序 言

开门七件事：柴米油盐酱醋茶，件件都与吃有关。所以自古就有“民以食为天”的说法。

随着社会经济的蓬勃发展，市场商品的日益丰富，各类食品的琳琅满目，人民生活水平得到了很大的提高。众多的家庭不再为“无米之炊”而担忧，但却为“众口难调”而发愁。目前，很多家庭尤其是城镇家庭的食品消费结构存在着许多的不合理现象，“吃”入了种种误区，如饮食过于追求精细，偏食现象严重，营养搭配不合理，蛋白质、维生素、微量元素等营养素摄入量不足，而脂肪、热量统统超标，常常成了导致高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化、脂肪肝等疾病的重要原因，西方某些“文明病”、“富贵病”也在我国纷纷出现。另外，一些儿童和老人因饮食结构不合理而导致营养不良或营养过剩的现象也普遍存在。因此，一日三餐怎样吃好，怎样吃得科学合理，如何使饮食更有利于养生保健等等一系列有关饮食的问题正日益成为每个家庭、烹饪爱好者和餐饮业厨师们热切关注的热点、难点。为此，我们组织了数十位特级厨师、营养食疗专家、医学专家共同编撰了这套《家常保健食谱丛书》，第一辑推出8册，包括《家常蔬菜保健食谱》、《家常豆制品保健食谱》、《家常畜肉保健食谱》、《家常家禽保健食谱》、《家常河鲜

保健食谱》、《家常水果保健食谱》、《家常食用菌保健食谱》、《家常花卉保健食谱》。第二批拟推出《家常粮食保健食谱》、《家常蛋乳保健食谱》、《家常海鲜保健食谱》、《家常蛇虫保健食谱》、《家常干果保健食谱》、《家常药膳保健食谱》、《家常野菜保健食谱》、《家常调料保健食谱》等8册,全套共计16册,可满足东、南、西、北各个地域的家庭及寻常百姓的日常饮食保健需求。

本丛书在编撰过程中,我们力求使它具有以下特点:

1. 强调实用:丛书所介绍的各类食谱,从选材(本丛书所列选的一些食物原料,如蛇虫龟鳖类,均属人工饲养,凡受国家保护的野生动植物一概不能食用)、制作到所需设备,均适合一般家庭自购、自烹,使普通家庭及广大烹饪爱好者都能看得懂、学得会、用得上,可避免一日三餐重复单调的烦恼。

2. 力求全面:本丛书16个分册,共介绍了200多个品种近1万款食谱,不仅家常食物尽收其中,而且,高、中、低档兼顾,应有尽有,可谓“大全”。

3. 保持精良:所列食谱,以组成简洁、配伍精良、选料方便、制作简便、色香味形质俱佳为原则,全部为精选食谱。

4. 注重新颖:所介绍的食谱中,创新食谱占有较大比例,填补了众多食谱书籍的空白;烹调方法力求丰富多彩,其中包括了微波炉、烘烤箱的烹制食谱。

5. 讲究特色:本丛书以全国各地的菜肴、面点为主,兼顾“南甜、北咸、东辣、西酸”等不同地域的特色,讲究一物一味、一菜一味,尽可能地保持原汁原味。此外,为了加强养生保健作用,本丛书所列食谱的制作强调了“三低”(即低油、低盐、低糖)原则。

6. 突出保健: 本丛书区别于其他食谱书籍的另一特点是突出了养生保健作用, 对处于“亚健康”状态的人尤为适宜, 读者在照谱掌勺、大饱口福的同时, 还可以获得养生保健方面的科普知识。

本丛书聘请了台北市陶陶餐厅股份有限公司总经理、中华美食交流协会理事长许堂仁先生, 中国烹饪协会第二届理事、持一级烹饪师、南京中央大厦副总经理薛文龙先生, 中国药学会成都药膳专业委员会主任、原成都中药材公司总经理、主任药师彭铭泉教授, 香港现代中医进修学院院长苏元元教授, 扬州大学商学院烹饪系主任路新国副教授, 山东淄博松龄疑难病研究所所长黄衍强研究员, 金陵旅馆管理干部学院餐饮教研室主任匡家庆先生等近 10 位专家担任本丛书的顾问和特邀编委, 他们对本丛书的编撰工作进行了多方面的指导和校正, 为提高本丛书的质量作出了贡献, 我们谨在此致以衷心的感谢。

