

肉禽蛋乳

南海出版公司

养生读本

第一食品 03 金版文化 / 主编

The First Food





林壮森

广东陆丰人。中国烹饪导师、中国餐饮业职业经理人。上世纪90年代初开始学习粤菜。多年来对厨艺不断研究与实践。开拓创新，练就出炉火纯青的烹饪技术。对食品营养有独到而精辟的见解。厨政管理严谨。对品质要求严格。曾被评为2004年度“深圳十大杰出青年厨师”。现任海上皇饮食集团出品总监。



余志健

广东清远人。1994年入行。烹饪经验丰富。技术全面。多年以来，不断吸取前辈及当今各地名厨的烹饪技艺，并在实践中不断开拓创新。对食物营养亦有较深入的研究。一直致力于中、西餐饮食特色的完美糅合，独创了一系列新奇美味的菜式。令“澳葡街”这个新兴品牌在深圳迅速崛起。现任深圳市澳葡街餐饮管理有限公司总厨。

图书在版编目(CIP)数据

肉禽蛋乳养生读本/深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2005. 8

(第一食品)

ISBN 7-5442-3142-9

I. 肉... II. 深... III. ①肉类—食物养生—图谱 ②禽蛋—食物养生—图谱 ③乳制品—食物养生—图谱 IV. R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第060996号

DIYI SHIPIN 03——ROUQINDANRU YANGSHENG DUBEN

第一食品03——肉禽蛋乳养生读本

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话(0898)65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦B座3楼

邮编 570203

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
(0755)82055846

开 本 635mm×965mm 1/48

印 张 18

版 次 2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3142-9

定 价 100.80元(共6册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755)83476130

Http://www.ch-jinhan.com

第一食品

03

Food & Health

肉禽蛋乳养生读本



南海出版公司

CONTENTS



前 言	4
肉禽蛋乳的营养成分	5
吃肉有学问	8
正确饮用酸牛奶	9
吃烤肉的危害	9
肉类与美容	10
肉类的药性	11
什么人不宜喝牛奶	12
学会科学吃肉	13

猪肉	14
金城宝塔肉	16
蟹粉狮子头	17
牛肉	18
金针菇牛肉卷	20
小炒腊牛肉	21
羊肉	22
牙签羊肉	24
烤羊腿	25
狗肉	26
干锅狗肉	28
凉吃狗肉	29
驴肉	30

凉拌驴肉	32
驴肉炒竹笋	33
兔肉	34
宫廷兔肉	36
双椒炒兔丝	37
田鸡肉	38
泡椒田鸡	40
荷叶蒸田鸡	41
鸡肉	42
口水鸡	44
叫花童子鸡	45
鹌鹑肉	46
枸杞杜仲炖鹌鹑	48
香酥鹌鹑	49
鸽肉	50
玫瑰蒸乳鸽	52
红烧乳鸽	53
蛇肉	54
椒盐大王蛇	56
大蒜烧蛇	57
乌鸡肉	58
枸杞汽锅鸡	60

目录



清蒸乌鸡	61
鸭肉	62
北京烤鸭	64
孜然酱板鸭	65
鹅肉	66
红烧鹅掌	68
卤水鹅翼	69
山鸡肉	70
红烧山鸡	72
山鸡冬瓜汤	73
鸡蛋	74
鲫鱼炖蛋	76
阳春白雪	77
鸭蛋	78
星星蛋	80
酸甜酥衣蛋	81
鹅蛋	82
玉米炒鹅蛋	84
韭菜煎鹅蛋	85
鹌鹑蛋	86
茄汁鹌鹑蛋	88
鹌鹑蛋烧猪手	89

猪肝	90
卤味猪肝	92
瓦片猪肝	93
猪血	94
猪血粉丝汤	96
毛血旺	97
牛蹄筋	98
金牌牛筋	100
蚝油卤鱼皮蹄筋	101
蚕蛹	102
蚕蛹蒸蛋	104
红枣炖蚕蛹	105
火腿	106
麒麟冬瓜	108
薏米莲子火腿汤	109
燕窝	110
果汁冻官燕	112
红烧官燕	113
腊肉	114
干豆角焖腊肉	116
芽心炒腊肉	117
猪肚	118

