

挑得新鲜 | 存得合理 | 洗得科学 | 吃得健康 |

# 食口健康

## 家庭自助图解一本通

### 【肉食卷】

张召锋 / 编著

北京大学营养学副教授、北京市食品安全标准专家  
权威的作者助你成为家庭**食品安全与健康**的掌舵人

会挑、会存、会洗、  
会吃，搜罗近70种常见  
肉蛋奶食物，从选购  
到食用，给你最安全、  
最健康的饮食“吃”道！



中国工信出版集团



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

# 食口叩健康



家庭自助图解一本通

【肉食卷】

张岩锋 / 编著

北京大学营养学副教授、北京市食品安全标准专家  
权威的作者助你成为家庭食物安全与健康的主人

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

食品健康家庭自助图解一本通. 肉食卷 / 张召锋编著. —北京：电子工业出版社，2015.3  
ISBN 978-7-121-25277-8

I. ①食… II. ①张… III. ①肉类—食品安全—图解②肉类—食品营养—图解  
IV. ①TS201.6-64②R151.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第303502号

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：11 字数：202千字

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



# 总序

随着生活水平的不断提高，人们的饮食也日渐丰富起来，不过正所谓“万变不离其宗”，无论食物的样式有多少变化，它们总是由蔬菜、水果、五谷杂粮、肉、蛋、奶等最基本的食材构成的。因此，可以说我们每天吃的食物就是这些十分常见且简单的东西。对于普通大众而言，“吃”看似一件非常简单的事情，然而要想吃得安全、健康就另当别论了。为什么这么说呢？任何一种食物，从挑选食材、制作到端上人们的餐桌往往会受到许多天然或人为因素的影响，这些因素的好坏直接关系到食品品质的高低，人们吃得好与不好是受这些因素影响的。

近些年来，食品安全与健康问题逐渐成为人们颇为关注的焦点，人们对于“吃”也不仅仅停留在追求口感上了，而是会更加注重其来源及营养功效。蔬菜、水果有没有喷洒农药，鸡鸭鱼肉是否暗藏有害的激素，米面粮油会不会掺假、掺毒，怎样保持食物的新鲜度，如何降低食物的有害成分，什么样的食物搭配在一起食用更有益健康……这些都是与选购、保存、清洗、烹饪、食用等息息相关的内容，只有弄清这些问题，我们才能最大限度地保证自己吃得安全、吃得健康。对于许多人来说，我们毕竟不是食物的生产者，因此无法从源头上把控

食物的安全性，所以在与食物接触的时候，我们需要多留一点心眼，多花一点心思。

我看过不少关于食物安全与健康的书，但是这些书大部分只是侧重食物的某一个方面，例如专门讲解选购方法、只解读食物的营养功效等，完全将食物安全与健康割裂开来，很容易让读者忽略某些重要的方面。如果能有一本书可以从食物选购一直讲到把食物端上餐桌，逐一、细致地将每个环节完整道来，那么这该是一件多么造福于民的事情啊！

于是在这个思路指导下，我精心打造了这套《食品健康家庭自助图解一本通》，分别以素食、水果、干货、肉食为主题，让读者朋友全面了解生活中常见的4大类食物，从而真正实现吃得安全、吃得健康。

在素食卷中，从叶菜、果菜、茎菜与花菜、地下蔬菜、菌类与藻类5个方面，详细解析了常见素菜的选购、保存、清洗、健康吃法和科学烹饪等，为大家的健康和安全保驾护航；在水果卷中，从仁果类、浆果类、核果类、坚果类、柑橘类、瓜果类以及其他类7个方面，详细阐释了水果挑新鲜吃安全的健康学，让大家在食用水果的时候无后顾之忧；在干货卷中，为了让干货在食用时真正达到健康和安全的目的，我们从五谷杂粮、干蔬、干果、海鲜干货以及调味品干货5个方面对此做了详细解析；在肉食卷中，我们分别从肉类、水产类和蛋奶类3个方面对饮食健康和安全的做了事无巨细的讲解。

