

破解

肉类

编
摄

著 周范林
影 杨跃祥
李求学

美容保健密码

图书在版编目(CIP)数据

破解肉类美容保健密码/周范林编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5381-6015-4

I. 破… II. 周… III. 肉类—食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第137176号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm×210mm

印 张: 10

字 数: 150千字

出版时间: 2009年9月第1版

印刷时间: 2009年9月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 众 合

封面设计: 知墨堂文化

版式设计: 知墨堂文化

责任校对: 李 静

书 号: ISBN 978-7-5381-6015-4

定 价: 28.00元

编委名单

周 浩 王 璐
童 芹 童 琦
袁晓春 汤丽英
袁 婷 张勇华
童 沁 庄跃进
汤丽琴

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

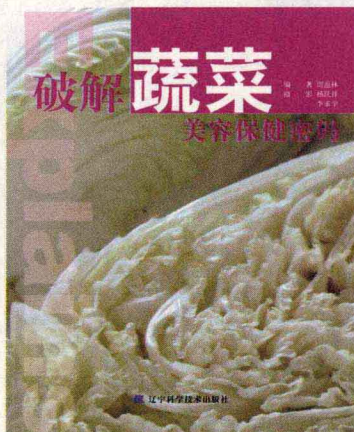
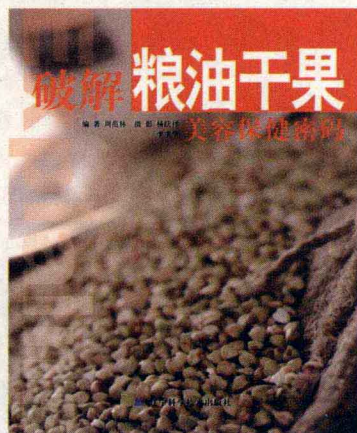
本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6015

Health & Nutrition

本系列的主角是我们日常生活中最熟悉的蔬菜、水果、肉类、海鲜和粮油干果等，书中对各种食材的营养成分、美容功效、养颜成分和饮食宜忌——深入剖析，还介绍了许多美容、保健食谱，养生小秘方，药用验方和烹饪窍门等内容，爱美及关注饮食健康的你一定不要错过。

全新推出 食物营养破解系列

1. 《破解瓜果美容保健密码》
2. 《破解粮油干果美容保健密码》
3. 《破解蔬菜美容保健密码》
4. 《破解肉类美容保健密码》



开本：168mm × 210mm
页码：160页
定价：28元
作者：周范林

破解肉类 美容保健密码

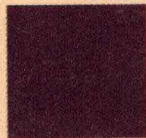
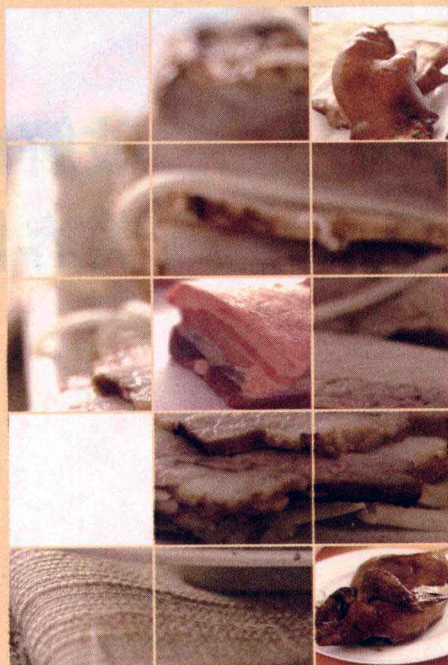


周范林 编著
杨跃祥 摄影
李求学

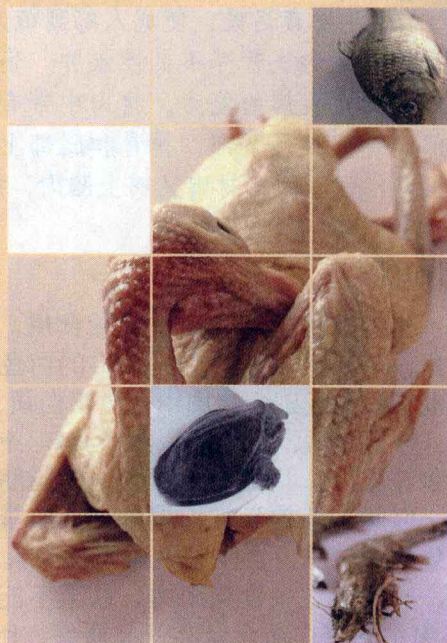
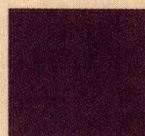
辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