干锅猪肚	120
铁板肚尖	121
猪蹄	122
海带煲猪手	124
驰名猪手	125
猪肉松	126
开心肉夹馍	128
香麻饼	129
松花蛋	130
尖椒松花蛋	132
辣炒皮蛋	133
牛奶	134
牛奶煲木瓜	136
五香奶茶	137
酸奶	138
酸奶烤鸡腿	140
豆浆	141
咸豆浆	143
双豆甜浆	144

前言



肉禽蛋乳及其制品在人们的日常生活中占有很重要的地位，是人体获取蛋白质和脂肪的主要来源。但是很多人有一个错误的观念，认为素食有益于身体健康，因此爱美的女士和心血管病患者完全拒食肉类。这样做的后果是很严重的，长期只吃素食不仅不会起到纤体和保护心血管的作用，还会因为营养失衡而产生不良后果。所以营养最重要的就是平衡，只有科学的平衡饮食才能使人健康。

肉类食品包括畜肉和禽肉，主要指肌肉、内脏及其制品，它们能供给人体所必需的氨基酸、脂肪、矿物质和维生素。肉类食品吸收率高，饱腹作用强，所以食用价值较高。畜肉类食品含蛋白质10~20%，主要有肌球蛋白、肌红蛋白、球蛋白等，均属于完全蛋白，大部分存在于肌肉组织中。脂肪含量约为10~30%，以饱和脂肪酸为主。碳水化合物以糖原的形式存在于肌肉和肝脏之中，含量很少。含矿物质为0.6~1.1%，肝脏和肾脏含铁很高，吸收率也很高，含钙不多。畜肉含丰富的B族维生素，肝脏富含维生素A、D。

禽肉营养价值与畜肉基本相似，质地细嫩，易于消化吸收，蛋白质约占20%，属于优质蛋白，脂肪含量很少，钙、磷、铁等矿物质含量较丰富，肝脏中含铁多且吸收率高，维生素含量较多，尤其是核黄素。

乳类是营养丰富、容易消化吸收、食用价值很高的食品，牛奶是人类最普遍食用的乳类。

牛奶含有3.5%的蛋白质，且以酪蛋白为主，其必需氨基酸含量与鸡蛋蛋白近似，故其利用率高。脂肪含量与人乳相似，胆固醇含量不高。乳类所含碳水化合物全部为乳糖，乳糖有促进胃液分泌和胃肠蠕动的作用。牛奶中所含钙、磷、钾等矿物质尤其丰富，且吸收率较高，牛奶中铁很少，每升约含2毫克，吸收率也较差，此外，牛奶还是核黄素、硫胺素的良好来源，是婴儿最理想的食物。

蛋类属于高营养食品，除了抗坏血酸外，蛋中几乎含有人体必需的所有营养素。各种蛋类在结构与营养成分上大致相似，食用以鸡蛋最为普遍。鸡蛋含蛋白质10%~15%，可提供极为丰富的必需氨基酸，而且组成非常适合人体需要。蛋中脂肪主要存在于蛋黄内，蛋黄中含脂肪30%，其中大部分为中性脂肪，并含有一定量的卵磷脂和胆固醇。含有丰富的矿物质，蛋黄中含钙、磷、铁较多，维生素也大部分集中在蛋黄内，以维生素A、D、B₂较多。生蛋清中含有抗生物素蛋白、抗胰蛋白酶，能妨碍生物素的吸收和抑制胰蛋白酶活力，所以不

能生吃鸡蛋。

本书通过详细分析每种食材的营养功效、食用量和禁忌，来科学地指导追求健康的人们如何正确地选择和食用各种食物，我们希望更多的人通过科学的饮食调理，使身体保持健康，更好地享受生活。