为了使广大读者能够轻松、有效地掌握食物的安全与健康，书中在选购方面采取了对比与图解的方式，教大家轻松辨别食物的好坏。本套书还为大家提供了适用于现代家庭的食物保存和保鲜技巧，方法简单明了，操作起来更加便捷。另外，本套书从清洗、烹饪、健康吃法以及营养分析等方面为大家详解了食物的健康和安全知识。不仅如此，书中还结合具体内容搭配了内容不同的小贴士，不但可以保证内容更加完整，还能全方位为大家提供饮食健康安全知识。

与其说这是一套关于食物安全与健康的书，倒不如说它是专属于您的生活管家、安全卫士和营养顾问。我所希望的是，这套书能让大家吃的每一口食物都安全、营养、美味，能为大家创造安全、健康的饮食生活，愿大家能从阅读中收获一生受益的珍宝。



# 分序

在开始看这本书前，请大家先思考一个问题：你吃的食物如何？俗话说“民以食为天”，食物是我们的生命之源，然而这一源泉为我们提供的并不只是延续生命的物质，还有危害生命的毒物！这些毒物来自许多方面，既有大自然的尘埃、细菌，食物腐坏、疾病，也有农药、化肥、生长激素、添加剂等化学品。有些毒物是可以通过清洗、加热等方式清除的，但有些毒物却深入到了食物内部，为人们的健康埋下了巨大安全隐患。

要想减少这些饮食安全隐患，那就要从日常最容易接触食物的方面做起，而在日常生活中，我们与食物距离最近的时候当属选购、保存、清洗、烹饪和食用了，只要在这些方面中时刻不忘安全和健康，那饮食安全隐患自然会随之减少。本套书专门从上述这些方面入手，为大家详细讲解了如何挑选、保存新鲜又安全的食材，同时告诉大家如何用科学、健康的方法料

理食材，帮助大家达到买得放心，吃得安心的目的。

本书以肉蛋奶为主，共分为3个部分，内容涵盖肉类、水产类和蛋奶类，每一个大类下面又分为不同的小类，内容全面、详细，而其中大部分都是生活中常见的食材。本书采用食材对比、图解的方式，教会大家轻松辨别肉蛋奶，为大家提供适合现代家庭的保存方法，并从清洗、健康吃法、营养成分、食疗功效等方面为大家详细分析了肉蛋奶健康和安全知识。不仅如此，本书还根据书中相关知识的介绍，从细微之处入手搭配了温馨小贴士，确保大家能吃得安心，吃得舒心，吃得健康。食谱是制作佳肴不可缺少的参考，也是众多食材书籍不可或缺的部分，而本书的食谱无论是从选材还是制作方法上都紧扣健康和安全的两个方面，不但让您吃到美味，更让您吃得健康。本书的语言在严谨中不失生动，内容在实用中不失全面，插图在精美中配有解析，皆在为您带来自在轻松的阅读感受，并让每一位读者能将书中知识应用到实际生活中，为您健康和安全的的生活提供一些有价值的帮助。

肉蛋奶尤其是牛奶和鸡蛋，是很多家庭每天的必需品。虽然必需，但却未必真正了解，想要读懂并了解它们必然要走进它们，只有这样才能真正地获得安全和健康。真心希望本书能成为您家庭饮食健康和安全的指南针。

最后，我要感谢以下朋友，他们有的为本书提供了资料，有的参与了部分小节的编写，有的为我审核了相关数据，感谢他们的辛勤工作，他们是：陈计华、周峰、王裕娟、汪欣、吕聪娜、沈娟、崔荣光、李哲、王慧、陈玉娟、李晶、施玲、王洪光、张桂兵、胡晓燕。

# 目录

## PART 1 禽畜类——精选优质肉，存放保新鲜

本章为大家介绍禽畜肉类，既有餐桌上常见的猪、牛、羊肉等鲜肉，也有咸肉、腊肉等肉类制品。由于市场上各类鲜肉和肉制品质量参差不齐，所以为了家人和自身的健康，大家要从选购、清洗、保存，到烹饪食用把控好每一关，从而挑选出好的优质的肉以及肉制品，选对它的清洗和保存方法，确保肉的新鲜和安全，只有这样才能让家人吃得更加健康，吃得更加放心！