CONTENTS · 目录

猪肉·Zhurou	4
猪蹄·Zhuti	21
猪肝·Zhugan	25
猪血·Zhuxue	30
牛肉·Niurou	33
羊肉·Yangrou	39
兔肉·Turou	47
鸡肉·Jirou	50
鸡蛋·Jidan	63
鸭肉·Yarou	81
鹅肉·Erou	88
鸽肉·Gerou	93
鹌鹑·Anchun	97
鲤鱼·Liyu	101
鲫鱼·Jiyu	106



鳙鱼·Shanyu	112
泥鳅·Niqiu	117
鲥鱼·Shiyu	121
黄鱼·Huangyu	123
墨鱼·Moyu	125
鱿鱼·Youyu	128
带鱼·Daiyu	130
甲鱼·Jiayu	133
河虾·Hexia	137
田螺·Tianluo	141
河蚌·Hebang	144
海参·Haishen	146
海蜇·Haizhe	151
牡蛎·Muli	154
干贝·Ganbei	157



猪肉 | Zhurou



猪又称豕或豚。猪肉是我国食物消费量最大的一类肉食，平均占肉食消费总量的80%左右。猪肥肉是人体获得脂肪和热量的主要途径之一，没有它，人们就会经常感到饥饿，影响工作和学习效率。特别是生活条件较差和体质弱的人，尤其应当摄取适量的猪肥肉，不仅可以获得必要的脂肪和热量，还可以维护

蛋白质的正常代谢，溶解并促进维生素A、维生素D、维生素E和维生素K的吸收和利用，获得丰富的卵磷脂和胆固醇，不致使青少年发育迟缓，使成人感到精力不足、容易疲劳、体重减轻、肌肉萎缩和出现贫血，甚至形成营养不良性水肿。蛋白质缺乏，会使白细胞和免疫的抗体减少，以致降低抵抗疾病的能力。猪肉中带有红色或淡红色的那一部分为猪瘦肉，多集中在臀部、脊部和颈下部，排骨和腿部上也有一部分；纯瘦肉集中在臀尖、坐臀、后腿和里脊；颈下的前排肉又叫上脑肉，瘦中夹肥，肉质较嫩。

猪肉的营养

猪肉营养丰富，经常适量食用，能促进人体健康。猪肥肉是猪肉中的重要组成部分，是指猪皮下含脂肪最多的白色部分，与红色的猪瘦肉成鲜明对比，其营养成分也有很大区别。猪肉中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、β-胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素E、钙、磷、铁、钾、锌、镁、钠、锰、铜、硒和胆固醇等成分。猪肥肉中所含饱和脂肪酸较多，不饱和脂肪酸较少，与植物油正好相反。因此，营养学家提倡荤素油等量摄取，对健康最有益。猪瘦肉含水分较多，大部分是蛋白质，含脂肪平均为18.8%。从整体上说，猪瘦肉对人体的作用要大于猪肥肉，一些不宜多食猪肥肉，甚至不能吃猪肥肉的人，可以适当吃一些猪瘦肉。猪瘦肉中的蛋白质含量高、品质好，所含各类氨基酸接近人体的需要。猪瘦肉几乎适合所有人食用。一般人应肥瘦搭配，每天各摄取50克为宜。

