

生活

Meat, Egg & Aquatic Products Health Preservation

肉蛋水产养生馆

唐码 编著



三分靠吃，七分靠养

营养成分、营养价值、烹饪方法、健康益处、吃对了才有效

53种肉蛋水产养生营养定量分析

存宜去忌，食事求适

肉蛋水产

吉林科学技术出版社

肉蛋水产养生馆

Meat Egg & Aquatic Products Health Preservation



唐码书业

家庭养生馆

□ 全套策划  唐码书业

<http://www.tangmark.com>

□ 责任编辑 齐 郁 韩立刚

□ 执行编辑 王 瑛

□ 装帧设计 刘 巍 胡维敏

肉蛋水产养生馆

Meat, Egg & Aquatic Products Health Preservation

唐码 编著

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

字数 / 80 000

ISBN 7-5384-3062-8/Z · 414

定价: 12.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本厂退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177 5651759 5651628

编辑部电话: 0431-5677817

电子信箱: JLKJCS@public.cc.jl.cn

传真: 0431-5635185 5677817

网址: www.jltechs.com

网络实名: 吉林科技出版社

肉类食品是现代入食物源中一个极为重要的类别，具有很高的营养价值和食用价值。从营养的角度看，肉类食品是人体必需的氨基酸、维生素和矿物质的一个很好的来源。

肉类食品是人们获得蛋白质最多的食物源。只有肉类食品才能满足人体每昼夜所必需的60至70克脂肪，这需要5千克的植物性食品才能提供；动物蛋白质是优质蛋白质，因为其所含的八种必需氨基酸的含量和比例均接近人体需要，吸收利用率高。

与畜类的肉相比，禽肉结缔组织少，肉质细嫩，脂肪分布均匀，更为鲜嫩，含蛋白质的数量比例也更高，味道更多种多样，是人们的理想食品。

禽蛋是与肉、乳同样重要的三大营养食品之一，所含蛋白质、氨基酸不仅量多，种类多，比例适宜，而且消化率高，很容易被人体吸收利用。禽蛋内的脂肪，主要存在于蛋黄中，约占蛋黄的30%，含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类和固醇类，因此，在目前来说，禽蛋是中国人民膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

虫杂类食物内存在着丰富的蛋白质和各类特殊的营养物质成分，有其他动植物所不能替代的医疗营养作用。但要注意，有的虫杂类的异体蛋白是一种过敏原，会引起过敏反应。

从一系列的营养指标上看，鱼类不仅有与肉类差不多相同的蛋白质，且蛋白质的质量最优，同时鱼类的脂肪含量很低，钙、磷、铁等物质含量又很丰富，所以味道鲜于肉类和一般禽类。

藻类也是重要的水产品。它们为人们提供了大量的碘和其他矿物质，对保护人体健康有重要意义。

目录 CONTENTS

第一篇 吃荤的学问

肉蛋水产健康吃	8
肉蛋水产适时吃	13
肉蛋水产有益吃	14
肉蛋水产禁忌吃	17
肉蛋水产新鲜吃	24
肉蛋水产花样吃	25



第二篇 肉蛋水产白皮书

畜肉类	30
猪肉	31
猪肝(鸡肝、羊肝等)	32
猪蹄(猪皮)	33
猪血(鸡血、鸭血等)	34
猪骨(牛骨、羊骨等)	35
牛肉	36
牛蹄筋	37
羊肉	38
兔肉	39
狗肉	40
驴肉	41
马肉	42
鹿肉	43
禽肉禽蛋类	44
鸡肉	45
鸡蛋	46
鸭肉	47
鸭蛋(松花蛋)	48
鹌鹑肉	49
鹌鹑蛋	50
鸽肉(鸽蛋)	51
乌鸡肉	52
野鸡肉(珍珠鸡、火鸡)	53
虫杂类	54
田鸡	55





蛇肉	56	螃蟹	77
蜗牛	57	蛤	78
蚕蛹	58	螺	79
燕窝	59	鲑鱼	80
		鱿鱼	81

鱉介类

鲤鱼	61
草鱼	62
鲫鱼	63
胖头鱼	64
鳊鱼	65
鲈鱼	66
鳊鱼	67
甲鱼	68
带鱼	69
黄鱼	70
平鱼	71
三文鱼	72
鳊鱼 (鱼翅)	73
鳊鱼	74
鳊鱼	75
虾	76