肉禽蛋乳的营养成分



1. 蛋白质

生命是蛋白质的存在方式，蛋白质是生命最重要的物质基础，一切基本的生命活动及其内在运动、生长繁殖等，都与蛋白质有关，没有蛋白质就没有生命，所以，蛋白质是生命体最为重要的养料之一。

2. 脂肪

脂肪是一种重要的产能物质，它不仅能为机体提供能量、储存能量，还可起到隔热和保温作用，并支持和保护体内各种脏器和组织、关节等，还能提供各种脂肪酸作为合成其他脂质的材料。

3. 碳水化合物

碳水化合物也称糖类，是人体最重要的能源物质，也是最经济的能源物质。体内许多组织、器官需要糖提供能量，其中血液中的葡萄糖是神经系统能量的唯一来源，由于葡萄糖可随血液到达全身组织，且与全身各组织细胞的关系密切，因而血糖水平的变化往往可以反映出人体的健康状况。





4. 膳食纤维

膳食纤维是一种多糖。由于人体缺少能够分解消化膳食纤维的酶，所以膳食纤维不易被人体消化吸收。膳食纤维有五大作用：①增强肠道功能、防治便秘；②提高免疫功能、预防结肠癌；③降低血糖和胆固醇；④预防胆结石的发生；⑤控制体重和减肥。正是因为这五点，它成为人体所必需的第八大营养素。

5. 钙

钙能形成坚固的骨架以支撑整个身体，构成胸腔，保护心、肺，还构成脑壳，有保护脑髓和牙齿等功能，同时钙还对体内多种生理过程起着重要的影响，是人体中最为重要的一种矿物质元素。

6. 铁

铁是构成细胞的原料，参与血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素及某些酶的合成。与氧在机体内的运转密切相关。铁还是肌肉、肝、脾、

7. 磷

磷是机体不可缺少的营养物质，它与钙

都是构成骨骼、牙齿、多种生物物质和神经组织的重要材料，并参与碳水化合物的代谢和脂肪代谢，此外，它与其他元素相结合以维持体液的渗透压和酸碱平衡。

8. 钾

钾是人体生长发育过程中不可缺少的重要矿物质元素，是人体细胞内液重要的阳离子。钾参与体内糖类和蛋白质的代谢，与钠元素相互协调，维持体内水和电解质的平衡。同时钾能使心脏舒展和伸缩自如，有助于调节心律。

9. 钠

钠对于保持细胞外液的水分和维持血液中钠盐的平衡起主要作用，同时它在维持体内的酸碱平衡和保持神经、骨骼肌兴奋性等方面有重要意义。但是过量食用可导致高血压等心血管疾病，还会增加肾脏负担。

10. 铜

铜是人体必需的微量元素之一，含铜酶在细胞呼吸中发挥重要作用，是几种氧的自由基的清除剂，能够保护那些特别容易受到羟基氧化和破坏的不饱和脂肪酸。



11. 镁

镁具有许多极为重要的生理生化功能。缺镁使人产生疲乏感、抑郁、易激动、易抽搐和心跳加快，使人体的升血压物质的作用增强，还容易诱发糖尿病。心血管疾病患者常伴有严重的缺镁症状。

12. 锌

头发中的含锌量可反应膳食中锌的长期供给情况，锌对酶有催化作用，除去锌，酶的活性就会消失。锌能稳定蛋白质的四级结构，还能促进生长发育与组织再生，促进食欲，促进维生素A的代谢，并参与免疫功能。

13. 硒

硒参与构成含硒的酶类，特别是谷胱甘肽过氧化物酶的合成，可保护细胞及组织，维持其正常功能。硒与金属有很强的亲和力，在体内可与汞、镉、铅等结合成金属硒的蛋白质复合物而解毒，并排出体外。同时它还有保护心血管、抗肿瘤及癌变的作用。



14. 维生素A

维生素A能促进体内组织蛋白质的合成，加速生长发育。儿童缺乏维生素A，会导致体内肌肉和内脏器官萎缩、体脂减少、发育迟缓、生长停滞，还易感染其他疾病。维生素A还参与眼

