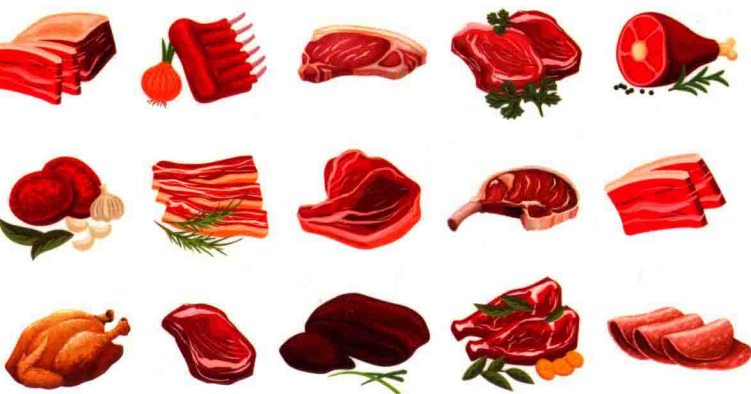


食品安全
系列

安全买菜经

· 禽肉篇 ·



韦冬妹 · 编著
肉类食品安全研究专家

禽肉食材安全买，营养菜肴放心吃
一本书教您认识生活中常见的肉类及蛋类食材

- 帮您充分了解各种肉类及蛋类的营养价值
- 带您一眼挑出优质禽肉，轻松处理禽肉食材
- 详细解说禽肉的保存秘诀，烹饪出营养美味的菜肴



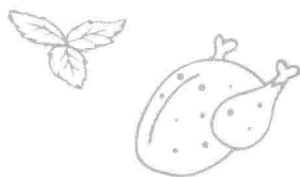
四川人民出版社

食品安全
系列

安全买菜经

— 禽肉篇 —

韦冬妹 · 编著



四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

安全买菜经. 禽肉篇 / 韦冬妹编著. — 成都: 四川人民出版社, 2017.11
ISBN 978-7-220-10595-1

I. ①安… II. ①韦… III. ①禽肉—选购—基本知识
IV. ①F768.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第282168号

ANQUAN MAICAI JING QINROU PIAN

安全买菜经：禽肉篇

韦冬妹 编著

责任编辑
责任校对
责任印制
装帧设计

出版发行
网 址
E-mail
新浪微博
微信公众号
发行部业务电话
防盗版举报电话
图文制作
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

何红烈
袁晓红
许 茜
深圳市金版文化发展股份有限公司

四川人民出版社(成都市槐树街2号)
<http://www.scpph.com>
sermcbs@sina.com
@四川人民出版社
四川人民出版社
(028) 86259624 86259453
(028) 86259624
深圳市金版文化发展股份有限公司
深圳市雅佳图印刷有限公司
173mm×243mm
10
150千
2018年2月第1版
2018年2月第1次印刷
ISBN 978-7-220-10595-1
36.80元

