

大众饮食与健康

2



吃出健康 吃出美



肉
类
篇

辽宁科学技术出版社

大众饮食与健康

吃出健康吃出美

肉类篇

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

吃出健康吃出美: 肉类篇 / 台湾冠伦文化事业有限公司
编. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.1

(大众饮食与健康丛书)

ISBN 7-5381-2912-X

I. 吃… II. 台… III. 肉类 - 菜谱 IV. TS 972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 32873 号
(辽图 06 - 1998 - 211 号)

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(沈阳市和平区北一马路 108 号)

原出版者: 台湾冠伦文化事业有限公司

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 辽宁省新华书店

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

字 数: 70 千字 印 张: 2

出版日期: 1999 年 1 月第 1 版

印刷日期: 1999 年 6 月第 2 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 刘兴伟

技术编辑: 于 浪

责任校对: 仲 仁

印 数: 7,001-10,000 定价: 10.00 元

邮购咨询电话: (024) 23873845

目 录

鸡肉 3

土鸡、肉鸡和半土鸡烹饪方式	4
如何炸出酥脆入味的鸡肉	5
鸡腿的妙用	5
鸡肉各部位的食疗效果	5
疾病的食疗知识	6

鸡肉的食谱 7

卤鸡腿	7
三杯鸡	8
葱油鸡	9
红烧香菇鸡	10
油淋香鸡	11
咖喱鸡	11
酸辣鸡丁	12
麻油鸡	13
笋片鸡肉	14
凉拌鸡丝	14
蚝油鸡片	15
豆仁鸡丁	16



溜五彩鸡片	17
瓜仔鸡	17

猪肉 18

猪肉各部位的食疗效果	20
疾病的食疗知识	21

猪肉的食谱 22

汉堡肉	22
-----------	----



红烧狮子头	23
招福肉包	24
蒸肉饼	25
蚂蚁上树	26
肉末冻豆腐	26
三宝鲜汤	27
炸肉丸	28
酿豆腐	29
糖醋排骨	30
糖醋肉片	31
豆豉肉片	31
煎咖喱肉片	32
香炸排骨	32
烤小排	33
香酥排骨	34
玉米排骨汤	34
豆豉排骨	35
爆腰花	36
凉拌腰花	37
麻油腰花	37
味素肉片汤	38



牛肉 39

牛肉各部位的食疗效果	41
疾病的食疗知识	42



牛肉的食谱 43

炒牛小排	43
蒸薯片牛肉	43
五彩牛肉片	44
炒凤梨牛肉	44
炒豆腐牛肉	45
牛肉滑蛋	46
咖喱牛肉	46
芝麻牛肉	47
酱爆牛肉丝	48
芹菜牛肉丝	49
川味红烧牛肉	50
红烧牛肋	51
咖喱牛腩	52
卤牛腱	52
黑胡椒腓力	53
清炖牛肋条	54
煎牛小排	55

鸡肉

营养成分

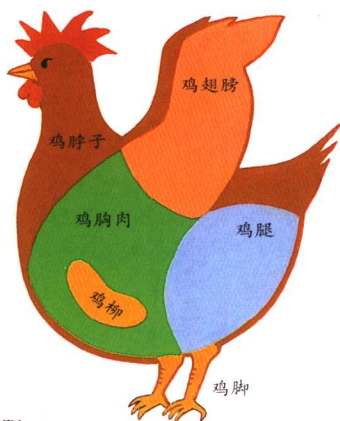
鸡肉所含的蛋白质并不亚于牛肉与猪肉，而且比牛猪肉容易消化，适宜肠胃虚弱者食用。

值得一提的是，鸡肉所含的不饱和脂肪酸，比牛肉、猪肉多，所以不必担心摄取过多胆固醇。又因富含维生素A，故具有滋润肌肤的功效。

选购要领

一般人选购鸡肉不外乎在两个地点，一处是现宰现售的传统市场，另一处是分切包装陈列于冷藏柜上的超级市场。

在冷藏设备完善的超级市场，鸡肉大都采用低温保存，但是，若超市的管理不善，未注意保存期限的话，消费者仍可能买回不新鲜的肉品。因此，在超级市场选购鸡肉时，应特别注意保存