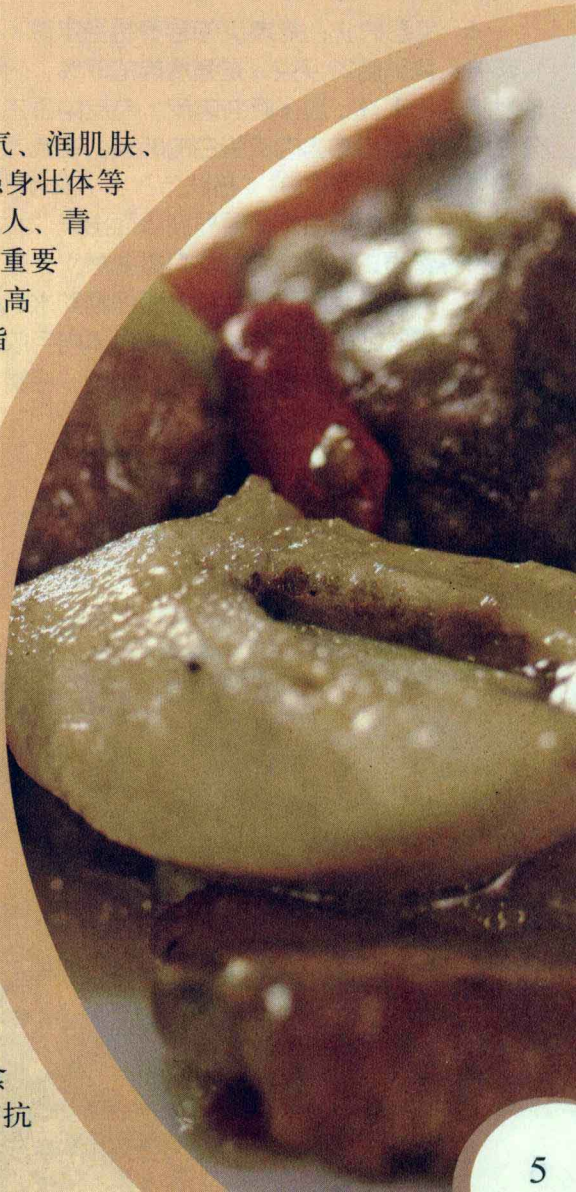
医学专家指出，人体中的脂肪含量，成年男性不得少于体重的5%，成

年女性不得少于体重的8%。最理想的比例是，成年男性为12%~18%；成年女性为16%~25%。健康成人每人每天应摄取50克左右的脂肪，即肥肉和瘦肉各50克左右最相宜；青少年及活动量大的人每天应摄取的脂肪量不应少于总热量的25%~30%，即80克脂肪。

需要指出的是，猪肉中蛋白质和脂肪等营养物质的多少，跟肉质的肥瘦有密切关系。瘦肉含蛋白质多些，肥肉含蛋白质少些，而脂肪的含量多些。肉越肥含脂肪越多，供给的热量也就越多。

猪肉的**功效**

猪肉性平，味甘、咸，具有补中益气、润肌肤、丰肌体、生津液、滋阴润燥、润肠胃和强身壮体等功效，适宜于阴虚不足、头晕、贫血、老人、青少年及营养不良者食用。猪肥肉对人体有重要的生理功能。因为肥肉中90%是脂肪，属高能量物质，是人体热能的重要来源，1克脂肪产生的热量是糖或蛋白质的两倍。脂肪可促进维生素的吸收，维生素A、维生素D、维生素E和维生素K是脂溶性维生素。缺乏脂肪，这些维生素就不能被吸收利用，会出现生长和发育迟缓，肌肉与内脏萎缩、生殖器官退化、干眼病、软骨病和早衰等症。脂肪能保护内脏、固定脏器且避免脏器的机械摩擦和移位；脂肪中的磷脂和胆固醇是构成人体细胞膜的重要物质，磷脂还促进人的生长发育，胆固醇也是合成肾上腺素和性激素的重要物质；脂肪可提供脂肪酸，维护皮肤和毛细血管的健康，减轻放射线造成的皮肤损害；特别是女性，成熟基因取决于体内脂肪的含量，脂肪对少女的发育、月经、女性的特征、体态的丰满及受孕、怀胎、哺乳都有重要影响。美国威斯康辛大学食品研究所的研究人员发现，肥猪肉中含有抗

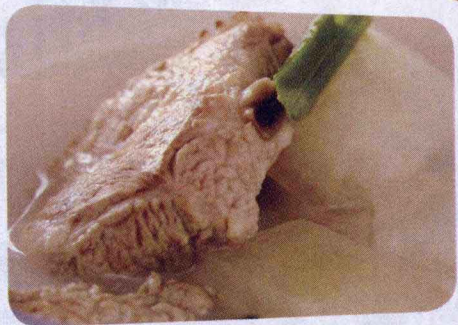


破解**肉类**美容保健密码

营养 | 功效 | 选购 | 食用 | 禁忌

癌物质，有抗癌作用。肉皮的营养价值高，含有钙、磷和铁等人体不可缺少的无机盐类。多吃肉皮能补精益血、滋润肌肤、光泽头发和减缓衰老。

※ 美容护肤：猪肉皮的营养相当丰富，100克猪肉皮中含蛋白质26.4克，是猪瘦肉的1.58倍；含脂肪22.7克，是猪瘦肉的97%；含碳水化合物4克，是猪瘦肉的4倍。对于那些害怕发胖的人来说，应多吃些肉皮。肉皮中蛋白质的主要成分是胶原蛋白和弹性蛋白，生物大分子的胶原蛋白约占肉皮蛋白的85%。在我国汉代名医张仲景的《伤寒论》中就记载着能够“和气血、润肌肤”的“猪肤方”。人体肌肤出现皱纹的原因是体内细胞贮存水分的机能发生障碍，细胞结合水量明显减少而出现“脱水”现象。如果能找出贮存水及改善水代谢的最佳营养物质，对抗老防癌具有重要意义。这种物质就是胶原蛋白，胶原蛋白与结合水的能力有关，人体缺乏胶原蛋白就会使细胞贮水机制发生障碍，于是皮肤干瘪出现皱纹。胶原蛋白是生长皮肤细胞的主要原料，通过体内与胶原蛋白结合的水来影响某些特定组织的生理机能，补益精血，从而使皮肤丰满、滑润、白嫩、皱纹减少或消失，使人显得年轻貌美，永葆芳颜。



