



从书主编 贺银凤
吃出营养 吃出健康系列丛书

张保军 编著

CHI CHU YING YANG CHI CHU JIAN KANG

ROULEI DE KEXUE CHIFA

吃出营养 吃出健康

肉类的科学食用指南!

CHICHU YINGYANG CHICHU JIANKANG

肉类的科学吃法

ROULE

CHIFA

■ 肉类食品能供给物质和维生素，本书将告诉您如何科学合理地食用肉与肉制品，让您不仅爱吃肉，更会吃肉。
科学膳食，营养平衡，一书在手，健康相伴!

内蒙古人民出版社



丛书主编 贺银凤
吃出营养 吃出健康系列丛书

张保军 编著

CHI CHU YING YANG CHI CHU JIAN KANG

ROULEI DE KEXUE CHIFA

吃出营养 吃出健康

肉类的科学食用指南!

CHICHU YINGYANG CHICHU JIANKANG

肉类的科学吃法

ROULEI DE KEXUE CHIFA

■ 肉类食品能供给

将告诉您如何科学

科学膳食，营养平衡，一书在手，健康相伴！

物质和维生素，本书

爱吃肉，更会吃肉。

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃出营养吃出健康：肉类的科学吃法 / 张保军编著.
-呼和浩特：内蒙古人民出版社，2017.10

(吃出营养吃出健康系列丛书)

ISBN 978-7-204-15052-6

I. ①吃… II. ①张… III. ①肉类-食品营养②肉类-食物养生 IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 258988 号

吃出营养吃出健康——肉类的科学吃法

作 者 张保军

责任编辑 蔺小英

责任校对 郭婧赞

责任监印 王丽燕

封面设计 安立新

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区中山东路 8 号波士名人国际 B 座 5 楼

网 址 <http://www.impph.com>

印 刷 内蒙古爱信达教育印务有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 11

字 数 130 千

版 次 2018 年 1 月第 1 版

印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—3000 册

书 号 ISBN 978-7-204-15052-6

定 价 35.00 元

如发现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)3946120 3946173

目录/CONTENTS

绪论	1	饮食禁忌	58
第一章 畜类	5	挑选鉴别	59
第一节 猪肉	5	营养菜谱	60
饮食宜忌	6	第二节 鸭肉	67
挑选鉴别	8	营养价值及食疗价值	67
烹饪指南	9	饮食宜忌	68
营养菜谱	10	挑选鉴别	68
第二节 牛肉	24	营养菜谱	69
饮食宜忌	25	第三节 鹅肉	78
挑选鉴别	27	饮食禁忌	78
营养菜谱	28	挑选鉴别	79
第三节 羊肉	46	营养菜谱	79
营养价值及食疗价值	47	第三章 水产类	85
食用禁忌	47	第一节 鱼	85
营养菜谱	49	挑选鉴别	87
第二章 禽类	57	营养菜谱	88
第一节 鸡	57	第二节 虾	95

食用禁忌 95

挑选鉴别 96

营养菜谱 97

第三节 蟹 105

食用禁忌 106

挑选鉴别 107

营养菜谱 108

第四章 其他肉类 116

第一节 兔肉 116

营养价值及食疗价值 117

饮食禁忌 118

营养菜谱 119

第二节 驴肉 124

食用宜忌 124

挑选鉴别 125

营养菜谱 126

第三节 鹿肉 130

营养价值 130

食用禁忌 130

挑选鉴别 131

营养菜谱 131

第四节 骆驼肉 141

营养价值 141

食用宜忌 141

挑选鉴别 142

营养菜谱 142

第五节 狗肉 149

营养价值 149

食用禁忌 149

挑选鉴别 151

营养菜谱 151

第五章 新型肉 158

第一节 功能性新型

肉制品概述 158

第二节 发酵新型肉制品 162

第三节 新型仿肉 166

第六章 肉及肉制品的

安全问题 169



绪论

肉类是我们日常生活中食用较多的一种食品,为我们提供了各种各样的营养素。肉类是蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸和铁的重要来源。肉中蛋白质所含的必需氨基酸充足,在种类和比例上接近人体需要,利于消化吸收。同时,肉中含有能溶于水的含氮浸出物,使肉汤具有鲜味。肉及肉制品中的脂肪随肥瘦程度、部位有很大差异,其中以饱和脂肪为主,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。其中的碳水化合物主要以糖原形式存在于肝脏和肌肉中,矿物质含量约为 0.8~1.2mg/g,其中钙含量 7.9mg/g,含铁、磷较高。铁以血红素形式存在,不受食物其他因素影响,生物利用率高,是膳食铁的良好来源。同时,畜肉中 B 族维生素含量丰富,内脏如肝脏中富含维生素 B₂。