期限。

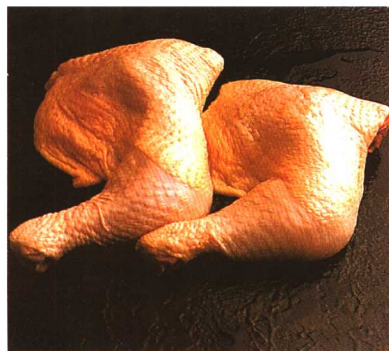
另一种检视鸡肉新鲜度的方法是，把包装妥当的鸡肉倒着看，一旦渗出汁液表示新鲜度不佳。这是因为当鸡肉失去新鲜度时，就容易分泌出肉汁，而且会变得柔软没有弹性，所以，隔着包装用的保鲜膜按一按，再用眼睛仔细观察，通常就能分辨新鲜与否。

传统市场的鸡肉商讲究的是现宰现售。由于鸡肉变质的速度很快，又加上鸡肉商通常将鸡肉直接陈列于摊架上，若加上天热，又无冷藏设备，鸡肉极容易变质。

因此，宜向生意较好的鸡商购买，这是因为鸡肉售出的速度快，不易买到不新鲜品。

选购鸡肉应注意以下几点：

- A 新鲜的鸡肉应略呈粉红色，并具有光泽。
- B 皮与肉之间应该有适度的脂肪。
- C 肉质有弹性与光泽就表示很新鲜。
- D 鸡皮略呈黄色，鸡皮疙瘩紧密。



鸡皮疙瘩紧密即表示新鲜。

■ 保存要领

鸡肉的含水量较高,容易变质。买回鸡肉后,若未马上烹煮,也应在二天以内烹煮吃完。

煮过后,鸡肉所含的水分减少,变质的速度当然会减缓,但是,放在冰箱冷藏时,也应尽快在四五天内吃完。

买回生的鸡肉直接放入冷冻室冷冻后,在煮前应采取快速解冻法,例如利用微波炉解冻或在水龙头下冲水。

■ 食用疗效

鸡肉的脂肪主要属于不饱和脂肪酸,可以有效预防动脉硬化、心脏病等成人病,这是鸡肉不同于牛肉、猪肉之处。此外,鸡肉尚具有帮助病后的体力恢复、促进产后分泌母乳等疗效。

● 鸡腿

鸡腿是运动量最丰富的部位,所以肉质结实,也是含铁质最多的地方。如果怕胖,不妨除去鸡皮,只吃肉,可以充分补给铁质。

● 鸡胸肉

鸡胸肉是蛋白质含量最高的肉品,脂肪含量又少,可说是高蛋白低脂肪的肉类。担心因摄取动物性脂肪而伤害身体的人,不妨吃鸡胸肉,即可免于这种忧虑。

此外,减肥、胃肠虚弱、担心动脉硬化的人,也应选吃鸡胸肉。

● 鸡翅膀

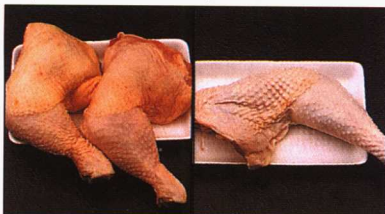
鸡翅膀含大量可强健血管与皮肤的“成胶原”与弹性蛋白;尤其值得一提的是,此部分所含的维生素A更是远超过青椒。另外尚有使身体温暖、强肌壮骨等功效。

● 鸡肝

富含维生素A、铁质、叶酸,可以

肉鸡

半土鸡



土鸡、肉鸡和半土鸡烹饪方式

一般的食谱在谈到鸡肉时,总是以“鸡腿”、“鸡”等字眼轻易带过,殊不知,一旦“弄错鸡种、做错菜”,就枉费心机,无法做出一道令人满意的鸡肉料理。

鸡的种类大抵可分为:一、土鸡、二、肉鸡、三、半土鸡等三大类。土鸡是指一般放养的种类,由于在外活动的时间较长,肉质结实且富有弹性。所以,土鸡比较适宜长时间的炖煮,并不适宜炒或炸等时间较短的烹煮方式。