■版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259453

CONTENTS

目录

Part 1

必须了解的肉禽常识

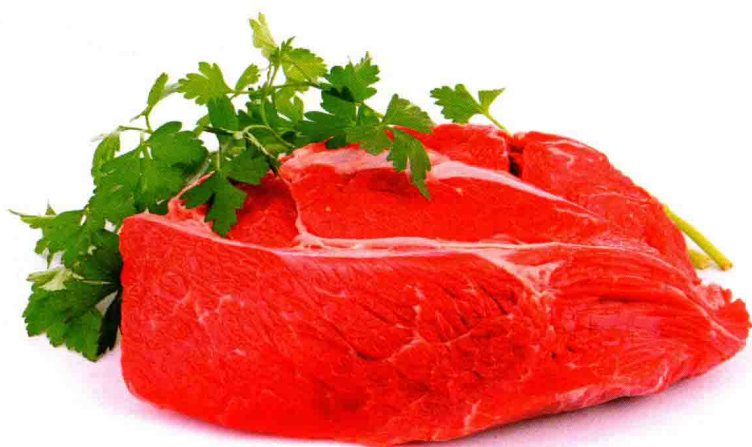
肉类的小小常识 / 002

分门别类说肉食 / 004

猪肉的分部详解 / 010

肉与肉制品的安全 / 012

了解肉类食材中的非法添加物 / 014



众说纷纭的瘦肉精 / 015

不利健康的烧烤熏炸肉类食品 / 016

肉类食品中的天然毒素 / 017

无处不在的细菌性食物污染 / 018

警惕肉类中的兽药残留 / 020

警惕肉类中的激素残留 / 022

警惕肉类中的重金属污染 / 024

肉类烹饪前的处理 / 026

冷冻保存肉类须知 / 029

健康吃肉的学问 / 030

如何挑选优质的肉禽 / 032

四种吃肉方式有损健康 / 034

几种不宜吃的肉禽部位 / 035

让肉食更美味的小窍门 / 036

蛋与蛋制品的健康学问 / 038

畜肉类

猪里脊 / 042

猪 血 / 056

猪排骨 / 044

猪 耳 / 058

猪大骨 / 046

猪 舌 / 060

猪 肘 / 048

猪 肚 / 062

猪 蹄 / 050

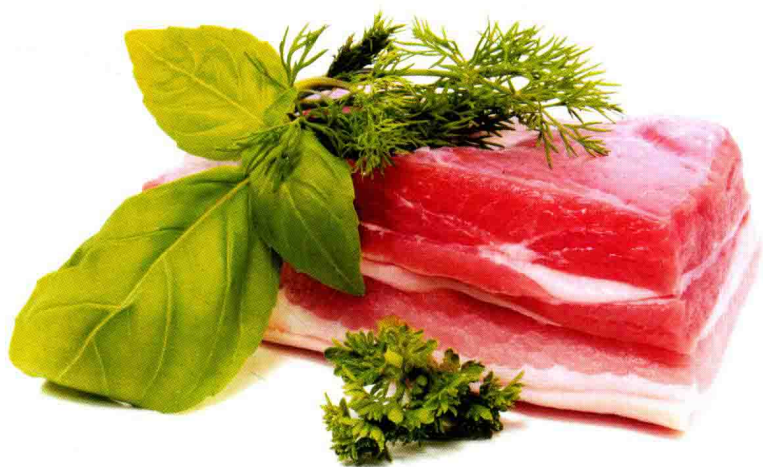
猪大肠 / 064

猪 尾 / 052

猪 肝 / 066

猪 皮 / 054

猪 腰 / 068



猪 心 / 070

羊 肉 / 088

牛 腩 / 072

羊 排 / 090

牛腱子肉 / 074

羊 肚 / 092

牛 舌 / 076

兔 肉 / 094

牛 尾 / 078

腊 肉 / 096

牛 肚 / 080

火 腿 / 098

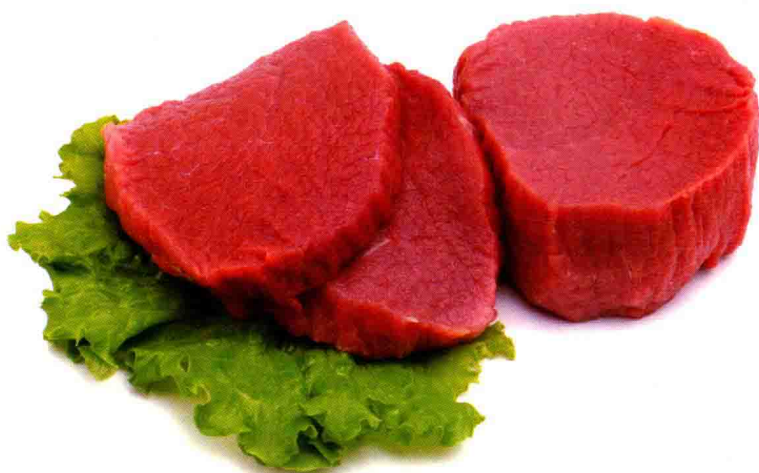
牛蹄筋 / 082

火腿肠 / 100

牛 心 / 084

腊 肠 / 102

牛 肝 / 086



禽蛋类

- | | |
|-----------|-----------|
| 鸡 肉 / 106 | 鸭 掌 / 130 |
| 乌 鸡 / 108 | 鹅 肉 / 132 |
| 鸡 爪 / 110 | 鹅 肝 / 134 |
| 鸡 翅 / 112 | 鸽 子 / 136 |
| 鸡 腿 / 114 | 鹌 鹑 / 138 |
| 鸡 心 / 116 | 鸡 蛋 / 140 |
| 鸡 胗 / 118 | 鸭 蛋 / 142 |
| 鸭 肉 / 120 | 鹌鹑蛋 / 144 |
| 鸭 肠 / 122 | 鹅 蛋 / 146 |