球内视紫质的合成，能维持正常视觉、防治夜盲症。

15. 维生素B₁

维生素B₁是末梢神经兴奋传导不可缺少的物质。可预防和治疗脚气病、多发性神经炎，还能增加胃肠蠕动以及胰液和胃液的分泌，所以可增强食欲、帮助消化。同时，维生素B₁可促进儿童的生长发育和糖类的代谢。



16. 维生素B₂

维生素B₂是机体中重要的辅酶组成成分，参与生物氧化酶的活动，若人体维生素B₂摄入不足，会造成代谢紊乱，表现出多种症状，常见的有口角炎、唇炎、舌炎、面部皮肤病、阴囊炎和脂溢性皮炎等。

17. 维生素B₆

维生素B₆与不饱和脂肪酸、氨基酸的代谢有关，蛋白质在体内的转化需要维生素B₆的参加，维生素B₆同时还对晕船、晕机有一定防治作用。

18. 维生素B₁₂

维生素B₁₂是人体内制造红血球的催化剂，缺少它会发生恶性贫血。

19. 维生素D

维生素D有促进肠内钙、磷物质吸收和骨内钙沉积的功能，与骨骼、牙齿的正常钙化有关。维生素D缺乏时，可引起儿童佝偻病，成年人软骨病，特别是孕妇和哺乳期的妇女更易发生软骨病。

20. 维生素E

维生素E是人体重要的抗氧化剂，可保护细胞膜及多元不饱和脂肪酸不被氧化，可保护红血球，预防血液凝结及强化血管壁。维生素E还有抗神经、肌肉变性作用，可维持肌肉正常的生长发育，所以可治疗神经性疾患、调节内分泌及促进生育。

21. 叶酸

叶酸是人体制造白血球和红血球的催化剂，叶酸缺乏症是较为常见的营养缺乏病，这种病症恶化，会发生“巨幼红细胞性贫血”，并伴有白血球减少、胃肠道病变及生长停滞等症。

22. 烟酸

人类缺乏烟酸会发生癞皮病，其主要症状是神经衰弱和腹泻，发生对称性皮炎。烟酸在体内可转变为辅酶，与其他酶合作可促进体内新陈代谢。



吃肉有学问

随着人们生活水平的逐渐提高，国内家庭餐桌上的肉类食品也丰富起来。据统计，在我国居民的肉食品中猪肉占85%，禽类及鱼占15%。营养学家认为，这样的肉食比例结构极不合理，因为，猪肉的脂肪含量高，一般在50%左右，即便是瘦猪肉，其脂肪含量也占30%。猪肉中饱和脂肪酸的含量高，摄入过多可以导致高血脂。禽肉和鱼肉的脂肪含量低，蛋白质的含量高，约为猪肉的两倍以上，对人体有益的亚油酸含量也大大高于猪肉。因此，若将猪肉在肉食中的比例降到60%，禽类及鱼肉增加到30%是比较合理的。

同时蛋、奶的营养价值要比肉类更高。因为蛋和奶都是动物为繁殖后代而准备的，各种营养成分较齐全，与人体需要也最接近。奶不仅可以提供优质的蛋白质和钙质，其所含的乳酸又能促进钙的吸收。

此外，动物性蛋白和植物性蛋白混合食用可以提高彼此的营养利用率，这被称为蛋白质的互补作用。若将猪肉和禽类或其他畜肉搭配，由于都属动物性完全蛋白质，因此，其互补作用较小，不能提高蛋白质的利用率。而将猪肉和豆类制品



或蔬菜等搭配，就可以弥补豆类中蛋氨酸含量少，蔬菜中赖氨酸、色氨酸和蛋氨酸都较少的不足。蔬菜富含维生素和矿物盐，维生素可促进蛋白质的代谢，而矿物盐又能中和肉类代谢过程中产生的酸性产物，以维持人体正常的酸碱平衡。每人每天吃多少肉类合适呢？不同的地区、不同的工种以及各人的习惯都有差异。一般说来，以婴儿每天50~75克，幼儿每天75~100克，小学生每天100~130克，中学生每天130~150克，成年人中的脑力劳动者每天130~150，体力劳动者每天150~200克为宜，而对老年人说来，则以每天100~120克为好。