※ 防老抗衰：猪肥肉和猪油是长寿食物。动物实验表明，每日食物中含猪油的动物存活率远大于加含植物油者，其原因是植物油中含的不饱和脂肪酸太多，反而损害了动物的健康。肥肉和猪油中确实含有胆固醇和较多的饱和脂肪酸，但它们都是保证人体健康的必需成分，只要摄入量得当，是没有问题的。而且肥肉和猪油中也含有丰富的不饱和脂肪酸，更含有对健康十分有益的花生四烯酸等高级多烯酸，植物油中这类营养却无踪迹。所以，只吃植物油忌食猪油是不科学的。理想的食用油，应当是荤素搭配，比例是1份植物油和0.7份猪油混合使用。

※ 防治病后体虚：将猪瘦肉250克、黄芪30克加水用小火炖烂，吃肉喝汤。

※ 防治气血不足：将猪瘦肉和花生仁各适量，加姜葱调味，炖汤食用。

※ 防治热病伤津：将适量猪瘦肉洗净切成块，入锅加水用旺火煮成清汤，捞去浮油，随意服用。

※ 防治过度疲劳：将猪皮100克用刀剁烂，加少许盐，蒸熟后一次服完，连服3日，可防治过度疲劳、耳聋和耳鸣。

※ 防治神经衰弱：将猪瘦肉和百合各适量，洗净后加水煮汤，加盐调味，常饮此汤能治神经衰弱。

※ 防治贫血：将猪皮90克加水适量和黄酒少许，用文火煮至稀烂，再加红糖调服，可防治失血性贫血、痔血、便血和妇女崩漏下血。

※ 防治出血：将猪皮100克洗净，与红枣15枚加水煮烂常服，可防治紫癜及血友病引起的鼻出血和齿出血等。

※ 防治肾虚头痛：将猪瘦肉250克和骨碎补全草15克分别洗净切片，放入锅内，加水适量炖熟，加入少许油和盐调味，吃肉喝汤，每日1剂，连服5日。

※ 治气管炎：将猪瘦肉30克洗净切片，竹笋60克洗净切碎，放入锅内，加水适量煮熟，用调料调味后温热服食，每日两次，早晚分服，连服数日，可防治慢性支气管炎。也可将猪瘦肉片100克、蒜20瓣（去皮）放入锅内，加入盐和酱油，用旺火煸炒至熟后食用，可防治支气管炎咳嗽症。

※ 防治眩晕：将适量猪瘦肉和枸杞15克放入锅内，加水煮熟后食用，可用于防治肝肾阴虚所致的头晕眼花和腰酸等症。

※ 降血压：将猪瘦肉250克切成薄片，与夏枯草20克和枸杞30克放入锅中，加入适量清水，用大火煮沸后，加入盐、葱丝、姜片和十三香，转小火煲汤，吃肉喝汤。具有养肝肾、清肝热和降血压的功效。适用于阴虚阳亢型、脾虚肝旺型及肝肾阴虚型高血压病患者食用。



破解**肉类**美容保健密码

营养 | 功效 | 选购 | 食用 | 禁忌

※ 降血糖：猪肉具有补肾养血、滋阴润燥和清热生津的功效，适用于温热病后、津液大伤及多饮多尿、尿有甜味、手足心热、小便频数型糖尿病患者。将猪瘦肉100克剁成蓉，蔬菜适量剁碎，再加入适量的麦麸、麦粉及鸡蛋，用油和盐调味，做成饼团蒸煮食用，疗程不限。具有降血糖的功效，适用于糖尿病患者食用。

※ 防癌抗癌：将鱼肚50克用清水浸泡1天后切成细丝，与猪瘦肉丝及糯米各100克煮成粥，加盐调味服用。具有补中益气 and 养血滋肾的功效，对子宫颈癌和卵巢癌等疾病有改善作用。

※ 防治胃病：将猪瘦肉60克、鱼肚30克和冰糖15克隔水炖熟，一次吃完，可用于防治胃痛日久、体虚、食少及消瘦。

※ 防治痢疾：将猪瘦肉（切碎）250克、鲜姜（捣烂）250克和八角面9克加盐炒熟，分3次空腹服用，可防治久痢、久泻及四肢肿胀。

※ 治腹水和水肿：将猪腿肉250克和赤豆120克放入锅内，加水煮烂食用，每日1次，连用49天。

※ 防治盗汗：将猪蹄8个洗净，放入锅内，加入适量的水煎成浓汁后服用，每日1次，连服3日。

※ 防治更年期综合征：将猪瘦肉100克和青笋30克洗净后切成丝，放入烧热的猪油中爆炒至熟，再加入枸杞30克，盐、鸡精、酱油和淀粉各适量烧沸即可。每日1剂，可用于防治更年期综合征。