本丛书中所介绍各类食谱, 有继承前贤的经验, 也有编著者长期的实践经验, 融科学性、知识性、实用性为一体, 可作为每个家庭及餐饮业制作家常食品的理想参考书。

愿《家常保健食谱丛书》成为广大读者的良师益友。

谢英彪

1998 年 8 月 8 日

目 录

猪 肉

肉末粥	(2)	生姜醋肉皮	(12)
鱼香豆腐饺	(3)	拌麻辣猪皮丝	(12)
猪肉藕茸饼	(3)	猪皮米粉膏	(13)
萝卜排骨羹	(4)	猪皮烧花生米	(13)
猪皮红枣羹	(4)	菜豆猪皮汤	(13)
鲮鱼猪肉羹	(5)	肉冻	(14)
肉丝拌黄瓜海蜇	(5)	烩皮肚	(14)
猪皮芝麻冻	(6)	香葱蒸猪皮	(15)
排骨香菜冻	(6)	蜜汁火腿块	(15)
海带丝肉冻	(6)	荸荠蒸火腿	(16)
红糖猪皮胶冻	(7)	酒凝金腿	(16)
金陵圆子	(7)	翡翠火腿	(17)
葵花圆子	(8)	芝麻夹心里脊	(17)
芝麻糖酥丸	(8)	青荷包里脊	(18)
杨梅肉丸	(9)	枸杞熘里脊	(18)
珍珠圆子	(9)	虾茸猪排	(19)
核桃丸子	(10)	糖醋大排	(20)
炖狮子头	(11)	淡菜蒸排骨	(20)
糯米圆子	(11)	冬瓜排骨	(21)
白菜烧肉丸	(11)	海带小排骨	(21)
		萝卜炖排骨	(22)
		豉汁蒸排骨	(22)

五香排骨·····	(22)	炸五花肉·····	(37)
椒盐排骨·····	(23)	猪肉烧百叶·····	(38)
枸杞糖醋排骨·····	(24)	栗子炖猪肉·····	(38)
肉末番茄炒豆腐·····	(24)	龙井肉丁·····	(39)
枸杞炒肉丝·····	(25)	肉末辣豆腐·····	(39)
雪冬肉丝·····	(25)	桂花肉·····	(40)
肉丝炒扁豆·····	(25)	锅巴肉片·····	(40)
荤酱丁·····	(26)	酱汁肉·····	(41)
西瓜皮炒肉片·····	(26)	炸荸荠盒·····	(41)
南瓜炒肉片·····	(27)	鱼露浸肉·····	(42)
刀豆炒肉片·····	(27)	回锅肉·····	(42)
四季豆炒肉·····	(27)	霉干菜焖肉·····	(42)
肉末炒蚕豆·····	(28)	鲜肉酿青椒·····	(43)
芦笋炒肉片·····	(28)	荷叶肉·····	(43)
山楂肉片·····	(29)	粉蒸肉·····	(44)
荠菜炒肉丝·····	(29)	青荷虾茸肉糜·····	(44)
糖醋什锦肉片·····	(29)	慈菇烧肉·····	(45)
甜椒肉丝·····	(30)	土豆烧肉·····	(45)
酱瓜肉丁·····	(30)	杜仲炖猪肉·····	(46)
青笋肉丁·····	(31)	山药栗子炖瘦肉·····	(46)
糟扣肉·····	(31)	赤豆南瓜煮排骨·····	(46)
腐乳汁肉·····	(32)	响螺炖猪肉·····	(47)
兰花肉·····	(32)	冬笋烧肉·····	(47)
松子肉卷·····	(33)	肉丝烩豌豆·····	(47)
锅烧肉·····	(34)	核桃煲猪肉·····	(48)
虎皮梳子肉·····	(34)	猪肉焖海参·····	(48)
糖醋肉花·····	(35)	火腿面包·····	(49)
鲜笋白拌肉·····	(36)	麻辣肉片·····	(49)
莲子蜜汁肉·····	(36)	肉泥虾盒·····	(50)
莲子百合煨瘦肉·····	(37)	荷叶米粉肉·····	(50)