肉鸡的饲养时间较短,肉质松软,所以,炒、炸等快速烹煮的方式都很适宜采用肉鸡。

半土鸡就是一般所称的“仿仔鸡”,有些鸡贩则以半土鸡谎称土鸡卖给消费者,其实两者仍有不同,半土鸡的肉质介于土鸡与肉鸡之间;所需的烹煮时间也是介于土鸡与肉鸡之间,适合煎、煮、炒、炸。不过,烹煮半土鸡时,应特别注意火候,时间太久恐会太老;太短又恐没有熟透。

总之,烹煮鸡肉时,务必辨明鸡肉种类,并采用合适的烹调方式,才能做出色香味俱全的鸡肉料理。

有效预防贫血。又因含大量的维生素A与维生素B₂,可保持健康的肌肤,所以,很适合女性食用。

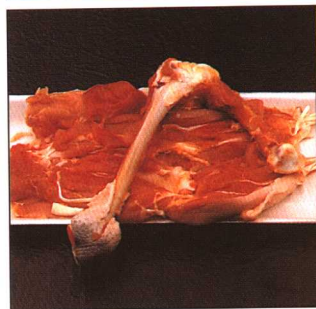
此外,鸡肝所含的优良蛋白质,可使肝细胞再生,并可促进肝脏机能,促进体内老化废物的排泄。

如何炸出酥脆入味的鸡肉？

把鸡肉切成适当大小，加腌料拌匀再放入冰箱冷藏，等到要炸时即可方便取出。经过冷藏的鸡肉，可以炸得更酥脆可口。



鸡肉腌过再冷藏，味道更鲜美。



剔除鸡腿的骨头，更易烹煮。

鸡腿的妙用！

现代社会以小家庭为主要结构，因家庭成员不多，一次烹煮整只鸡往往不易吃完。所以，不妨选用合适的部位来烹煮。鸡腿正符合这个条件。一般而言，两只鸡腿即足够一家四口一餐吃完。



两只鸡腿的妙用无穷。



2只鸡腿做一份三杯鸡，正好够一家四口。

■ 鸡肉各部位的食疗效果

部位	食疗效果
鸡腿	补充铁质之不足、帮助病后体力恢复。
鸡胸肉	减肥、改善胃肠虚弱与动脉硬化。
鸡翅膀	强健血管与皮肤、强肌壮骨。
鸡肝	促进细胞再生、促进肝机能。