| 鸭 胗 / 124 | 皮 蛋 / 148 |
| 鸭 心 / 126 | 咸鸭蛋 / 150 |
| 鸭 脖 / 128 | |



Part

1

必须了解的肉禽常识

肉禽类食品以畜肉、禽肉、蛋类为主，
它们含有丰富的蛋白质、脂肪、B族维生素和无机盐。

如何正确地食用肉禽以使我们更健康，
是我们在日常生活中要注意的问题。

那么，了解肉禽、正确挑选肉禽，
便成为了必须掌握的知识。



肉类的小小常识

翻开肉类食谱，鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊、兔包罗其中，各色佳肴让人目不暇接，蒸、炒、煎、烧、炖、煮、炸、烤等烹调手法，赋予肉类千变万化的美味，仿佛让人永远都吃不腻。

肉食的种类及可食用部位

肉类，是动物的皮下组织及肌肉，可以食用。肉食，指以肉为食，或指肉类食品。肉类食品的营养价值很高，是人类平衡膳食不可缺少的组成部分，也是日常生活必需的食物之一。

肉食的种类

按照肉颜色的有无及深浅分为三大类	
红肉	色泽鲜红或暗红者，如猪、牛、羊等哺乳动物的肉，称为深色肉或红肉。
白肉	肉色嫩白者，如鸡肉、鸭肉、鹅肉、兔肉及鱼肉等，称为浅色肉或白肉。
无色肉	几乎无色者，主要是水生贝壳类动物肉，如蛤肉、牡蛎肉与蟹肉等，称为无色肉。

按照动物的种类及食用部位，肉食又可以分为四大类	
畜肉	猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等。
禽肉	鸡肉、鸭肉、鹅肉、鸽子肉等。
内脏	猪心、猪肝、猪肠、猪腰、猪肚、猪肺、牛肚、羊肚、羊肾、鸡心、鸡肝、鸡胗、鸭心、鸭肝、鸭胗、鹅肝等。
野味	蛇肉、鹿肉、蚕蛹、田螺等。

常见肉食动物的可食用部位

常见肉食动物	可食用部位
猪	猪肉、猪蹄、猪血、猪肝、猪腰、猪皮、猪肺、猪肚、猪肠、猪心、猪脑、猪排骨、猪尾、猪耳朵、猪蹄膀、猪蹄筋等。
牛	牛肉、牛腩、牛鞭、牛尾、牛肚、牛百叶等。
羊	羊肉、羊肚、羊肾、羊腿等。
鸡	鸡肉、鸡肝、鸡翅、鸡脖、鸡心、鸡腿、鸡爪、鸡胗、鸡胸脯等。
鸭	鸭肉、鸭脖、鸭舌、鸭头、鸭翅、鸭肠、鸭心、鸭肝、鸭胗等。

肉食的营养价值

古语有云，“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。可见，肉类对人体是有益的。其营养丰富，能提供人体所需的蛋白质、脂肪、无机盐、维生素和少量碳水化合物，且味道鲜美，容易消化吸收，饱腹作用强，可以烹制成多种菜肴。

蛋白质

肉类食品是人们摄取动物蛋白质的一个主要来源，利于被人体消化吸收。肉禽类蛋白质含量较高，为10%~20%，其中肌浆中蛋白质占20%~30%，肌原纤维中有40%~60%，间质蛋白含10%~20%。