杏仁蒸肉·····	(51)	卤猪心·····	(63)
白菜滑肉·····	(51)	沙参心肺汤·····	(64)
白菜包肉卷·····	(52)	猪心红枣汤·····	(64)
蛋皮包肉卷·····	(52)	猪心枣仁汤·····	(64)
番茄酿肉·····	(53)	猪心参归汤·····	(65)
黄豆排骨汤·····	(53)	猪心桂圆汤·····	(65)
二豆百合猪鲜汤·····	(54)	猪蹄猪心汤·····	(65)
猪肉芪枣归杞汤·····	(54)		
猪肉蚝豉汤·····	(55)		
干贝瘦肉鲜汤·····	(55)		
黑豆红枣猪尾汤·····	(55)		
猪肉枸杞汤·····	(55)		
扁豆薏仁猪肉汤·····	(56)		
猪肉莲子芡实汤·····	(56)		
猪肉淡菜汤·····	(56)		
猪肉参枣汤·····	(57)		
猪皮止血汤·····	(57)		
鲜汤肉丸·····	(57)		
榨菜肉丝·····	(58)		

猪 心

百合炒心片·····	(59)	猪肝粥·····	(67)
枸杞叶炒猪心·····	(60)	猪肝绿豆粥·····	(68)
四季豆炒猪心·····	(60)	猪肝鸡蛋粥·····	(68)
炒猪心·····	(61)	猪肝羹·····	(68)
石菖蒲炖猪心·····	(61)	芝麻肝饼·····	(69)
丹参猪心·····	(61)	猪肝炒荸荠·····	(69)
柏子仁炖猪心·····	(62)	胡萝卜炒猪肝·····	(70)
豆豉酱猪心·····	(62)	青椒炒猪肝·····	(70)
玉竹猪心·····	(63)	四季豆炒猪肝·····	(70)
		豇豆炒猪肝·····	(71)
		黄瓜拌猪肝·····	(71)
		苦瓜炒肝片·····	(72)
		黑木耳炒猪肝·····	(72)
		蛋清炒猪肝·····	(73)
		藕片炒猪肝·····	(73)
		温拌肝片·····	(73)
		拌猪肝菠菜·····	(74)
		炸肝花·····	(74)
		菜包肝片·····	(75)
		枸杞爆肝尖·····	(75)
		猪肝煮黄豆·····	(76)

猪 肝

首乌猪肝片·····	(76)	猪脾猪肚粥·····	(90)
猪肝酥·····	(77)	白术猪肚粥·····	(90)
首乌黄豆烩猪肝·····	(78)	炒肚片·····	(90)
熘三样·····	(78)	莲子猪肚·····	(91)
椒猪肝卷·····	(79)	八宝肚子·····	(91)
酥猪肝排·····	(79)	镶猪肚·····	(92)
炸猪肝卷·····	(80)	爆双脆·····	(93)
熏猪肝·····	(80)	糟煎肚片·····	(93)
洋葱煎猪肝·····	(81)	椒油肚块·····	(94)
炆肝片·····	(81)	油爆肚尖·····	(94)
竹笋肝膏汤·····	(82)	酸辣肚丝·····	(95)
鲜汤肝糕·····	(82)	砂仁猪肚·····	(95)
黑豆红枣猪肝汤·····	(83)	胡椒肚片·····	(96)
枸杞猪肝汤·····	(83)	杜仲酿猪肚·····	(96)
猪肝粉丝汤·····	(83)	油爆猪肚鸡胗·····	(96)
葱白猪肝鸡蛋汤·····	(84)	汤爆肚尖·····	(97)
谷精草猪肝汤·····	(84)	参杞烧肚片·····	(98)
猪肝河蚌汤·····	(84)	肚尖汤·····	(98)
猪肝番茄汤·····	(85)	蹄肚汤·····	(99)
奶油猪肝汤·····	(85)		
沙苑猪肝汤·····	(85)		
猪肝胡萝卜汤·····	(86)		
枸杞叶猪肝汤·····	(86)		
菊花猪肝汤·····	(86)		
猪肝苍术汤·····	(87)		
猪肝明目汤·····	(87)		
猪肝马兰头汤·····	(87)		
黄芪猪肝汤·····	(88)		