正确饮用 酸牛奶

酸奶因极具营养保健作用和口味鲜美，而受到人们的喜爱，但你知道如何正确饮用吗？

1. 酸奶不宜空腹饮用

空腹饮用酸奶会使胃酸浓度增高，活的乳酸菌易被杀死，而使保健作用降低，因此早上喝酸奶时，最好先喝一杯白开水。



2. 酸奶不宜过多饮用

饮用过量会使胃酸浓度过高，影响食欲和消化功能，不利于身体健康，因此，每日喝酸奶最好不要超过2杯。

3. 酸奶不宜加热饮用

加热后会使酸奶中活的乳酸菌被杀死，失去保健作用。



吃烤肉 的危害

在老百姓眼里，烧烤肉串是味道鲜美的小吃，可在食品卫生专家的眼里，烤肉却是一种对人体有很大危害的食品。

专家认为，街头小摊的烤肉串，能产生2种致癌物质，是国际上公认的强致癌物。在油脂加热到高温，尤其是烟熏、火烤时，致癌物质会大量产生。这些致癌物质的产生一部分来自烤制过程中炭的不完全燃烧，另一部分来自滴在炭上的油，而且滴在炭上的油所产生的毒气的毒性要比炭燃烧产生的毒性高出七八倍！这种毒气对人体的肺部有很大的伤害，长期接触，容易导致肺癌。烤肉时，在肉体表面还会形成一种杂环胺类的致癌物，会对人的肠胃、肝造成损伤，容易导致胃癌、肝癌。



对喜欢吃烤肉的女性来说，最危险的就是经常吃烤肉容易患乳腺癌。据报道，美国一家妇女健康研究中心发现，常吃烤肉的女性患乳腺癌的比例要比不爱吃烤肉的女性高出2倍，尤其是在少女时代喜欢羊肉串等高温烧烤肉制品的女性，到中年后患乳腺癌的几率明显增高。

和致癌物一样需要引起重视的是肉串本身还存在寄生虫问题。

家畜身上都有一种叫做旋毛虫的寄生虫，和猪肉中的囊虫一样，旋毛虫能使人致残。羊、牛身上都有旋毛虫，而羊身上的旋毛虫相比其他家畜是比较多的。

致癌物质还有相当一部分混在烤肉时弥漫的烟火里。饱含毒气的烤肉烟火会给人体带来伤害，也是要小心对待的。



肉类与美容



肉类食品中含有丰富的优质蛋白质、胶原纤维以及维生素，是美容的佳品，如果缺少了它们，人的皮肤将会失去弹性，没有光泽。但是过多地食用肉类，难免会使人发胖，那么，要怎样吃才能达到美肤又不长胖的效果呢？你只要合理选择肉类食品，相信做到这一点并不难。下面就介绍几种具有美肤功效的肉类食品：

1. 兔肉

兔肉含卵磷脂、游离氨基酸、维生素E、烟酸、维生素B₁、维生素B₂、锌、铁、钙、钾、钠等。其所含蛋白质为优质蛋白，更值得一提的是兔肉中脂肪含量较低。

兔肉非常鲜嫩可口，既是餐桌上的美味佳肴，又是美容食品。其所含的优质蛋白质、维生素E、烟酸等，有保护皮肤细胞活性、维护皮肤弹性等作用。常食兔肉，能使皮肤变得更细腻、光泽。中医学药认为，兔肉味甘、性凉，有解热毒、利大肠、疗疮疖、凉血、祛湿、益气、润肤等功效。