※ 防治手足皲裂：将适量的猪肉皮煨煮成膏，加入适量冰糖，每次服50克，一日两次。

※ 防治口唇干裂：用猪皮熬煮后的浮油涂唇。

※ 防治咽痛：将猪皮50克加水熬至熟烂，加入米粉30克和白蜜50毫升，搅匀熬香后食用，对虚火上炎的咽痛咽干及脾虚泄泻有良效。将猪皮300克、炒出香味的米粉75克和蜂蜜50毫升加适量水熬汤喝，对治疗咽炎有疗效。

※ 产妇保健：将猪蹄1个洗净切开，与葱白和豆腐60克放入沙锅内，加水适量，用文火煮30分钟，调入适量的黄酒和盐，饮汤食用。适用于改善乳房胀痛、肝郁气滞及乳汁不通等症。



※ 防治产后缺乳：将猪蹄1对洗净入锅，加水清炖服用，可防治气血虚弱、少乳和缺乳等症。

※ 防治湿疹：用醋熬猪皮（稍加点水），待温后将其摊在一块干净布上，贴在患处，一次即愈。

※ 防治肾炎：将猪瘦肉250克与椰子根（约30厘米长）加水熬汤，连汤带肉一起服用，不加调味品，有助于治疗肾炎。

※ 防治遗精：将猪瘦肉90克和菟丝子藤90克加水用慢火炖汤饮服。

※ 止咳：将猪瘦肉50克、少许米酒和适量清水隔水蒸熟后食用。

※ 止血：当皮肤出血时，可切1片新鲜的猪瘦肉或猪皮贴在伤口处。

※ 防治牙痛：将猪瘦肉250克和南瓜根500克加水煮沸，饮汤食肉。

※ 防治呃逆：将猪瘦肉60克切片煮熟，与生蒜60克拌匀食用。



猪肉的选购

购买猪肉一定要选新鲜的。新鲜猪肉有光泽，呈淡红色，稍湿润，肉汁透明。如皮下有较多红色，说明是死后刮毛出售的病猪肉；如瘦肉中有麦粒样物质，说明有囊虫病。新鲜肉的肉质紧密，富有弹性，手指按压后能较快复原。新鲜肉有一种特殊的鲜味，没有酸味和霉臭气。敲开骨头，骨腔内应充满骨髓。新鲜肉煮后肉汤汤色透明，味道鲜美。另外，新鲜无病的猪内脏颜色新鲜，有光泽，用手触摸有坚实感和弹性，绝无发黏、发霉或发紫现象。

(1)识别老母猪肉。老母猪肉不易煮烂，营养价值低，味道也不香。猪皮应色白有光泽，毛孔细而深；老母猪皮厚色黄，皮质粗糙，毛孔大而深。猪肉应呈水红色，纹路清晰，手摸后黏附的脂肪较多；老母猪肉呈深红色，纹路粗乱，手摸后黏附的脂肪较少。肉猪奶头应该又软又短，老母猪的奶头又硬又长，乳腺孔十分明显。猪的骨头应为乳白色，光滑细嫩；老母猪的骨头白里透黄，排骨弯曲度大，骨头粗，骨髓呈暗红色，粗糙老化，肉质颜色较暗淡。老母猪的瘦肉一般呈黑红色，纹路粗乱，水分较少；肥猪的瘦肉呈水红色，纹路清晰，肉细嫩，水分较多。

(2)识别种猪肉。公种猪和母种猪育肥后，肉质低劣，煮不烂，味道差。识别方法是，带肉皮的，肉皮厚而硬，毛孔粗，皮肤与脂肪之间几乎分

破解**肉类**美容保健密码

营养 | 功效 | 选购 | 食用 | 禁忌

不清界限，这种现象在肩胛骨部位最明显。如去皮、去骨后皮下脂肪又厚又硬，几乎和带皮一样。瘦肉颜色呈深红色，肌肉纤维粗糙，纹路清晰，水分少，结缔组织较大。

(3)识别病猪肉。病猪肉放血往往不彻底，肉呈暗红色，脂肪呈玫瑰红色，肉的切面有血液渗出或流出。肉皮表面有许多出血点或暗红色的出血斑。剥皮猪肉的表面常有血液渗出，形成血珠。米猪肉是患囊虫病的猪，瘦肉及内脏中有黄豆大小、半边透明的小水泡，泡内有米样疙瘩；冻猪肉中的小疙瘩变小，呈绿豆大小的白色瘪粒。将瘦肉上的白点放在手心里揉搓，如果溶化了就是油渣，如果不化则是“米猪肉”。“米猪肉”中带有猪囊虫卵，食之对人体有危害。淋巴结病变猪肉：正常猪淋巴结呈灰白色或淡黄色，而淋巴结病变猪的淋巴结呈樱红色肿胀或呈红色、暗红色出血，或者淋巴结有边缘性出血或网状出血。瘟猪肉：猪皮上有出血点或出血性斑块；去皮猪肉的脂肪、腱膜或内脏上有出血点，骨髓呈黑色。