猪肚子

猪肚萝卜粥·····	(90)
------------	------

猪蹄

猪蹄羹·····	(101)
猪蹄芝麻糊·····	(101)
冰糖蹄膀·····	(102)
盐水蹄膀·····	(102)
镇江肴肉·····	(103)
红枣花生炖猪蹄·····	(104)
肉桂炖蹄膀·····	(104)
章鱼炖猪蹄·····	(105)
灵芝炖猪蹄·····	(105)

栗子炖猪蹄	(105)	三鲜蹄筋汤	(119)
芦笋炖猪肘	(106)	猪蹄花生汤	(119)
花生大豆煨猪蹄	(106)	绿豆芽猪蹄紫菜汤	(119)
烩蹄筋	(106)		
黄豆黄花菜炖猪蹄	(107)	猪 肠	
咸肉炖蹄筋	(107)	扒肥肠	(121)
扒烧蹄筋	(108)	炸筒头	(122)
红枣花生炖猪蹄	(108)	猪肠槐花汤	(123)
薏苡仁炖猪蹄	(108)	九转大肠	(123)
白汁蹄筋	(109)	红烧圈子	(123)
虾子蹄筋	(109)	炒肥肠	(124)
花生炖蹄筋	(110)		
翡翠蹄筋	(110)	猪 骨	
烩蹄筋	(111)	猪脊髓补精膏	(126)
鸡肉烧蹄筋	(111)	猪髓扒菜心	(126)
椒盐猪蹄	(112)	猪脊骨炖藕	(127)
参杞烩蹄筋	(113)	骨髓牛鞭汤	(127)
黄精煨猪肘	(113)	补骨脂猪骨汤	(127)
砂仁肘子	(114)	补髓汤	(128)
豆瓣肘子	(114)	猪骨当归汤	(128)
生姜汁肘子	(115)	清炖二骨汤	(128)
红枣炖猪肘	(115)		
猴头蹄筋	(116)	猪 血	
红枣猪蹄汤	(116)	酸辣猪血	(130)
猪蹄归杞汤	(116)	猪血烧豆腐	(130)
猪蹄芪归汤	(117)	黄豆芽猪血汤	(130)
白煨猪蹄汤	(117)	菠菜猪血汤	(131)
猪蹄鸡蛋汤	(117)		
茭白猪蹄汤	(118)	猪 腰	
田七木瓜猪脚汤	(118)	猪肾山药粥	(133)

猪腰人参粥	(133)	韭黄炒猪腰	(149)
栗子羊骨猪肾粥	(133)	猪腰羊肉汤	(149)
猪腰黑豆羹	(134)	狗脊续断猪腰汤	(150)
冬笋黄瓜拌腰花	(134)		
鱼鳃腰片	(134)	猪 肺	
炒腰片	(135)	猪肺薏苡仁粥	(152)
灵芝烧猪腰	(136)	青蒜炒猪肺	(152)
腐皮烩腰丁	(136)	炒猪肺	(152)
炒虾腰	(137)	川贝雪梨炖猪肺	(153)
金腿炖腰酥	(137)	蘑菇炖猪肺	(153)
茴香腰花	(138)	银耳白肺	(153)
炸桃腰	(138)	萝卜杏仁炖猪肺	(154)
炸腰花	(139)	罗汉果猪肺汤	(154)
锅贴腰塔	(140)	鱼腥草银花猪肺汤	(155)
软煎腰饼	(140)	沙参玉竹猪肺汤	(155)
熘腐皮腰花	(141)	杏仁银肺汤	(155)
核桃兰花腰	(141)	鲜汤银肺	(156)
麻花腰子	(142)		
洋参烩猪腰	(143)	猪 脑	
杜仲腰花	(143)	天麻猪脑粥	(157)
西兰花炒腰花	(144)	猪脑毛豆羹	(158)
香菜爆腰花	(144)	脑髓韭菜包	(158)
百合腰花	(145)	山药枸杞炖猪脑	(158)
刀豆炒腰花	(145)	三鲜烩脑仁	(159)
参归腰子	(146)	猪脑烩鸡茸	(159)
豉椒腰花	(146)	莲子桂圆炖猪脑	(160)
蚕豆杜仲炒腰花	(147)	清蒸猪脑	(160)
骨碎补煲猪腰	(147)	烩猪脑	(160)
油爆双花	(148)	猪脑麦枣汤	(161)
核桃黑芝麻猪肾	(148)		