肉有很多种,其中主要包括牲畜、家禽、海鲜。它们含有丰富的蛋白质与脂肪,可以提供给消费者必需的营养与热量。对于营养来说,这些肉有许多相似的地方,但是从口味来说,却因种类不同而差异甚大。比如羊肉带有明显的特殊气味,瘦猪肉中脂肪含量为 20%~30%,而瘦牛肉中含脂肪相对较少,约为 6%,从而导致这些典型的肉类及其制品适合不同的消费者。

怎样吃肉才更科学呢?一般而言,应遵循以下原则:

(1) 少吃腌腊熏烤类肉食。

腌腊熏烤类肉食在制作过程中,煤炭、汽油、柴油等燃料及肉中脂肪在不完全燃烧过程中能产生致癌物,反复加热过程中也会产生对人体有害的物质。此外,加热时间不足还会使肉中可能携带的寄生虫存活,导致食用者生病。

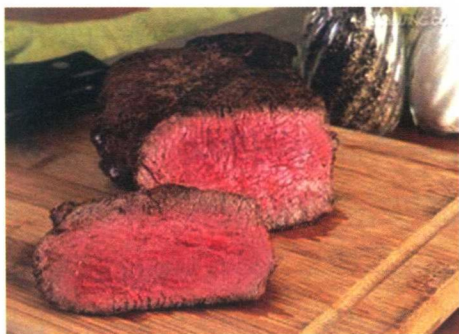


(2) 留住冻肉的营养。冻肉在解冻时会有一些养分流失,影响营养与滋味,因此处理时要按照“快速结冻,缓慢解冻”的原则进行。

(3) 喝汤还得吃肉。一些人误认为喝汤最能充分摄取

肉中养分,实际上,炖汤时绝大部分营养物质不能从组织细胞中渗出,所以不仅要喝汤,还要吃肉。

(4)两套刀、案最卫生。有些家庭切水果、蔬菜或无须加热的熟食品与切生肉的刀、案不分,这就很容易传播肠道传染病。正确的做法是备两套刀、案,生熟分开。



对于肉品或其他食品而言,吃得科学是相对比较高的一个层次。确切地说,在吃得安全的基础上才能吃得科学。在保障基本安全的前提下,对于大众生活而言,如何科学合理地食用肉与肉制品,使食用合理化、营养最大化显得尤为重要。例如,采取何种方式烹饪,具体部位的不同,其煮制应该如何区别等。安全食用、科学食用事关广大人民群众身体健康和生命安全,是消费者最基本的健康权利,肉及肉制品质量安全、科学食用又是重中之重,因此对于肉及肉制品的监控管理成为一项不可或缺的社会任务。

肉类食品能供给人体所必需的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素,易被人体吸收利用,具有味美、饱腹作用强、营养价值高等特点。由于肉类食品来源于各种动物且营养丰富,因而其主要的卫生问题是可能传播人畜共患传染病和寄生虫病或腐败变质,造成食物中毒。

在购买生的肉类食品时,应注意检查畜肉上是否有检验合格印戳,严禁出售病死、毒死或死因不明的畜禽肉,严禁销售腐败变质的肉品。对于无任何卫生条件而在街头擅自出售熟肉制品的商贩应予以取缔。肉类食品在食用前必须充分加热,要烧熟、烤熟、蒸透、煮透,肉类中心温度应达到 70°C ,无血色。烧烤烟熏制品应注意选择热源和加工做法,减少多环芳烃的危害。腌腊制品要有足够的食盐,用量以达到抑制微生物繁殖,防止腐败变质为准。肉类食品在贮存、运输、销售过程中,卫生控制的关键点是低温保存与生熟分开,冻肉要在 -12°C 以下、相对湿度在 $95\%\sim 98\%$ 的条件下贮存,熟肉制品应在 $0\sim 4^{\circ}\text{C}$ 条件下贮存,腌腊制品要在 20°C 以下、相对湿度为 $80\%\sim 85\%$ 条件下贮存,肉干、肉松则需在低温干净干燥的环境中贮存。使用生熟食品用具、容器时必须分开,避免交叉污染。