脂肪

畜肉类脂肪以饱和脂肪为主，熔点较高。其主要成分为甘油三酯，还含有少量磷脂酰胆碱、胆固醇和游离脂肪酸。一般畜肉的脂肪含量为10%~36%，肥肉高达90%，其在动物体内的分布，随肥瘦程度、部位的变化而变化。

无机盐

肉类食物中，铁、磷等无机盐含量较高，其中，铁以血红素的形式存在，不受其他因素影响，生物利用率高，是膳食铁的良好来源。此外，肉类还能提供其他容易吸收的钾、锌、铜、锰、硒等微量元素。

维生素

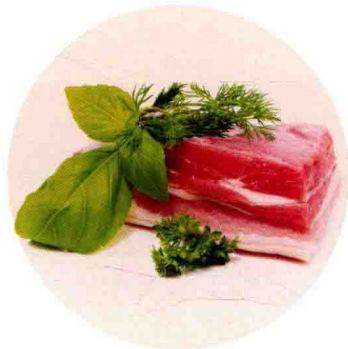
肉类是维生素D、维生素E、B族维生素等维生素的良好来源，其所含的维生素B₁₂是保证神经系统功能健全不可缺少的维生素，能消除烦躁不安，帮助集中注意力，增强记忆力及平衡感。

分门别类说肉食

肉食的世界之大，各色食材五花八门，无论是畜肉、禽肉还是动物内脏、山间野味，应有尽有，数不尽的美食等着您来探索。接下来，让我们来分门别类说肉食。

● 猪肉

中国人吃猪肉的历史，最早可追溯到公元前7500多年。在中国，猪肉作为汉民族主要肉类的地位是不可动摇的。以猪肉为主料的菜品，如红烧肉、东坡肘子、鱼香肉丝、梅菜扣肉……五花八门，应有尽有。

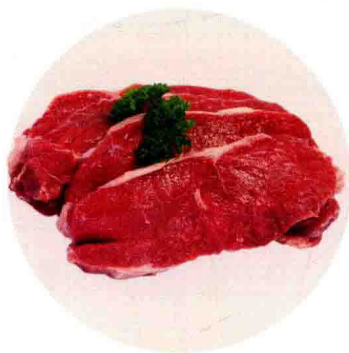


猪肉营养档案

性味归经：性平，味甘、咸；归脾、肾经。

营养功效：猪肉能促进铁吸收，改善缺铁性贫血，还能使身体更强壮。

适宜烹饪法：炒、煎、炖、烤、火锅。



● 牛肉

牛肉也是备受中国人欢迎的肉类食品之一，因其蛋白质含量高，脂肪含量低，味道鲜美而备受人们青睐，享有“肉中骄子”的美誉。无论是处于生长发育期的孩子，还是对于手术后、病后急需调养的人来说，牛肉都算得上是滋补食材的优选。

牛肉营养档案

性味归经：性温，味甘；归脾、胃经。

营养功效：牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效，能提高机体抗病能力，是日常饮食中的补益佳品。

适宜烹饪法：炒、炖、煮、蒸、烤、火锅。

● 羊肉

在我国民间，有“要长寿，吃羊肉”的说法，唐人孟诜所著的《本草食疗》中，更记载有“凡味与羊肉同煮，皆可补也”，可见羊肉的营养价值之高。

相对于猪肉而言，羊肉的肉质更加细嫩，且比牛肉和猪肉的脂肪、胆固醇含量要低，历来就被用作滋补的佳品。尤其在冬春时节，食用羊肉，可起到进补和防寒的双重功效，因此羊肉被誉为冬季的滋补肉。

羊肉营养档案

性味归经：性温热，味甘；归脾、肾经。

营养功效：羊肉中的特殊氨基酸可增加消化酶，保护胃壁，促进消化和吸收，其含有的脂肪酸对预防癌症疗效显著，还可促进骨骼生长。

适宜烹饪法：爆、炒、烤、涮。

● 兔肉

兔肉与一般畜肉的成分有所不同，属于高蛋白、低脂肪、少胆固醇的肉类，与其他肉类相比，其消化率高达85%，是肥胖者和心脑血管病人的理想肉食，也是孕妇和儿童的营养食品。