### 鲜肉类

- 猪肉：淘米水是最佳“清洗剂” 2
- 牛肉：风吹后易变质 7
- 羊肉：绵羊肉、山羊肉性质迥异 11
- 驴肉：清洗需长时间浸泡 15
- 狗肉：强身健体营养高 19
- 兔肉：选购时一看二摸三闻 22
- 鸡肉：精挑细选新鲜肉 25
- 鸭肉：闻味道，巧辨别 29
- 鹅肉：冷水清洗效果佳 32
- 鹌鹑肉：储藏时生熟要分开 35
- 鸽子肉：当吃当买更健康 38





## 肉类制品

- 咸肉：保存要点干燥通风 41
- 腊肉：肥瘦相宜肉最佳 45
- 酱肉：及时吃不宜久放 49
- 火腿：气味彰显优劣 52
- 香肠：按照说明来保存 55



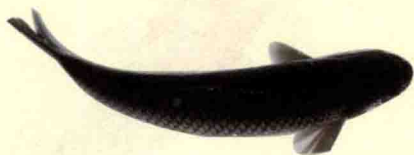
## PART 2 鱼类——从选购到烹饪，把好每一关

本章主要介绍的是鱼类，它包括淡水鱼类和海水鱼类。这些鱼类虽然含有丰富的营养物质，但是由于受到河流、海洋污染的影响，造成它们的质量严重下滑，所以在食用时需要大家对每种鱼类进行严格把关。同时，还要注意饮食搭配、食物宜忌等各个方面，只有这样才能做到安全、放心食用。

## 淡水鱼类

- 鲤鱼：挑选角度多吃法讲究大 60
- 鲫鱼：清洗、保存用食盐 65
- 青鱼：多种做法任你选 68
- 草鱼：营养虽高，不宜多食 72
- 鲢鱼：鱼卵有毒不可食 76
- 白鱼：熟知宜忌健康吃 80
- 鲢鱼：鱼头是不错的食材 83
- 鳊鱼：小心鱼鳍以防中毒 86
- 鲈鱼：营养丰富功效好 89
- 鳊鱼：水沸后再煮味道鲜 92
- 黑鱼：营养全在汤里面 95
- 鱖鱼：鱼卵、鱼肉都营养 98
- 鳊鱼：现杀现煮味道美 101
- 泥鳅：食用搭配需谨记 104





## 海水鱼类

- 黄鱼：排队保存方便取 108
- 带鱼：去除鳞片有妙方 112
- 鱿鱼：生吃细菌非常多 116
- 墨鱼：宰杀方法要牢记 120
- 鲳鱼：高胆固醇者可食用 124
- 鲆鱼：控制好食用的量 128
- 海鳗：冬天食用营养高 131
- 沙丁鱼：味道虽好，不可贪食 135
- 石斑鱼：清蒸最营养 138
- 马面鱼：面相奇异味道鲜 141

## PART 3 贝类与虾蟹类——处理好细节，安全又健康

贝类和虾蟹类食物有一个十分突出的特点：带有甲壳。在这些甲壳下方，既有细嫩的肉质，也有容易被人忽略的细菌、杂质和寄生虫。因此，在食用贝类和虾蟹类时，大家一定要处理好细节问题，例如清洗、烹饪方法、食用注意事项等，以保证吃得安全、健康。

### 贝类

- 蛤蜊：熟透后食用更健康 146
- 扇贝：鲜、干挑选各不同 151
- 蛏子：清洗时间不宜太长 155
- 牡蛎：尽量不要生食 159
- 贻贝：烹饪要掌握好时间 163
- 鲍鱼：摒劣取优巧甄选 167
- 毛蚶：选对烹饪方法安全吃 171
- 海螺：头部含毒素应去掉 174



### 虾蟹类

- 青虾：清洗一定要认真 178
- 明虾：食盐和碎冰来保鲜 182



- 草虾：不可与果汁同食 186
- 基围虾：清水静养后洗刷 190
- 小龙虾：活虾是挑选的上品 194
- 大龙虾：烧烤食用不可取 198
- 皮皮虾：选择健康的烹饪方式 201
- 河蟹：雌性营养更丰富 205
- 青蟹：阴凉处保存最佳 209
- 花蟹：蒸煮最易留营养 212
- 梭子蟹：海中“变色龙”营养高 215