牛 肉

牛肉粥	(163)	栗子炖牛肉	(176)
骨髓芝麻粥	(163)	桃仁牛排	(177)
牛骨髓油茶	(164)	枸杞炖牛尾	(177)
牛肉胶冻	(164)	肉桂牛尾	(177)
茄汁牛松包	(165)	枸杞洋葱炖牛肉	(178)
香酥牛肉	(165)	川芎山楂牛鲜汤	(178)
陈皮牛肉	(166)	黑豆焖牛肉	(179)
五香牛肉	(166)	花菜烧牛肉	(179)
洋葱炖牛肉	(167)	山药炖牛肉	(179)
红焖牛肉	(167)	裹炸牛肉	(180)
菜花烧牛肉	(167)	红焖牛筋	(180)
芹菜炒牛肉丝	(168)	桂圆炖牛髓	(181)
山药杞枣炖牛肉	(168)	牛骨髓蒸鸭蛋	(181)
黄芪炖牛肉	(169)	枸杞牛肉片	(181)
红花牛柳丝	(169)	干煸牛肉丝	(182)
百合铁板牛柳	(170)	水煮牛肉	(182)
红烧牛鞭	(170)	番茄牛肉烧豆腐	(183)
沙锅牛尾	(171)	油爆牛肚	(183)
雪梨炒牛肉片	(171)	天麻烧牛尾	(184)
牛肉炒萝卜丝	(172)	枸杞炖牛尾	(184)
黄芪牛肉	(172)	爆牛肝	(185)
牛蹄筋花生羹	(173)	牛肝炖胡萝卜	(185)
黄烧牛筋	(173)	鱼香牛肝	(186)
牛膝蹄筋	(174)	酸辣牛百页	(186)
大蒜蹄筋	(174)	生姜醋炖牛肚	(187)
凉拌牛蹄筋	(175)	爆牛肚	(187)
桂圆牛心	(175)	花生仁牛肉汤	(188)
蚝油牛肉	(176)	牛肉鸡蛋汤	(188)
		牛肉红枣汤	(188)
		牛肉红花汤	(189)

牛肉苡麦汤	(189)	羊髓生地羹	(200)
牛肉薏苡仁汤	(189)	羊胫骨酒	(201)
番茄牛肝汤	(190)	羊糕	(201)
牛肝枸杞汤	(190)	首乌黑豆烧羊肉	(201)
山药牛肾枸杞汤	(191)	洋葱炒羊肉	(202)

羊 肉

羊肉粥	(193)	太子参烧羊肉	(203)
肉苁蓉羊肉粥	(193)	茴香焖羊肉	(203)
枸杞叶羊肉粥	(194)	炒羊肉丝	(204)
山药羊肉粥	(194)	白煮羊肉	(204)
羊脊苁蓉粥	(194)	糖醋羊肉块	(205)
羊骨韭菜粥	(195)	清蒸羊肉	(205)
羊骨粥	(195)	大蒜煨羊肉	(206)
枸杞叶羊肾粥	(195)	水晶羊糕	(206)
羊肝粥	(196)	山药枸杞羊肉	(206)
红枣羊胫骨糯米粥	(196)	裹烧羊肉	(207)
苁蓉羊肾粥	(196)	胡萝卜烧羊肉	(207)
羊乳粥	(196)	参芪羊方葱鱼	(208)
羊脊骨小米粥	(197)	炸羊球串	(208)
羊脊骨羊肾粥	(197)	串枝鱼羊	(209)
羊肝菠菜粥	(197)	清炖羊肉	(209)
羊杂面	(198)	卤汁羊腿肉	(210)
羊肝羹	(198)	嫩姜羊肉丝	(210)
羊乳山药羹	(198)	羊肉鸡蛋	(211)
羊肾羹	(198)	羊肝排叉	(211)
羊脏羹	(199)	米酒炖羊肉	(212)
当归羊肉羹	(199)	羊肝胡萝卜	(212)
羊肉苁蓉羹	(200)	淫羊藿炖羊肾	(212)
山药奶肉羹	(200)	葱爆羊肉丁	(213)