第一章 畜类

第一节 猪肉

猪肉味甘,性平,能滋阴、润燥、补血,是人们餐桌上重要的动物性食品之一。猪肉纤维较为细软,结缔组织较少,肌肉组织中含有较多的肌间脂肪,因此,经过烹调加工后肉味特别鲜美。古书有记载:“凡肉有补,唯猪肉无补。”但现代科学研究证明,只要烹调得当,吃猪肉也是很有益处的。在畜肉中,猪肉的蛋白质含量最低,脂肪含量最高。瘦猪肉含蛋白质较高,每100克含29克蛋白质,含脂肪6克。经煮炖,猪肉的脂肪含量会降低。猪肉还含有丰富的维生素B,可以使身体感到更有力气。猪肉还能提供人体必需的脂肪酸。

猪肉的维生素B₁含量是牛肉的4倍多,是羊肉和鸡肉的5倍多。维生素B₁与神经系统的功能关系密切,能改善产后抑郁症状,还能消除人体疲劳。

一般来说,猪肉中的脂肪和胆固醇含量要比其他肉类高,因此,肥胖和血脂较高者不宜多食,服降压药和降血脂药时也不宜多食。

猪皮:含有胶质成分和大量的胶原蛋白,有滋阴补虚、清热利咽、补益精血、滋润肌肤、光泽头发、减少皱纹、延缓衰老的作用。

猪蹄:含有丰富的胶原蛋白,能促进皮肤细胞吸收和贮存水分,防

止皮肤干涩起皱。猪蹄汤还具有催乳作用,对哺乳期妇女能起到催乳和美容的双重作用。不过,猪蹄中脂肪含量较高,慢性肝炎、胆囊炎、胆结石等患者最好不要食用。

猪肝:含有丰富的铁、磷,是造血不可缺少的用料,是最理想的补血佳品之一。猪肝中富含蛋白质、卵磷脂和微量元素,有利于儿童的智力发育和身体发育。猪肝中胆固醇含量较高,患有高血压、冠心病的人要少吃。

猪骨:即猪科动物猪的骨头。我们经常食用的是排骨和腿骨。猪骨除含蛋白质、脂肪、维生素外,还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等,具有止渴、解毒、杀虫止痢之效,常用于消渴、肺结核、下痢、疮癣。

猪血:又称液体肉、血豆腐和血花等,味咸,性平,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、烟酸等营养成分。但猪血中胆固醇含量较高,高血压、冠心病患者应少食。

肥肠:又名猪大肠、猪肠。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,含有适量的脂肪。猪大肠有润燥、补虚、止渴、止血之效,可用于治疗虚弱口渴、脱肛、痔疮、便血、便秘等症。



饮食宜忌

宜

大蒜:猪肉中含有维生素 B₁,如果吃肉时再拌一点儿大蒜,可以延长维生素 B₁ 在人体内停留的时间,这对促进血液循环以及尽快消除身体疲劳、增强体质,有着重要的作用。