## PART 4 蛋奶类——选择好品质，食用高质量

蛋、奶可以说是我们生活中必不可少的食物，它们的营养极其丰富，因此也倍受人们喜爱。但是并不能因为这样就盲目地食用，大家需要根据自身的身体状况选择适合自己的蛋奶，同时也要选择品质优良的蛋奶，这样营养才能被身体充分地吸收，达到强身健体的目的。

### 鲜蛋类

- 鸡蛋：为保存不宜清洗 220
- 鸭蛋：睁大眼睛来挑选 224
- 鹅蛋：现吃现洗更健康 228
- 鹌鹑蛋：个头小营养高 232
- 鸽子蛋：多食易“上火” 235



### 奶类

- 牛奶：科学选购安全又健康 245
- 羊奶：适合的才是最好的 250

### 加工蛋制品

- 松花蛋：大量食用影响健康 238
- 咸蛋：控制每日摄入量才安全 242



# Part 1

# 禽畜类

——精选优质肉，存放保新鲜

本章为大家介绍禽畜肉类，既有餐桌上常见的猪、牛、羊肉等鲜肉，也有咸肉、腊肉等肉类制品。由于市场上各类鲜肉和肉制品质量参差不齐，所以为了家人和自身的健康，大家要从选购、清洗、保存，到烹饪食用把控好每一关，从而挑选出好的优质的肉以及肉制品，选对它的清洗和保存方法，确保肉的新鲜和安全，只有这样才能让家人吃得更加健康，吃得更加放心！

## 鲜肉类

### 猪肉

淘米水是最佳“清洗剂”

学名	猪肉
别名	豚肉
品相特征	纤维细软、脂肪丰富、色泽鲜艳

猪肉顾名思义为猪科动物家猪的肉。我国早在《诗经》一书中便有同它相关的记载——名“豕”。猪肉凭借骨细、筋少、肉多的特点，加之经心烹饪，无可厚非地获得了肉质鲜美、口感细腻等美名。猪肉作为日常食材中不可缺少的成分之一，为了保证健康安全的食用，下面这些细节需要大家注意。

### 好食材？坏食材？这样来分辨

#### NG 挑选法

- ✘ 肉表面粘手，光泽黯淡，脂肪灰白，酸霉味，弹性差，切割后有浑浊的肉汁流出——小心是变质的猪肉。
- ✘ 瘦肉深红色或者暗红色，按压时有血水流出，猪毛拔出后根部红色——小心是病猪肉，安全系数低，最好不要食用。
- ✘ 猪肉表皮发胀，切开后有水珠渗出，切口的地方同外皮相连，有红色血水流出来——当心是注水猪肉，口感较差，食用安全性较低。
- ✘ 猪皮和皮下的脂肪之间有一层粉红色的薄薄的脂肪——小心是特殊用途的母猪肉，这类猪肉不适合食用。

## OK 挑选法

瘦肉部分鲜红或粉红色，脂肪白色，且带有自然香味



用手摸时，表面稍干或略微湿润

肉质密实，弹性良好，用手指按压后凹陷处会立即恢复

## 一次吃不完，这样来保存

猪肉的存储方法多样，不过人们一般会选择把新鲜的猪肉清洗干净后，包裹上保鲜膜或者铝箔纸，放到冰箱冷冻室进行保存，这样能贮藏6个月之久。除了这种常用的方法之外，很多人还会选择腌制或熏制的方法保存猪肉。不过这两种方法使用起来较为繁琐，所以在此为大家介绍几个常用的保鲜猪肉的小方法。