当归烧羊肉	(213)	羊肾巴戟锁阳汤	(224)
核桃蒸羊肉	(214)	羊肾杜仲五味汤	(225)
羊肉黑豆炖当归	(214)	香辣羊肉汤	(225)
红枣炖羊心	(214)	羊肝菠菜鸡蛋汤	(225)
扁豆羊肉丝	(215)	羊肝紫菜汤	(226)
黄芪枸杞炖羊脑	(215)	羊肝菊花脑汤	(226)
枸杞炖羊肉	(215)	羊肝熟地白芍汤	(226)
附片蒸羊肉	(216)	羊骨红枣汤	(227)
羊肉火锅	(216)	枸杞红枣羊肝汤	(227)
胡萝卜土豆煮羊肉	(217)	羊肚黑豆黄芪汤	(227)
卤羊肝	(217)	羊骨虾皮汤	(228)
酱醋羊肝	(218)	牛膝羊肉汤	(228)
山药炖羊肚	(218)		
枸杞炖羊脑	(218)	兔 肉	
鲜汤羊肉	(219)	兔肉粥	(230)
当归生姜羊肉汤	(219)	兔肝粥	(230)
山药羊肉汤	(219)	兔肉馄饨	(230)
双萝羊肉汤	(220)	酱爆兔肉丁	(231)
海参羊肉汤	(220)	陈皮兔肉	(231)
羊肉虾米汤	(220)	韭黄炒兔丝	(232)
羊骨核桃汤	(221)	花生炖兔肉	(232)
羊脊骨菟丝汤	(221)	熟地兔丁	(232)
黑豆桂圆炖羊肉汤	(221)	首乌炖兔	(233)
羊肉虾米汤	(222)	宫保兔肉丁	(233)
羊肉鹌鹑蛋汤	(222)	红枣炖兔肉	(234)
羊肉鹌鹑汤	(223)	山楂兔肉	(234)
羊肾巴戟天汤	(223)	黑芝麻兔肉	(235)
淫羊藿羊肉汤	(223)	松菇兔肉	(235)
羊肉参芪汤	(224)	菊花兔肉块	(236)
桂枝羊肉汤	(224)	美肤兔肉	(236)

百合炖兔肉	(237)	菟丝子炖鹿肉	(244)
芦根煮兔肉	(237)	红烧鹿肉	(245)
百合枸杞炖兔肉	(238)	鹿鞭炖鸡	(245)
兔肉紫菜豆腐汤	(238)	清蒸鹿胎	(246)
黄豆干贝兔肉汤	(238)	沙锅鹿肉	(246)
兔肉山药汤	(239)	参杞炖鹿肉	(247)
党参兔肉补虚汤	(239)	滑熘鹿里脊	(247)
马齿苋兔肉汤	(239)	鹿茸炖球花	(248)
兔肝枸杞女贞汤	(240)	红枣炖鹿肉	(248)
兔肉汤	(240)	清煨鹿筋	(249)

鹿 肉

鹿肉粥	(241)	鹿筋炖花生米	(249)
鹿角胶粥	(242)	烧鹿筋	(249)
鹿肉苡蓉羹	(242)	黄焖鹿筋	(250)
鹿血酒	(242)	香菇炖鹿筋	(250)
鹿肾粥	(242)	凤足炖鹿筋	(251)
鹿鞭粥	(243)	鲜汤鹿尾	(252)
鹿茸山药酒	(243)	口蘑炖鹿尾	(252)
鹿茸虫草酒	(243)	灵芝炖鹿尾	(252)
鹿鞭酒	(244)	白参鹿尾汤	(253)
鹿髓酒	(244)	白参鹿鲜汤	(254)
鹿骨枸杞酒	(244)	双鞭壮阳汤	(254)
		鹿核二鲜汤	(255)