(4)鉴别注水猪肉。注水猪肉色白，弹性差；正常猪肉色红，弹性好。注水猪肉的水容易渗出，用报纸贴在猪肉上，很快就会湿透。注水猪肉用手指按压一下，指间无黏性，只有潮湿感；正常猪肉有黏性无潮湿感。

(5)选购冻肉窍门。冻猪肉色泽红而鲜明，肉质坚实，用手指一按，接触面呈红色，脂肪面呈白色，表面干净，无污染。选购冻猪肉时，应注意冻猪肉的冷藏是否良好。肉一旦呈紫褐色或带有异味，即为腐坏肉。

(6)识别再冻猪肉。冻肉解冻后销售不完，再冻后销售，这种肉的质量会下降。识别方法：①看外形：脂肪呈深红色，肉表面呈红色；切开处齐整，指压后湿手指。②摸硬度：肉无弹性，指压下陷后难以恢复。

(7)选购咸猪肉。质量好的咸猪肉，外表干燥清洁、有光泽且质地紧密，切面瘦肉呈红色或暗红色，肥肉洁白，有咸猪肉固有的香味。变质的咸肉外表湿润发黏，质地发软，无光泽，瘦肉呈咖啡色且脂肪发黄，有臭味或有虫蛀等。

(8)选购腊肉窍门。优质腊肉色泽鲜明，肌肉为鲜红色，肥肉透明或呈乳白色，外表干燥，无霉点；质次腊肉色泽较淡，肌肉为暗红色或咖啡色，肥肉表面有霉点，但可抹去；劣质腊肉暗淡无光，肥肉呈黄色，有明显霉点，抹后仍有痕迹。优质腊肉有弹性，指压后痕迹不明显；而质次者肉身松软，指



压后凹痕能逐渐消除；劣质者肉质无弹性，肉身松软，指压凹陷明显。优质腊肉有独具的腊香；质次者稍有酸味；劣质者有异味，外表湿润发黏。

(9)鉴别肉质老嫩。猪肉皮薄膘厚，毛孔细，表面光滑无皱纹，乳头小而硬，骨头发白者肉质嫩；皮厚膘薄，毛孔粗糙有皱纹，乳头大而有管，骨头发黄者，肉质老。

(10)根据需要选购。猪肉的纤维细嫩，不同部位的肉老嫩、肥瘦差别较大，选择不同的烹调方法才能做出不同的佳肴来。里脊是猪身上最嫩的瘦肉，可炸、炒、爆、熘等；夹心肉筋膜多，肉质较老，可用于制馅等；五花肉又称肋条肉，带排骨的称方肉，不带排骨的称奶面，可红烧、炖、蒸等；上脑肉质较嫩，瘦中夹肥，可用于多种菜肴；小排骨可红烧或炖汤；前蹄瘦肉多、皮厚、胶质重，宜白煮或红烧等；槽头肉的肉质差、带血，多制馅或红烧；前蹄主要是皮骨，可红烧和煮汤等；猪蹄中的筋可抽出干制，较名贵；奶脯即肥泡肉，肉质较老，可熬油；臀尖肉瘦而嫩，可代替里脊肉；坐臀肉的肉质老，一般用炖、焖等；后蹄肉质较老，一般红烧和清炖等。

猪肉的食用

猪肉是人们生活中食用较多的肉品，味道鲜美，香味诱人，是日常饮食不可缺少的美味佳肴。猪肉食用广泛，做法也多种多样，不论炆、炒、烧、烤、爆、炸，还是熘、酱、熏、扒、烩、余，都可制成独具特色的美味佳肴。特别值得一提的是，猪肉经烹调后，有一部分蛋白质和氨基酸可溶入肉汤中，使肉汤鲜美又富于营养。因此，在吃肉时，一定不要忘记喝汤。

◆ 洗猪肉的窍门：猪肉沾上污物后，用清水难以洗净，若用淘米水浸泡数分钟再洗，脏物即可洗净。也可用一团和好的面在脏物上来回滚动，很快就能将脏物黏除。有人将猪肉放在热水中浸泡、冲洗，这样做会使猪肉损失不少营养。猪肉含有大量的蛋白质，分为肌溶蛋白和肌凝蛋白两种。猪肉用水浸泡，肌溶蛋白很容易溶于水而流失。