不过，吃兔肉是与时节有关的，夏天是吃兔肉的最佳季节，而寒冬及初春一般不宜吃兔肉。《随息居饮食谱》认为，兔肉“冬至后至春分，食之伤人气”。

2. 猪瘦肉

猪瘦肉含优质蛋白质、烟酸、维生素B₆、铁、钙、磷等成分。猪瘦肉既是美味食品，又是保健佳品，且有美肤、润肤等功效。中医医学认为，猪瘦肉味甘、咸，性平，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效。《本草备要》记载：“猪瘦肉，其味隽永，食之润肠胃，生津液，丰肌体，泽皮肤，固其所也。”《随息居饮食谱》记载：“猪肉，甘、咸平；补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤。”

3. 猪皮与猪蹄

猪皮与猪蹄都有美肤、护肤作用。猪皮和猪蹄都含较多的胶原蛋白，对维护和改善皮肤的弹性有一定作用，常食之有美容作用。中医医学认为，猪蹄、猪皮味甘、咸，性平，有补血、通乳、泽颜等作用。《随息居饮食谱》中记载：猪蹄“填肾精而健腰脚，滋胃阴以滑皮肤，长肌肉可愈漏疡，助血脉能充乳汁”。



4. 猪骨

猪骨含有大量防止皮肤老化的类黏蛋白、骨胶原、钙、磷、铁等。其护肤美肤功能优于猪瘦肉。中医医学认为，猪骨汤味甘、咸，性平，有补髓、益血、养阴、丰肌、泽颜等功效。《本草纲目》认为：猪骨汤“补骨髓，益虚劳，丰肌，泽颜”。



肉类的药性

吃肉也要讲科学，不同的肉类对人体的补益作用不同。下面是不同肉类所具有的不同的进补作用：

羊肉 安心气，益智安神，狂躁或忧愁不乐者宜用。

牛肉 性平，为病后进补的佳品，丰乳甘寒，主补虚羸。

狗肉 性温热，益气力，大补五脏劳伤，生精益髓。

鹿肉 性温，补中益气，鹿蹄则主补骨髓虚，强筋壮骨。食用鹿肉还能益气力，耐寒，并有治疗多梦的作用。

公鸡肉 性温热，补中，益精髓，安五脏。

母鸡肉 味甘平，补益之品，安胎益气。

鸭肉 性平，补虚损，补中益气，和脏腑，平胃气，利水道排泄。

鹌鹑肉 性温味甘，补五脏，强腰脚，壮筋骨，补中益气，开胃健脾，多食能延年益寿。

什么人不宜喝牛奶

许多人都知道喝牛奶对身体有益，但是营养学家研究表明，富含高蛋白营养的牛奶并非人人皆宜，以下六种人不宜饮用牛奶：

1. 对牛奶过敏的人：这种过敏体质的人喝牛奶后常发生腹痛、腹泻等胃肠症状，有的还出现鼻炎、哮喘等呼吸道或荨麻疹等疾病。

2. 对牛奶不耐受的人：有的人由于体内缺少乳糖酶，牛奶进入体内后乳糖不能被消化吸收，而被细菌酵解于结肠中，导致腹中胀气、腹痛和腹泻等不适症状。

3. 患返流性食管炎的人：这种人一旦喝牛奶就会增加胃液或肠液返流而加重食管炎症。

4. 曾做胃部全切除术的人：由于术后残留的胃容量很小，倘若喝进含有乳糖的牛奶，牛



奶会很快进入小肠造成乳糖酶成分更加缺少，会引发腹胀、腹痛、腹泻等症状。

5. 患溃疡性结肠炎的人：临床实验证实，溃疡性结肠炎患者喝牛奶后会反复出现腹痛、腹泻和脓血症状，会令病情加重，如停止喝牛奶，病情则会很快好转。

6. 患胆囊炎或胰腺炎的人：牛奶含有脂肪，消化牛奶脂肪需要一定数量的胆汁和胰脂酶。可见喝牛奶会增加胆和胰腺的负担，从而加重病情。

为了营养的需要，以上六种人可视自身情况选择酸牛奶和豆浆饮用。



学会科学吃肉

肉制品既能提供丰富的营养物质，又存在脂肪和胆固醇含量过高的弊端，那么我们应该如何食用呢？

1. 多禽肉少畜肉

禽肉主要指的是鸡、鸭、鹅肉，畜肉主要指的是猪、牛、羊肉等。两类肉食对人体健康的影响大有区别：每天吃畜肉者，罹患肠癌的危险增加2.5倍，并会引起脑萎缩、智力降低、诱发痴呆等症。而禽肉则相反，禽肉脂肪的化学结构更接近于橄榄油，不仅无害于心脏，反而有一定的保护作用。