方法一：在新鲜猪肉上均匀地喷洒上葡萄糖溶液。此方法能让猪肉保鲜30天之久。

方法二：将花椒用水煮沸后晾凉，把新鲜猪肉放到其中浸泡。此种方法能保鲜3昼夜。

方法三：把干净的布用醋浸泡后把新鲜猪肉包起来。此方法能保鲜1昼夜。

方法四：把新鲜猪肉和调和好的芥末面一同放入容器内密封。此种方法能保鲜1天。

方法五：把新鲜没有沾过水的猪肉用米酒揉搓均匀或者直接浸泡，之后放到干燥通风的地方，可以长期保鲜。

方法六：在新鲜猪肉上均匀地喷上一些白酒，之后放到干净的保鲜袋内密封，可以达到保鲜的目的。



## 这样吃，安全又健康

猪肉最佳的“清洗剂”便是淘米水。用微温的淘米水先清洗一遍，之后用清水再冲洗一遍，轻而易举就洗掉了猪肉上的脏东西。另外，面团也能去除猪肉上的脏东西。方法是把和好的面团在猪肉上来回滚动。另外，在食用猪肉之前不要用热水清洗，因为在 15℃ 以上的热水中，猪肉中含有的肌溶蛋白物质会分解，这样不仅会让营养物质流失，还会影响猪肉的口感。

猪肉不仅在炸炒方面颇具优势，在炖煮方面也不逊色。据相关研究调查证明，经过长时间炖煮后，猪肉的脂肪含量会下降 30% ~ 50%，胆固醇含量也会大幅下降，而不饱和脂肪酸则会大幅上升，因此是名副其实的“长寿食材”。另外，

在食用烹制的美味猪肉时，不妨吃上一瓣大蒜，这样不仅能让猪肉中含有的维生素 B<sub>1</sub> 长时间在体内停留，还能让血液循环加速，消除人体的疲劳感，让体质得到增强。猪肉作为日常主要的食材，一般而言适合所有人食用，尤其适合阴虚不足、贫血的朋友、燥咳无痰的朋友、大便干结以及营养不良的人。即便如此，在食用时依然要注意，如果身体出现了痰湿偏盛、湿热偏重、舌苔厚腻的情况时，就要注意不要食用猪肉。此外，体胖的人也要控制猪肉的摄入量。



### 猪肉的搭配·小贴士：

- ✔ 猪肉 + 碱性蔬菜——比如与大白菜、土豆等搭配，可以保证膳食平衡。

# 猪肉的营养成分表

(每100克含量)

## 热量及四大营养元素

热量(千卡)	395
脂肪(克)	37
蛋白质(克)	13.2
碳水化合物(克)	2.4
膳食纤维(克)	-

## 矿物质元素(无机盐)

钙(毫克)	6	钾(毫克)	204
锌(毫克)	2.06	硒(微克)	11.97
铁(毫克)	1.6	镁(毫克)	16
钠(毫克)	59.4	铜(毫克)	0.06
磷(毫克)	162	锰(毫克)	0.03

## 维生素及其他营养元素

维生素A(微克)	18	维生素E(毫克)	0.35
维生素B <sub>1</sub> (毫克)	0.22	烟酸(毫克)	3.5
维生素B <sub>2</sub> (毫克)	0.16	胆固醇(毫克)	80
维生素C(毫克)	-	胡萝卜素(微克)	-

注: 1. 表格中空白处, 均以“-”代替。

2. 维生素B<sub>1</sub>=硫氨酸, 维生素B<sub>2</sub>=核黄素, 烟酸=维生素B<sub>3</sub>。





# 美味你来尝

## ——红烧肉

### Ready

猪肉 100 克  
蒜苗 10 克  
红尖椒 10 克

干辣椒  
八角  
葱  
姜  
蒜  
老抽  
冰糖  
醋  
料酒  
鸡精  
食盐

(配料均可依个人  
口味适量加入)

STEP  
01

把猪肉清洗干净、切成方块；把蒜苗切成段，把姜切成片，把蒜切成块，干辣椒切成段，红尖椒切成丝，把葱切碎。

STEP  
02

锅内油 6 分热时放入切好的肉块，用中火炒出油后放入切好的姜、蒜以及八角炒出香味；然后倒入老抽、放入干辣椒、加入料酒，翻炒一下盖上盖子焖 1 分钟。

STEP  
03

向锅内倒入适量清水，调入冰糖、醋以及食盐，用大火烧开后倒入炖锅内用小火炖 40 分钟左右。

STEP  
04

炖好后加入蒜苗，再焖 1 分钟左右即可出锅了。出锅后撒上葱花即可享用。

★这道菜美味具有补肾养血、滋阴润燥的功效。