■ 烹饪方式

鸡肉一般又分为肉鸡、土鸡、半土鸡。肉鸡的肉质软，土鸡与半土鸡的肉质结实，味道也较甜。所以，土鸡与半土鸡适宜较长时间的炖、煮，肉鸡则适宜烹煮时间较短的炒、蒸、炸。

烹调鸡肉时，应注意以下两点：

A 不宜煮得过度熟烂，否则鸡肉的甜味尽失。

B 不同的部分宜采用适宜的烹调方式。

例如鸡腿的用途广，可煮、可炖、可炸……，鸡胸肉则不宜采用长时间的烹煮方式。

附带一提的是，现代社会以小家庭为主，家庭成员不多，买回整只鸡烹任往往很难一餐吃完，所以，不妨视烹任方式，选购合适的鸡只部位。

例如：烹煮香菇鸡汤时，若家庭成员为四人，不妨购买两块半土鸡的鸡腿来代替整只鸡。

疾病的食疗知识

消化系统的食疗处方笺

消化系统是食物进入的管道，也是营养来源的必经过程。消化系统的健全与否，关系着营养吸收的多寡。以下就各部位的不同食疗方式，加以阐明。

(1) 口腔异常

最常见的便是口臭，成因包括消化不良，牙床、扁桃腺为细菌所侵害。可摄取维生素B₆，含乳酸菌的牛奶，可获得改善。

舌头表面有裂缝，可食用维生素B群。嘴唇长疮、牙床、舌、喉、食道发炎，则食用叶酸与烟碱酸。

(2) 恶心、呕吐

引起恶心、呕吐的原因，可说包罗万象。其中最常见的有食物中毒、盲肠炎、低血糖、镁及维生素B₆摄取不足。

此时，可在牛奶或水中加入2~3匙的酵母，亦可在流质食物中，添加麦芽。即可获得改善。

(3) 胃酸分泌不足

胃酸不足，表示胃壁肠壁肌肉蠕动情形不佳，分泌体液自然减少，形成消化不

良的现象。此时，可补充维生素A、B₁、B₂、B₆、烟碱酸、蛋白质、泛酸、维生素B群等食物。

(4) 消化不良

食物要能消化吸收，肠部的蠕动绝不可少，影响肠部蠕动的因素，诸如缺钾、服用抗生素或镇定剂。此时，可摄取富含纤维的蔬菜、红萝卜等。

此外，肠内的细菌也能形成体内所需的维生素B群。

(5) 便秘

便秘的成因，大多是体内的老旧废物积存过久，或是大肠蠕动缓慢所致，如此一来，水分渐渐被吸收，便产生便秘现象。而胆汁分泌不足时，也会形成便秘。

食疗方式是多摄取蔬果、维生素B群、含乳酸菌的牛奶。切忌服用泻药。

(6) 痔疮

便秘情况久久得不到改善，便会演变为痔疮。此时可吃富含维生素B₆的食物。如果已施行手术，欲使伤口快些复原，可摄取维生素E。

鸡肉的食谱



健美小食谱

卤鸡腿

材料

鸡腿……………4只
葱……………2棵
姜……………4片
八角……………2粒

调味料

酱油……………4大匙
糖……………2大匙
酒……………6大匙
水……………1碗

■作法

- 葱切段，姜切片。
- 把葱、姜、八角和全部的调味料放入厚锅中。
- 放入鸡腿煮沸后，改用小火继续煮。
- 煮至完全入味后，熄火盛盘。

三杯鸡

材料

鸡腿……………大2块
姜……………10片
蒜……………10粒
辣椒……………1个
九层塔……………1把
麻油……………5大匙

调味料

酱油……………1碗
酒……………1碗
糖……………2大匙

■作法

- A 鸡腿剁成适当大小。蒜去皮，辣椒切块。九层塔洗净沥干。
- B 加热适量的炸油，放入鸡腿过油即捞起。
- C 厚锅内放5大匙麻油加热，放入姜片、蒜粒、辣椒拌炒。
- D 倒入鸡肉拌炒，倒入预先拌匀的调味料拌炒，改用小火继续炒15分钟左右，然后放入九层塔焖一下即可进食。





健美小食谱

葱油鸡

材料

鸡腿……………大2个
葱……………3棵
姜……………6片
辣椒……………1个
香油……………3大匙

调味料

「盐……………2小匙
A 胡椒……………1大匙
L 酒……………1大匙
酱油……………2大匙

■作法

- A 鸡腿均匀的抹上A调味料,腌一个晚上。葱切丝,姜、辣椒也切丝。
- B 鸡腿放盘中,再放入已煮沸的蒸锅中蒸15~20分钟。
- C 稍微放凉后,剥块盛盘。
- D 热锅后,倒入香油加热,倒入酱油、葱、姜、辣椒后,淋入鸡腿上。



健美小食谱

红烧香菇鸡

材料

鸡腿……………2个
笋……………1棵
香菇……………6朵
蒜……………4粒
辣椒……………少许
油……………3大匙

调味料

酱油……………半碗
酒……………1碗
糖……………1大匙
水……………1碗

作法

- 鸡肉、笋切块，蒜拍扁，香菇泡软，辣椒切斜段。
- 锅内放3大匙油加热，放入蒜、香菇拌炒，再放入鸡肉、笋拌炒。
- 倒入半碗酱油拌炒入味，再倒入全部的调味料。
- 以中小火拌炒入味且熟透后，加入辣椒增加色彩。



油淋香鸡

材料	调味料
鸡腿……………2个	「酱油……………1大匙
葱……………1棵	A胡椒粉……………1小匙
姜……………5片	L酒……………1大匙
地瓜粉……………1大匙	「酱油……………2小匙
沙拉油……………适量	B糖……………1大匙
	L醋……………1大匙