海蜇	82
海蜇	83

藻类	84
海藻	85
海带	86
石花菜	87

第三篇 附录

图片索引	88
肉蛋水产营养成分	89
汇总表	93



第一篇
吃荤的学问



肉蛋水产健康吃



多吃蔬菜瓜果有利于身体健康，但荤素的平衡搭配同样对健康具有重要意义。与纯粹的素食者相比，多吃蔬菜，同时适量进食肉类的人更长寿。

哪种肉食更益健康？

以前人们普遍按颜色深浅把肉食分为红肉和白肉，现在更细化到按颜色的有无及深浅分为三大类：一类色泽鲜红或暗红，如猪肉、牛肉、羊肉等，称为红肉或深色肉；另一类如鸡肉、鸭肉、鹅肉、兔肉及鱼肉等，肉色嫩白，称为白肉或浅色肉；还有一类水生贝壳类动物肉，如蛤、牡蛎与蟹肉等，几乎无色，称为无色肉。

三类肉食中哪一类更有利于人体健康呢，营养学家更推崇后两类，推荐顺序依次是：无色肉、白肉、红肉。由于白肉和无色肉中的饱和脂肪和胆固醇含量明显低于红肉，尤其是接近无色的肉食，其饱和脂肪含量较低，从而最大限度地避免人体胆固醇的增高。

最佳肉食：蛤、蟹肉、鹅肉、鸭肉、鸡肉、兔肉、鱼肉等。蛤有高蛋白、高铁、高钙、低脂肪的特点，滋阴、明目、软坚，化痰的效果极佳。蟹肉对于结核病和风湿性关节炎有很好的疗效。鹅肉、鸭肉的脂肪含量不少于猪、牛、羊等畜肉，但其化学结构接近橄榄油，不仅无害且有益心脏。鸡肉是蛋白质的最佳来源，兔肉可美容减肥，鱼肉可健脑护心。

食荤守则 1：食用排酸肉

排酸肉是切片肉品卫生学及营养学领域的一种肉加工处理手段。冷面排酸肉是指在冷却条件下，完成肉的排酸过程。

排酸肉的优点是在以小于 0°C ~ 4°C 的低温条件下，酶活性降低和大部分酶停滞的生化基础受到抑制。冷却肉在冷却过程中表面形成一层干膜层，能够减少水分蒸发，防止微生物的侵入和菌类的表面繁殖，从而上而显著使肌肉组织得以保持和发生变化，自然能够彻底消化，吸收和吸收分离，口感更好。

排酸肉特点：增加了肉的营养和营养，所以排酸肉肉质细嫩，口感细腻，多汁鲜美，易咀嚼，而且它还有特殊的芳香气味。

食荤守则 2：选材新鲜

肉腐、海鲜等食品一旦腐败变质，绝对不能食用。

夏天高温时食物极易变质，肉类变质会产生肉毒杆菌，畜禽肉类易发生沙门氏菌、变形杆菌食物中毒，属于神经性中毒，表现为头痛剧烈、恶心呕吐。

海鲜中毒是一种叫“吉富盐杆菌”的病菌造成的，中毒后上吐下泻，因此食用海鲜一定要新鲜，要煮熟，切不可生食。

污染中毒：食品在加工、包装、储运等环节也极易受到污染，易发生葡萄球菌肠毒素和假单胞菌食物中毒。

在购买肉蛋水产时，一定要从购买环境、包装、产品色泽等方面考察食品的新鲜度。特别值得一提的是，这里所说的“新鲜”并不是指传统的农家“清晨宰杀，清早上市”所追求的新鲜。

食荤守则 3：荤素搭配

目前我国总的饮食趋势是人们蔬菜、粗粮吃得越来越少，而动物性蛋白和油脂却吃得越来越多。很多家庭、餐馆和食堂以“食不厌精”为时尚。膳食结构失衡，膳食纤维缺乏者迅速增多。“高血压、高血脂、高血糖”成为大家公认的集体“三高”，已经危害到我国居民的健康。

不论是素食还是肉食，均是人类不可缺少的食物。素食有素食的好处，肉食也有肉食的妙用。健康长寿的根本在于营养的搭配。而不在于吃荤还是吃素。正确的饮食之道应是荤与素合理兼顾，而不是扬素弃荤或扬荤弃素。换言之，我们既不能过多食肉，又不能完全拒绝肉类，关键是要有恰当的膳食平衡结构。

食荤守则 4：四季不同

在阳气升发的春季，饮食要求清淡。不宜大量食用油腻，鱼虾、瘦肉为首选。少食油炸、烧烤的肉类。

夏季天气炎热，汗出得较多，消耗也较大，每天仅吃水果和蔬菜无法满足机体需求，应适当补充瘦肉之类的肉食。最好以吃鱼为主。夏天还是吃兔肉、鸭肉的最好季节，而寒冬及初春季一般不宜吃兔肉。