2. 多骨少肉

就畜类食品而言，其胃、肠、骨等更是味美而营养丰富。以猪骨为例，其蛋白质、钙、铁和能量的含量毫不逊于猪肉，甚至更多。尤其是这些养分易被人体吸收，很适合胃口与消化功能皆有不同程度减退的老年人食用。

3. 多炖少炒

就猪肉的烹调方式而言，适宜于中老年人的最佳方式是炖食。炖食可以消减某些食用猪肉的弊端。

现代研究表明，长时间炖煮，猪肉中的油脂可减少30%~50%，不饱和脂肪酸增加，胆固醇含量下降，口感也更好。



猪肉

Pork

家猪由野猪驯化而来，品种较多，世界上共有300多种，按商品用途可分为瘦肉型、脂肪型(脂用型)、肉脂兼用型(腌肉型)三种。我国是世界上猪种资源最丰富的国家，约有100多种，其中有相当多的地方品种。此外，我国还从国外引进了许多优良品种。

营养与功效



中医认为，猪肉味苦、性微寒、有小毒，归经入脾、肾，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气之功效。它营养丰富，蛋白质和胆固醇含量高，还富含维生素B和锌等，是幼儿最常食用的动物性食品。经常适量食用可促进幼儿智力的提高，还有滋阴养胃等功效。猪的全身都是宝，用猪的器官配药材进行治疗和美容，在中国众多的医家处方中都是常见的。

猪肉 *Pork*



营养师健康警告

猪肉是常见食品，一般人均可食用，但多食令人虚肥、大动风痰，易引起腹胀、腹泻。患高血压或偏瘫（中风）及肠胃虚寒、宿食不化者应慎食之。要注意猪肉不能与菱角同食，否则会导致儿童腹泻。

烹饪特别提示

新鲜猪肉煮沸后肉汤透明澄清，脂肪团聚表面，有香味，而变质的猪肉煮沸后，肉汤混浊，有腐臭味。

适用量

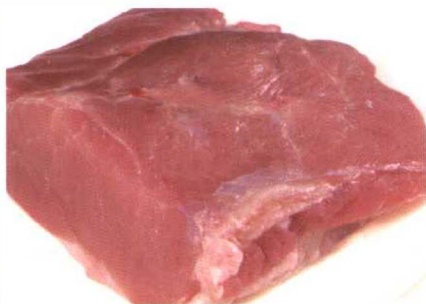
成人每天100克，儿童每天50克。

选购

在购买猪肉时，拔一根或数根猪毛，仔细看其毛根，如果毛根发红，则是病猪。新鲜猪肉有光泽，肌肉红色均匀，脂肪洁白；肉的表面微干或湿润，不粘手；肉质有弹性，指压后的痕迹立即消失；嗅之有鲜猪肉的正常气味。

烹饪方法

可炒、烧、炖、煮、蒸、爆、熏、烤、炆、卤等，还可做成腊肉、火腿。



营养成分全知道

（本书中营养成分表格内的数据均为每百克食物的含量）

热量	395千卡	硫胺素	0.22毫克	钙	6毫克
蛋白质	13.2克	核黄素	0.16毫克	镁	16毫克
脂肪	37克	烟酸	3.5毫克	铁	1.6毫克
碳水化合物	2.4克	维生素C	—	锰	0.03毫克
膳食纤维	—	维生素E	0.35毫克	锌	2.06毫克
维生素A	18微克	胆固醇	80毫克	铜	0.06毫克
胡萝卜素	0.6微克	钾	204毫克	磷	162毫克
视黄醇当量	46.8微克	钠	59.4毫克	硒	11.97微克