而肌凝蛋白里含有酸肌、谷氨酸和谷氨酸钠盐等香味的成分，这些化学物质流失后，会影响猪肉



破解**肉类**美容保健密码

营养 | 功效 | 选购 | 食用 | 禁忌

味道。

用清水漂洗并不能达到使咸肉退咸的目的，应用盐水来浸洗。只是盐水的浓度要低于咸肉中所含盐分的浓度。漂洗几次，咸肉中所含的盐分就会逐渐溶解在盐水中，最后再用淡盐水清洗一下即可烹调。

◆ 拔猪毛的窍门：猪肉皮上的毛用夹子拔比较费劲，可先将一块松香放在铁勺内融化，然后趁热浇在猪毛上，待松香冷却后揭去，猪毛即可拔除。

◆ 巧除猪肉异味：炖猪肉或排骨汤时，加入几块橘子皮，可去除异味和油腻感，还能增加汤的鲜味。

生肉沾染了煤油、柴油或机油等异味时，可用浓红茶水浸泡30分钟左右，再冲洗干净，油污异味即可除去。

将木炭用温水洗净，把2~3根木炭与肉同时放入锅中，用中火煮15~20分钟，肉的异味即可去除。

肉若堆放的时间过长或本身带有夹生气味，可用淡盐水浸泡数小时，再用温水洗数次。烹调时，多加些葱、姜、料酒和蒜，夹生味就没了。

如屠宰不当，血放不净，肉会有血腥味。如用清水浸泡到肉发白，肉的血腥味即可去除。

在肉上滴几滴柠檬汁，可去除肉的腥味，亦可使肉早些入味。

在炒肉时，放入蒜片或拍碎的蒜瓣，可使去除肉的腥味。

将肉切成薄片，用洋葱汁浸泡，待肉入味后再烹调，就不会有腥味了。肉馅也可拌少许洋葱汁。

将冷冻过的肉用啤酒浸泡10分钟，再用清水洗净后烹调，便可去除异味，增加香味。

将冷冻肉用姜汁浸泡，可去除异味。

冻肉如用盐水化冻，不仅有利于去除冰箱的异味，而且还不失肉的鲜味。

把肥肉切成薄片，加调料放入锅中炖煮，按500克猪肉加一块腐乳的比例，将适量腐乳放在碗里，加温水搅成糊状，等开锅后倒入锅里，再炖3~5分钟即可食用。这种方法炖出的肥肉蘸蒜泥食用，味道鲜美可口、不油腻，别有风味。

如咸肉里面无异味，仅外面有味，可用水加少量的醋清洗一下即可。

咸肉存放久了会有异味，若在煮咸肉时，在锅中放1个戳有许多孔的白萝卜，就能消除咸肉的臭味、哈喇味和辛辣味。要去除咸肉的哈喇味，可将咸肉埋在潮湿的土里3~4小时，取出后用清水洗净，咸肉上的哈喇味基本上消失了。

煮咸肉时，将几个核桃钻些小孔放入同煮，能减轻咸味，增加鲜味，除去异味。





◆ 切猪肉的窍门

门：把肉放在冰箱中冻硬，然后用木工刨子刨，肉片和刨花一样薄，吃火锅很适宜。

猪肉要顺着纤维纹路稍斜着切，采用斜切法。因为猪肉质地较细嫩，如不顺着纤维纹路斜切，加热和上浆时，容易碎断，变成肉末。

在切肥肉时，可先将肥肉蘸些凉水，然后放在案板上，一边切一边洒凉水，这样切省力，肥肉不会滑动，也不易黏在案板上。

熟肉的肥瘦软硬程度不同，肥肉较软，瘦肉较硬，如切肉方法不当，就不易切出完整的块或片。如用直切法切硬的瘦肉，就能切得整齐；用锯切法切软的肥肉，会切得光滑。切熟肉需掌握方法，先用锯切法下刀，切开表面软的肥肉，在切瘦肉时采用直切法，用力均匀直切下去。这样切出来的熟肉将会不碎不烂，整齐好看。

◆ 炒肉的小窍门：宜选用里脊肉或后臀尖，不宜使用软肋肉或脖头肉。将肉切成薄片，加少许橄榄油（或醋）、酱油和淀粉（或蛋清）抓匀。炒时要热锅凉油，放入肉片翻炒熟，捞出倒去余油，然后放入调料，重新下锅，翻炒勾芡，再撒入鸡精即可。