秋季是体弱者进补的好时机。鱼是进补的上佳水产，不仅味道鲜美，而且营养价值极高。螃蟹也是秋天的一道美味：九月吃闸蟹，十月吃肉蟹。

狗肉性热，所以一到冬天，人们都喜食之，牛羊肉更是冬天的专利。当然，其他季节也可以吃牛羊肉，关键在于要科学地烹饪。特别是夏季宜用清炖的做法，可以避免“上火”。

食草守则 5：针对体质食草

人的体质寒热虚实各不相同，食用肉蛋水产前应该了解自己的体质，也了解肉蛋水产的属性，结合季节的更替、天气的冷热，选择搭配，科学合理地食用，才能收到良好的补益效果。

体质寒凉的人，应当尽量少吃或不吃鸭肉、鸡肉、兔肉、螃蟹等性质寒凉的食物，可适当食用牛肉、羊肉、狗肉等性质偏热或猪肉、鸡肉、鸽子肉等性温的食物，热性体质的人则相反。同时，要注意季节的影响，不同体质的人在四季进食肉蛋水产也会有所不同。

食草守则 6：针对症状食草

肉蛋水产因其所含营养成分的差异，对人体的保健、治疗效果会有所不同，选择不当甚至会增加病症或导致新的疾病。在食用肉蛋水产疗疾保健的时候，特别要留意肉蛋水产的滋养功效和相关禁忌，切不可胡乱食用。

例如，风湿病患者在进行药物治疗的同时，特别应减少动物脂肪的摄入量，因为，动物脂肪中含有大量容易引起关节发炎的物质，过多进食富含动物脂肪的食物会加重患者病情。鸡蛋和动物内脏是风湿患者严禁食用的食品。猪肉、牛肉、羊肉等“红肉”以及香肠每周最多吃一到两次。而低脂牛奶、奶制品和鱼肉是风湿患者的理想食品，特别是鱼肉可以缓解风湿病人由于关节肿胀带来的疼痛感。

皮肤病患者或有宿疾的人不宜吃牛羊肉和海鲜。

胃酸过多者不宜吃太寒、太油和煎炸的食物，肉类炒煮要熟透。



食荤守则7：针对人群选择荤食

适合老年人的荤食：牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、鸽肉、鹌鹑蛋、鱼肉等。

中国人吃猪肉者多，猪肉固然营养丰富，但脂肪与胆固醇含量高，即使瘦猪肉，其脂肪含量也高于瘦羊肉两倍，高于瘦牛肉四倍多。对老年人预防心血管疾病极为不利。60岁以上女性吃肉过多，胶原蛋白会更快丢失，更易骨折。

适合年轻人的荤食：几乎所有的肉类水产都适合年轻人食用，但要注意不可暴饮暴食，更要注意根据自己的体质选择食物。

适合儿童的荤食：鸡肉、鸭肉、鹅肉、鸽肉、鸡蛋、鹌鹑蛋、鱼肉等。一定要选择那些易于消化和吸收的肉类水产，另外油炸是不可取的烹调方法。

适合孕妇的荤食：孕妇往往有大便秘结、口干而胎热、肝经郁结的症状。中医一周主张孕后宜清热凉血，孕妇应当忌多吃一些性温热和的肉温水产品。

提醒：甲鱼则有适量的滋补作用，但肉会增加母体和胎儿感染寄生虫病的机会，孕妇忌食。

肉蛋水产**适时**吃



进食的黄金时间：午餐

每天午餐时进食荤菜最适宜。既可充分消化吸收肉蛋水产的营养，又不用担心晚上吃肉类消化不良，造成体内毒素积累，影响睡眠或导致便秘。

肉蛋水产有盐吃

人类最初就是因为食用肉食而促进了脑部的发育，使之成为真正意义上的人脑。肉蛋水产的营养价值毋庸置疑，它们为人体各个器官的生长发育以及各种生理功能的正常发挥提供了良好的物质保障。

肉蛋水产好处多 1：食疗养生

食用肉蛋水产，补充优质蛋白质，对婴幼儿、儿童、青少年和孕妇、乳母更为重要。除了钙质外，肉类也是大多数矿物质的最好来源。禽禽肉、肝的血红素铁约占食品中铁总含量的1/3，同时肉类蛋白质中半胱氨酸含量较多，它能促进铁的吸收。因此，当膳食中有肉类的时候，可使铁的吸收率增加2~4倍，从而可以改善缺铁性贫血。肉也是B族维生素，特别是维生素B₁₂的极好来源，这是单纯从素食中无法得到的。