■作法

- 鸡腿洗净，用叉子戳刺，腌入A调味料30分钟。
- 姜切末，葱切末。
- 混合B调味料和B备用。
- 鸡腿里上地瓜粉，放入已加热的油锅内炸熟。
- 鸡腿切块，淋上C。



咖哩鸡

材料(6人份)	调味料
鸡腿……………2个	咖哩……………半块
胡萝卜……………半条	水……………4碗
马铃薯……………小1个	
洋葱……………小1个	
油……………3大匙	

■作法

- 鸡腿切小块，胡萝卜、马铃薯与洋葱分别去皮，切小块。
- 锅内放3大匙油加热，先炒洋葱，放入胡萝卜、马铃薯与鸡肉拌炒。
- 倒入4碗水，煮沸后，改用中小火续煮10分钟左右。
- 放入咖哩块就立即熄火1分钟，再用小火煮至咖哩完全溶化，即可盛盘。





健美小食谱

酸辣鸡丁

材料

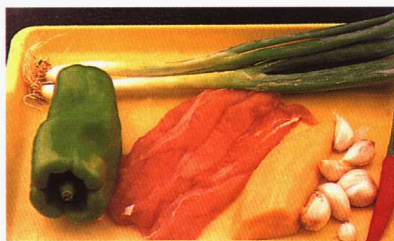
去骨的鸡腿肉…2块
青椒……………1个
煮熟的笋…………8克
蒜……………6粒
葱……………2棵
辣椒……………1个
油……………4大匙

调味料

「酱油……………2大匙
A糖……………1/2小匙
L胡椒……………少许
「酱油……………1大匙
B番茄酱……………1大匙
糖……………1/2大匙
L高汤……………1/3碗
太白粉水…少许

■作法

- A 鸡肉切丁，加A调味料腌15分钟，再加太白粉拌匀。
- B 青椒去籽，切适当大小。蒜拍扁，葱



- 切小段。辣椒去籽，切段。笋切片。
- C 热锅后，放3大匙油加热，倒入鸡片拌炒八分熟即取出。
- D 锅内再放1大匙油加热，先炒蒜、葱、辣椒，倒入笋、青椒与鸡片拌炒，倒入B的调味料，最后加太白粉水勾芡。



健美小食谱

麻油鸡

材料	调味料
鸡腿……………2块	米酒……………1/2 瓶
姜……………8片	
麻油……………4大匙	

■作法

- 鸡腿剁成适当大小。
- 锅内放4大匙麻油加热，放入姜片拌炒。
- 倒入鸡肉拌炒至变色。倒入半瓶米酒煮沸。
- 改用小火煮15分钟左右。再倒入一瓶米酒。煮沸后，用小火煮10分钟。





健美小食谱

笋片鸡肉

■作法

- 将鸡肉切薄片，加A调味料腌15分钟，再加太白粉拌匀。
- 香菇与笋切片，葱切段，姜切片。
- 把鸡片放入中温油过油即捞起。
- 锅内放3大匙油加热，先把葱、姜爆香，放入香菇、笋拌炒，加酒与高汤拌炒煮沸，再倒入鸡片，加盐调味。
- 煮汁太多，可加少许太白粉浓缩煮汁。

材料

鸡胸肉……250克
新鲜香菇……6朵
笋……150克
葱、姜……各适量
油……3大匙

调味料

「酱油……1大匙
A糖……1/2大匙
L 胡椒……少许
盐……适量
酒……2大匙
高汤……半碗
太白粉……1大匙

健美小食谱

凉拌鸡丝

材料

鸡胸肉……1片
小黄瓜……大1条
蛋……2个
油……2大匙
蒜末……少许

调味料

芝麻酱……2大匙
酱油……1大匙
醋……1大匙
糖……1大匙
香油……1大匙

■作法

- 鸡胸肉烫熟，放凉后撕成细丝，小黄瓜切丝。
- 蛋打散。平底锅放2大匙油加热，倒入蛋汁煎成蛋皮后，切丝。
- 盘中依序放小黄瓜、蛋皮、鸡丝，最后放香菜，淋入已事先拌匀的调味料，搅拌均匀即可进食。