忌

- 1.不宜食用未摘除甲状腺的猪肉。
- 2.服降压药和降血脂药时不宜多食。
- 3.禁忌食用猪油渣。

4.小儿不宜多食。幼儿长期过量吃动物性食物,尤其是猪肉,势必会摄入大量的脂肪、饱和脂肪酸和胆固醇,天长日久,体内会因脂肪大量堆积而导致身体肥胖。

- 5.不宜在刚屠后煮食。

6.未剔除肾上腺和病变的淋巴结时不宜食用,食用后很容易感染疾病。

- 7.老人不宜多食瘦肉。

- 8.不宜多食煎炸咸肉。

- 9.不宜多食加硝腌制之猪肉。

- 10.不宜多食午餐肉。

- 11.不宜多食肥肉。

- 12.忌与鹌鹑同食,同食令人面黑。

- 13.忌与鸽肉、鲫鱼、虾同食,同食令人滞气。

- 14.忌与乌梅、桔梗、黄连、小荞麦同食,易使人脱发。

15.忌与牛肉、驴肉(易致腹泻)、羊肝同食。《饮膳正要》指出:“猪肉不可与牛肉同食。”这主要是从中医角度来考虑,一是从中医食物药性来看,猪肉酸冷、微寒,有滋腻阴寒之性,牛肉则甘温,能补脾胃、壮腰脚,有安中益气之功。二者一温一寒,性味有所抵触,故不宜同食。中医云:“猪肉共羊肝和食之,令人心闷。”这主要是因为羊肝气味苦寒,补肝、明目,治肝风虚热;“猪肉滋腻,入胃便作湿热”,从食物药性讲,配伍不宜。羊肝有膻气,与猪肉共同烹炒,则易生怪味,从烹

饪角度讲,亦不相宜。

16.服磺胺类药物时不宜多食。

17.与豆类同食易引起腹胀气滞。

18.猪肉忌与水生菱角同食,会诱发癫痫症。

19.对湿热偏重、痰湿偏盛、舌苔厚腻之人来说,忌食猪肉。

20.不宜大量饮茶,因为茶叶中的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质,使肠蠕动减慢,延长粪便在肠道中的滞留时间,不但易造成便秘,而且增加了人体对有毒物质和致癌物质的吸收,影响健康。

21.不要吃涮猪肉,人吃了半生不熟、带有旋毛虫的猪肉,就会感染旋毛虫病,出现发烧、流鼻涕等症状;也不要吃烧焦的猪肉。



挑选鉴别

买猪肉时,根据颜色、外观、气味等可以判断质量是好还是坏。优质的猪肉,脂肪白而硬,且带有香味,肉的外面往往有一层稍带干燥的膜,肉质紧密,富有弹性,手指压后凹陷处立即复原。

次鲜肉肉色较鲜肉暗,缺乏光泽,脂肪呈灰白色;表面带有黏性,稍有酸败霉味;肉质松软,弹性小,轻压后凹处不能及时复原;肉切开后表面潮湿,会渗出混浊的肉汁。变质肉则黏性大,表面比较干燥,颜色为灰褐色;肉质松软无弹性,指压后凹处不能复原,留有明显痕迹。

首先是看颜色。好的猪肉颜色呈淡红或者鲜红,不安全的猪肉颜色往往是深红色或者紫红色。猪脂肪层厚度适宜(一般应占总量的33%)且是洁白色,没有黄膘色,盖有检验章的为健康猪肉。此外,还可以通过烧煮的办法鉴别,不好的猪肉放到锅里一烧煮,水分很多,没

有猪肉的清香味道,汤里也没有薄薄的脂肪层,再用嘴一咬,肉很硬,肌纤维粗。

鲜猪肉皮肤呈乳白色,脂肪洁白且有光泽。肌肉呈均匀红色,表面微干或稍湿,但不粘手,弹性好,指压凹陷立即复原,具有猪肉固有的鲜、香气味。正常冻肉呈坚实感,解冻后肌肉色泽、气味、含水量等均正常,无异味。