兔肉较高的食用和养生功效，赋予了其众多美誉，甚至在国际市场上也享有盛名，有“保健肉”“荤中之素”“美容肉”“百味肉”等美称。

兔肉营养档案

性味归经：性凉，味甘；归肝、脾、大肠经。

营养功效：兔肉有健脑益智、美容护肤、延年益寿的养生保健功效，是理想的滋补食材，经常食用兔肉，能增强体质，强身健体。

适宜烹饪法：煮、炖、蒸、炒、烤、药膳。

● 鸡肉

鸡在飞禽中被尊为羽族之首，对人类的贡献非常大。鸡肉是雉科动物家鸡的肉，因为其常被饲养杂交，品种很多，形体大小、毛色不一。

鸡肉的食用价值很高，整只鸡除去毛与爪甲，几乎无一不能被烹饪或入药的。小小一只鸡，可食用度几近百分之百，就算不能食用的鸡毛，也是制造清洁工具——鸡毛掸子的材料。



鸡肉营养档案

性味归经：性温，味甘；归脾、胃经。

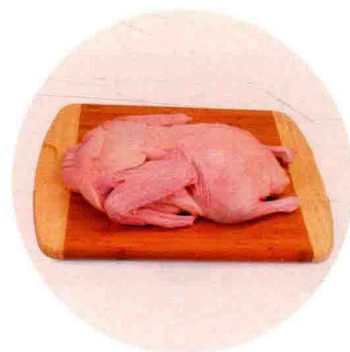
营养功效：鸡肉具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，能滋补强身，是日常滋补的优良禽肉，特别适宜孕产妇食用。

适宜烹饪法：炒、炖、煮、拌。

● 鸭肉

鸭肉是餐桌上的上乘肴馐，也是人们进补的优良食品，适于滋补，是各种美味名菜的主要原料，古人曰：“鸭肉美，就连家鸡都喜食之。”

鸭肉的营养价值与鸡肉相仿，与猪肉相比，鸭肉的脂肪含量更低，所含脂肪的化学结构也与猪肉不同，更接近橄榄油，主要是不饱和脂肪酸，能起到保护心脏的作用。



鸭肉营养档案

性味归经：性凉，味甘、咸；归脾、胃、肺、肾经。

营养功效：鸭肉富含多种营养成分，能有效抵抗脚气病、神经炎和多种炎症，还能抗衰老、预防心肌梗死，对保护心脑血管有益。

适宜烹饪法：炒、炖、煮、蒸。

● 鸽子肉



鸽子又名白凤，其祖先是野生原鸡。由于营养保健作用与鸡肉类似，而且比鸡肉更易消化和吸收，所以民间有“三鸡不如一鸽”之说。

《本草纲目》中记载，“鸽羽色众多，唯白色入药”，可见鸽肉的药用价值同样显著。著名的中成药——乌鸡白凤丸，就是用乌鸡和鸽子为原料制成的，可补气养血。

鸽子肉营养档案

性味归经：性平，味甘；归肝、肾、肺经。

营养功效：鸽子肉是补益禽肉之一，对于用脑过度引起的神经衰弱、健忘、失眠、夜尿频繁都有辅助治疗作用，也适用于妇女血虚症。

适宜烹饪法：炖、炸、清蒸、煮粥。

● 鹅肉



鹅肉也是常见的禽肉之一，虽然味道略逊于鸭肉，但营养价值大致相同。从生物学价值上来看，鹅肉所含的优质蛋白质，能为人体生长发育提供必需的各种氨基酸。

鹅浑身是宝。鹅翅、鹅蹼、鹅舌、鹅肠、鹅肫等，都是餐桌上的美味，其中鹅肉炖萝卜、鹅肉炖冬瓜等，都是秋冬滋补养阴的良菜佳肴。

鹅肉营养档案

性味归经：性平，味甘；归脾、肺经。

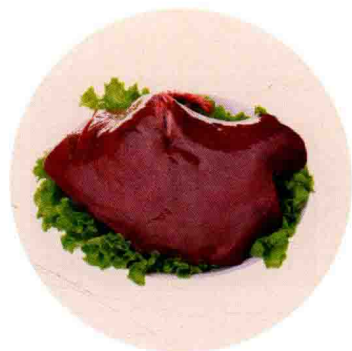
营养功效：鹅肉可益气补虚、和胃止渴、止咳化痰，适用于脾胃虚弱、中气不足、倦怠乏力、少食消瘦、烦渴等症，常吃鹅肉还能防癌抗癌。