将切好的肉片放入漏勺里，在开水中晃动几下，待肉片变色时捞起，沥去水分，再下锅炒3~4分钟即熟，鲜嫩可口。

炒肉时要晚些加盐，这样可缩短盐对肉作用的时间，减少肉的脱水量（脱水是肉变老的重要原因）。炒时火适当加大，可使肉炒得鲜嫩。

◆ 烧肉小窍门：将水烧开后，然后下肉，会使肉表面的蛋白质迅速凝固，肉中大部分油脂和蛋白质留在肉内，烧出的肉块鲜美。将肉与冷水同时下锅，用文火慢煮，使肉汁、脂肪和蛋白质从肉中渗出来，烧出的肉汤香味扑鼻。如果用冷冻肉，需用冷水先将冻肉化开，忌用热水，否则不仅会使肉中的维生素受到破坏，还会使细胞遭到破坏而失去鲜味。

红烧猪肉不能用旺火炖煮，因为火猛易使肉紧缩而不烂。最好放几个山楂，用慢火炖煮。烧煮过程中不要中途添冷水，不然蛋白质受冷凝固，肉或骨中的成分不易渗出。可加几滴醋，使肉快熟且味美。

做红烧肉时，先用少许硼砂把肉腌一下，使成菜肥而不腻，鲜美可口。

◆ 煮肉小窍门：煮猪肉应先洗净，用较低的火力才能保持营养，味道亦美。要注意下锅时切勿加盐和酱油，因为这样会使纤维收缩，肉会变得粗糙。

煮（炸）排骨和猪蹄时，加点醋，既能使骨头中的钙和磷等矿物质更好地分解出来，又可增加味道，而且多余的脂肪也会被醋酸凝固。若在煮肉时加点啤酒，

破解肉类美容保健密码

营养 | 功效 | 选购 | 食用 | 禁忌

可使煮出的肉味道更好。煮肉时，放进3~4个土豆，既可以去异味，肉又容易煮烂。煮肉时，如放2~3个山楂，肉就易煮烂了。

◆ 烤肉小窍门：在火炉上烤肉，最好在锅旁放两块干面包，面包能吸收流出来的油，一可减少肉的肥腻口感，二是可降低着火的可能性。在肉入炉前，先用热水或热清汤浇一下，可使烤出的肉松软。在烤肉时，待一面烤熟后，再翻过来烤另一面。切忌翻来复去地烤。在烤箱下格放一个盛冷水的小盘，蒸汽可保持肉质细嫩。

◆ 煎肉小窍门：煎肉时，先用大火化油，再放入肉煎黄，待两边都煎黄时，再转文火煎熟即可。这样可使味香色正。

◆ 熏肉小窍门：用茶叶、红糖和米一起生烟熏肉、鱼和鸭，既能杀菌，又能使熏制的食品味香色美。

◆ 蒸肉小窍门：蒸肉时，水开后再下锅，可使肉的外部因突然遇热而收缩，内部鲜汁不致流出，熟后味美有光泽。

◆ 炖肉小窍门：把油和白糖炒至呈金黄色，再将切好的肉放入炒上色，然后加入酱油、五香粉和盐等，待味道进入肉中，加入适量水和葱、蒜、姜、八角、花椒和桂皮等，最好再放入一些山楂或几片萝卜。一次加足水，先用旺火烧开，再用慢火炖三四个小时即可。需要注意的是，盐要最后放，否则肉不烂。

炖猪肉时，用旺火烧开后，转文火慢慢地炖（这是关键），不仅肉质酥烂，而且也不油腻。

炖肉放适量的鲜姜不仅会味道鲜美，而且会使肉质柔嫩。

沙锅比铁锅、铝锅传热慢而均匀，沙锅的内壁和盖子涂了一层釉，可使食物不会产生化学反应，炖出的肉色正味美，保持食物原有的味道，所以用沙锅炖肉香。

◆ 做肉不腻窍门：将五花肉洗净，放入水中煮至七八分熟（肉皮酥软，用筷可戳穿），捞出淋干水分，涂上酱油。用旺火热油，将煮至七八分熟的肉放入锅中，炸至肉皮脆硬时捞出，沥去多余的油。将原锅的油倒尽，放入炸过的肉，加入料酒、糖、酱油、茴香和水各适量，煮十多分钟，捞出肉切成大块，排在碗内（皮向下），上面加青菜并浇上一些原卤汁，再上笼蒸15分钟左右。出锅后倒扣在盘子上，这样青菜垫底、肉盖面的“走油肉”就做好了。

◆ 炖骨头汤窍门：肉骨头营养丰富，味道鲜美，主要是因为蛋白质和脂肪溶出在汤里的缘故。煨炖肉骨头汤时，猪骨应冷水下锅，逐渐升温煮沸，然后用文火煨炖。这样可使骨组织疏松，骨中的蛋白质和脂肪逐渐溶出，肉骨头汤越煨越浓，油脂如膏，骨酥可嚼。肉骨头汤在煨炖中途如加入冷水，会使肉骨汤的温度突然发生变化，致使蛋白质和脂肪迅速凝固变性，收缩成团，肉骨表面的空隙也会因此而收缩，造成肉骨组织紧密，不易