猪 肉

【营养成分】 猪肉为我国汉族人民的主要肉食品,有“大众化补品”的美称。每100克瘦猪肉含水分71克,蛋白质20.3克,脂肪6.2克,碳水化合物2克,维生素A 44微克,维生素B₁ 0.54毫克,维生素B₂ 0.1毫克,尼克酸5.3毫克,维生素E 0.34毫克,钙6毫克,磷189毫克,铁3毫克,锌2.99毫克。每100克肥猪肉含水分8.8克,蛋白质2.4克,脂肪90.4克,维生素A 29微克,维生素B₁ 0.08毫克,维生素B₂ 0.05毫克,尼克酸0.9毫克,维生素E 0.24毫克,钙3毫克,磷18毫克,铁1毫克,锌0.69毫克。

【保健功效】 猪肉性平,味甘、咸,具有滋阴润燥、和胃生津、补充能量、保护脏器、补脑益智、滋润皮肤、恢复体力、解除疲劳、防治消瘦等功效,可用于青少年成长发育期的营养供给,以及用于易疲劳、身体消瘦、皮肤干枯失润、记忆力减退等人及热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等病症。

【烹饪应用】 猪肉的纤维细嫩,具有独特的美味,是入饌的好材料,我国各大菜系均喜用猪肉配餐,汇有以猪肉为主的菜肴在数千种以上。不同部位的猪肉的老嫩、肥瘦差别较大,只有选用不同的烹调方法,才能做出各种不同的佳肴来。猪头、猪尾一般可用于酱、烧、煮等。而猪的上脑肉质较嫩,瘦中

夹肥,可用于多种菜肴。夹心肉筋膜多,肉质较老,可用于制馅。小排骨可红烧或煮汤。前蹄膀瘦肉多、皮厚、胶质重,宜白煮或红烧等。槽头肉的肉质差、带血多,多制馅或红烧。前爪主要是皮骨,用作红烧、煮汤等。爪中的蹄筋可抽出干制,较名贵。脊背包括里脊和外脊,里脊是猪身上最嫩的瘦肉,可炸、炒、爆、熘。肋条肉又称五花肉,带排骨的称方肉,不带排骨的称奶面,可作红烧、炖、蒸等。奶脯即肥泡肉,肉质较老,可熬油或作炸菜。臀尖肉瘦而嫩,可代替里脊肉用。坐臀肉的肉质老,一般用作炖、焖。弹子肉的肉质较嫩,可代替里脊肉使用。后蹄肉质较老,一般用作红烧、清炖。

【食用禁忌】 多吃猪肉生痰助湿,外感风寒者忌之。肥猪肉含脂肪过高,胆固醇含量也高,患有心血管疾病,如冠心病、动脉粥样硬化、高血压病及高脂血症的病人应忌食。生食猪肉不容易消化吸收,并且可能会感染上一些人畜共患的传染病和寄生虫病。健康人吃油腻食物后,先在胃里初步消化,然后进入小肠,再在胆汁的作用下,使脂肪乳化、水解,最后被人体吸收。胆囊炎患者的胆管内壁经常充血水肿,加之胆囊炎患者多伴有胆结石、胆道堵塞而使胆汁排出不畅,脂肪类食物可增加胆囊收缩次数,使胆囊内压力增高,病人疼痛加剧。因此,胆囊炎患者不宜吃肥猪肉。关节炎病人每天吃大量的肥猪肉等动物性脂肪食物,会使关节炎症状明显加重,有的病人甚至出现肿胀、强直、活动障碍等,停食这些食物后,症状逐渐缓解和消失。

肉末粥

〔原 料〕 猪瘦肉末 50 克,粳米 50 克,精盐适量。