适宜烹饪法：熏、蒸、烤、烧、酱、煨汤。

● 猪肝

肝脏是动物体内储存养料和解毒的重要器官，含有丰富的营养物质，具有营养保健功能，是理想的补血佳品之一。

猪肝是常见的猪内脏之一，以其丰富的营养，颇佳的口感，赢得了“营养库”之美称，是人们常吃的营养内脏食材，在广大动物内脏的列表中占有一席之地！



猪肝营养档案

性味归经：性温，味甘、苦；归肝经。

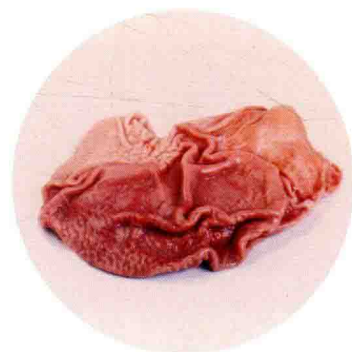
营养功效：猪肝含有丰富的铁、磷，有补血之功效，利于儿童的智力和身体发育，适宜气血虚弱、面色萎黄、缺铁性贫血者食用。

适宜烹饪法：炒、拌、蒸。

● 猪肚

《本草经疏》说：“猪肚，为补脾之要品。脾胃得补，则中气益，利自止矣……补益脾胃，则精血自生，虚劳自愈。”可见，猪肚是补脾益胃的佳品，有很高的食用价值。

猪肚的药用价值是不可估量的。根据清代食医王孟英的经验，怀孕妇女若胎气不足或屡患半产以及产后虚羸者，用猪肚煨煮烂熟如糜，频频服食，最为适宜。



猪肚营养档案

性味归经：性微温，味甘；归脾、胃经。

营养功效：猪肚可补虚损、健脾胃，适合气血虚损、身体瘦弱者食用，常用于虚劳羸弱、泻泄、下痢、消渴、小便频数、小儿疳积等症。

适宜烹饪法：爆炒、烧、拌、火锅。

● 牛肚



牛肚即牛胃。牛为反刍动物，共有四个胃，前三个胃为牛食道的变异，即瘤胃、网胃（又称麻肚）、瓣胃（又称重瓣胃、百叶胃、毛肚），最后一个为真胃，又称皱胃。

还记得著名的夫妻肺片吗？就是用牛肚做成的，麻辣鲜香，百吃不厌。此外，牛肚也可做成毛肚火锅，同样是麻辣诱惑的看家菜！

牛肚营养档案

性味归经：性温，味甘；归脾、胃经。

营养功效：有补益脾胃、补气养血、补虚益精、消渴、治风眩之功效，适宜于病后虚羸、气血不足、营养不良、脾胃薄弱之人。

适宜烹饪法：拌、炒、煮、炖、火锅。

● 鸡胗



鸡胗就是鸡的胃。鸡没有牙齿，通过吞食小石子，将其储存在鸡胗中，以此帮助自身的消化。

鸡胗一般采用尖椒或酸豆角搭配烹饪，麻辣下饭的看家菜非它莫属啦！另外，在南方，一般喜欢把鸡胗和其他鸡杂放在一起炒，不仅菜式丰富，而且口感独特。如果你家有电烤箱，也可以自己尝试做做鸡胗的烧烤，自己动手满足口腹之欲，好不痛快！

鸡胗营养档案

性味归经：性温，味甘、平；归脾、胃、小肠、膀胱经。

营养功效：消食导滞，帮助消化，辅助治疗食积胀满、呕吐反胃，以及利便、除热解烦等。

适宜烹饪法：凉拌、酱、烧、炒。