鱼肉脂肪中的高度不饱和脂肪酸如20碳5烯酸（EPA）和22碳6烯酸（DHA）是人体必需的脂肪酸，具有重要的生理作用。人体内不能合成，只能从鱼类和其他水产品中摄取，不但易消化吸收，而且不会导致胆固醇升高，还具有降血脂、抗血栓、改善大脑功能、延缓衰老的药理功能。

肉蛋水产好处多 2：美容养颜

爱美之人总认为肉类食品是“美丽杀手”，认为吃肉容易长胖。肉类食品太油腻，吃了易长痘痘。为了怕发胖而不吃肉才真是美容大忌，肉类食品中含有的优质蛋白、胶原蛋白以及维生素，是美肤佳品。如果缺少它们，皮肤将会失去弹性，没有光泽。

兔肉含有优质蛋白质、维生素E、烟酸等，常食兔肉能使皮肤变得更细腻，有光泽，有弹性。瘦猪肉既是美味食品，又是保健佳品，且有美肤、润肤等功效。中医认为“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。”猪皮与猪蹄都含较多的胶原蛋白，能维护和改善皮肤的弹性，常食也有美肤、护肤作用。猪骨包括骨髓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、美肤功能优于瘦猪肉。

肉蛋水产好处多 3：减脂瘦身

美国营养学家罗伯特·阿特金斯倡导的一种饮食理念——阿特金斯食谱，认为人们要想减肥，不能依靠一味拒绝肉类来进行，反而应该多摄入脂肪和蛋白质，少摄入碳水化合物，也就是说多吃肉少吃饭。此方法虽有可取之处，但危及健康。

经过改良后又有了新的“吃肉减肥法”：食物的种类多样化，吃肉的时候去掉外皮，减少饱和脂肪的摄入量，同时每天喝2升水，吃大量的蔬菜。

从最新的血型减肥法的理论来看，古老的O型血的人似乎比较适合此种减肥方法。

肉蛋水产好处多 4：强身健体

肉蛋水产是优质蛋白质的重要来源之一，其蛋白质含量为15%~20%，都属于优质蛋白质，而且比例合适，特别是含有人体需要量较大的亮氨酸和赖氨酸。

鱼肉中的结缔组织含量远比畜肉少，蛋白质组织结构松散，水分含量高，消化吸收率可达87%~98%。其他水产品也是一些维生素、矿物质的良好来源。维生素A、维生素D在水产品中含量丰富，B族维生素和烟酸也有一定含量。水产品富含铁、磷、钙、钾、碘等矿物质，特别是在海鱼中磷、钙、锌和铜的含量都很丰富，对促进机体生长发育、进行各项生理活动可起到重要作用。

肉蛋水产是有益的健康食品，也是促进智力发育的食物，含有十分丰富的卵磷脂，是入脑中神经递质乙酰胆碱的重要来源。多摄入卵磷脂，可增强人的记忆、思维和分析能力，并能抑制脑细胞的退化，延缓衰老。



健康型搭配

猪肝配菠菜：二者都具有补血功能，一荤一素，相辅相成，治疗贫血。

牛肉配土豆：牛肉营养价值高，并有健脾胃的作用，但牛肉粗糙，有时会破坏胃粘膜，土豆与之同煮，不但味道好，且土豆中含有丰富的维生素，能起到保护胃粘膜的作用。

羊肉配生姜：羊肉补阳生暖，生姜驱寒保暖，二者搭配，暖上加暖，可驱外邪，治疗因寒而起的腰痛。

甲鱼配蜜糖：不仅甜美宜人，而且含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素，并含有硅酸等，乃强身良方，对心脏病、肠胃病、贫血均有疗效，还能促进生长，延缓衰老。

鸭肉配山药：老鸭补阴、清热、止咳，山药补阴之力更强，与鸭肉同食，可消除油腻，补肺效果更佳。

鲤鱼配米醋：鲤鱼本身有淡水之效，米醋有利湿的功能，二者共食，利湿的功能倍增。

肉配大蒜：俗话说：“吃肉佐大蒜，营养减一半”，但从科学上讲，吃肉时吃点大蒜，可使瘦肉中的维生素B₁的析出量提高数倍，还能使它原来溶于水的性质变为溶于脂的性质，从而延长维生素B₁在人体内的停留时间，对促进血液循环和快速消除身体疲劳有重要意义。

鸡蛋配百合：百合清痰水，补虚损，而蛋黄则能除烦热，补阴血，二者加糖调理，有滋阴润燥、清心安神的功效。