劣质肉有废水或药等气味,病理所致的有油脂、粪臭、腐败、怪甜等气味。种用公母猪肌肉较红,结缔组织多,韧性大,不易煮烂或炒熟,口感差。

注水肉呈灰白色或淡灰、淡绿色,肉表面有水渗出,手指触摸肉表面不粘手,冻猪肉解冻后有大量淡红色血水流出。

死猪肉胴体皮肤有瘀血,呈紫红色,脂肪灰红,血管有黑色凝块,因死亡时间长短不同,臭味不同。



烹饪指南

1.猪肉要斜切,猪肉的肉质比较细,筋少,如横切,炒熟后会变得凌乱散碎;如斜切,既可使其不破碎,吃起来又不塞牙。猪肉不宜长时间泡水。

2.猪肉烹调前莫用热水清洗,因猪肉中含有一种名叫肌溶蛋白的物质,在15摄氏度以上的水中易溶解,若用热水浸泡就会散失很多营养,同时口味欠佳。

3.猪肉应煮熟,因为猪肉中有时会有寄生虫,如果生吃或未煮熟,可能会在肝脏或脑部寄生绦虫。



营养菜谱

一、排骨莲藕汤

用料：排骨（约 700 克）、莲藕 2 节、生姜 1 块。

做法：

1. 生姜刷干净，去皮，切片。
将生姜皮和排骨一起下入清水锅，煮开后继续煮三四分钟，将排骨捞起沥干，水和姜皮倒掉；



2. 将焯过水的排骨和生姜片放进砂锅煲，加入足够量的清水，水量要没过排骨还略高 1 厘米左右（因为煲汤的过程中会流失一小部分水分，所以水要一次加足）；

3. 烧开后加盖转小火炖 1 小时左右，莲藕去皮，切滚刀块，撒上少许盐，杀一下（也就是用盐拌匀，腌 10 分钟左右）；

4. 将莲藕下入汤煲，继续小火炖 1 小时，肉烂藕粉之时，加适量盐，转中火滚开煮 10 分钟左右，撒上葱花即可。

饮食禁忌：

体寒的人、经期的女性、胃肠不好的人宜少吃或不吃。

小贴士：

湖北的土法煨汤，排骨是不氽水的，只是将排骨浸泡，反复换水以去掉血水。去血水后的排骨在锅里炒香，再放进汤罐子里煨。至于放藕的时机，没有定法，喜欢吃粉藕的就早一点下藕，喜欢脆一点口感的

就晚一点下。

二、腐竹焖五花肉

用料：五花肉（250 克）、腐竹适量、酱油适量、料酒适量、盐适量、蒜头三瓣。

做法：

- 1.把五花肉洗净切小块；
- 2.为了让腐竹煮不烂，最好用油爆一下，但不要过火，爆好之后盛出备用；



3.蒜下锅炒香，放五花肉，五花肉下锅炒至微黄时放入料酒、盐、酱油和腐竹，翻炒几下加入没过五花肉的水，大火转中火，焖至收汁即可起锅。

饮食禁忌：

患有肾炎、肾功能不全者，糖尿病酮症酸中毒、痛风患者不宜食用。

小贴士：

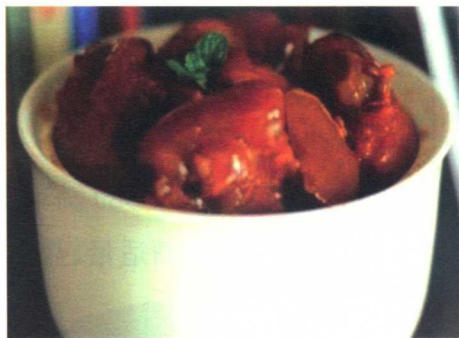
食用腐竹的同时不宜食用蜂蜜，否则会造成腹泻，有损听力；腐竹和葱同时食用会影响钙的吸收。

三、南乳焖猪手

用料：猪手（2 斤）、南乳（1/3 瓶）、嫩姜（100 克）或老姜（30 克）、冰糖（30 克）、生抽（3 汤匙）、热水（适量）、植物油（1 汤匙）、白酒（1 汤匙）。

做法：

- 1.猪手剁成一块块(这步多是让店家代劳),姜切薄片;
- 2.锅烧热,放入油,炒香姜,加入猪手块翻炒约1分钟,加入连汁的南乳炒匀;



- 3.加入生抽、冰糖炒匀,放入白酒,倒热水没过猪蹄;
- 4.大火烧开,中小火煮至猪蹄软糯,用筷子一戳即穿,汁液浓稠的程度即可出锅。

饮食禁忌：

- 1.有胃肠消化功能减弱的老年人每次不可食之过多;
- 2.患有肝炎、胆囊炎、胆结石、动脉硬化、高血压病的应少食或不食;
- 3.凡外感发热和一切热证、湿证期间不宜多食;
- 4.胃肠消化功能减弱的儿童一次不宜过量食用。

小贴士：

腐乳入锅后用铲子压碎即可。汁无须收干,浓稠即可。猪蹄中的胶原蛋白在烹调过程中可转化成明胶,它能结合许多水,从而有效改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能,防止皮肤过早褶皱,延缓皮肤衰老。猪蹄对于经常四肢疲乏,腿部抽筋、麻木,消化道出血,失血性休克及缺血性脑病患者有一定辅助疗效。

四、茭白炒瘦肉

用料:茭白、瘦肉适量,糖(10克)、盐(3克)、蒜、酱油、油、生粉。

做法：