

图解

速查

肉食营养配膳，家庭实用食谱。!!!

Tu Jie Zhe Yang Chi Rou Zui Ying Yang

唐永红◎编著

这样吃肉最营养

- 让您轻松了解各种肉类的营养成分，掌握正确膳食，合理食用。
- 肉是现代生活中不可缺少的食物，既能解馋，又可保健养生。



家常烤鸭

软化血管 降压降脂



材料

鸭1只，麦芽糖水、盐、酱油、料酒、桂皮、八角、花椒粉、姜片各适量。

做法

- 1.将适量盐、酱油、料酒、桂皮、八角、花椒粉、姜片混合均匀，倒入保鲜袋中。
- 2.将处理干净的鸭子放入保鲜袋，与调味料混合均匀，放入冰箱腌一晚。
- 3.取出鸭子自然风干，用刷子将麦芽糖水涂在整个鸭身，注意涂抹均匀。
- 4.烤箱预热到160℃，将鸭子放在铺有锡纸的烤盘中，放入烤箱中下层烤制1小时，30分钟时取出再刷一次糖水。1小时后将温度调至200℃，再烤制15分钟即可。

功效

烤鸭富含的不饱和脂肪酸可以软化血管，预防心脑血管疾病；所含的B族维生素能抗衰老；富含的烟酸对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。

板栗排骨汤

软化血管 降压降脂



材料

猪排骨500克、栗子250克、胡萝卜1根、盐1小匙。

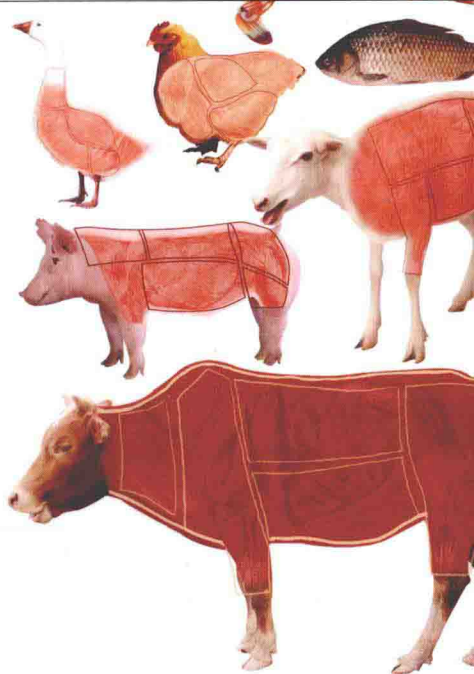
做法

- 1.将栗子剥去壳放入沸水中煮熟，备用；胡萝卜削去皮、冲净，切成小方块。
- 2.排骨洗净放入沸水焯烫，捞出备用；之后将排骨放入锅中，加入适量清水，放入栗子、胡萝卜、盐，大火煮沸，转小火炖煮1小时即可。

左右



栗子同食可缓解腰腿酸软、筋骨疼痛等症状。



华龄出版社

Tu Jie Zhe Yang Chi Rou Zui Ying Yang

这样吃肉最营养

[illegible]

责任编辑：林欣雨

封面设计：张楠

责任印制：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

图解这样吃肉最营养 / 唐永红编著. — 北京 : 华龄出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5169-0411-4

I. ①图… II. ①唐… III. ①肉类—食品营养—图解
IV. ①R151.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309197号

书 名：图解这样吃肉最营养

作 者：唐永红 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京市通州富达印刷厂

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本：787×1092 1/16 印 张：13

字 数：200千字

定 价：38.00元

地 址：北京市西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009

电 话：84044445（发行部） 传真：84039173

吃肉要健康 做肉要营养

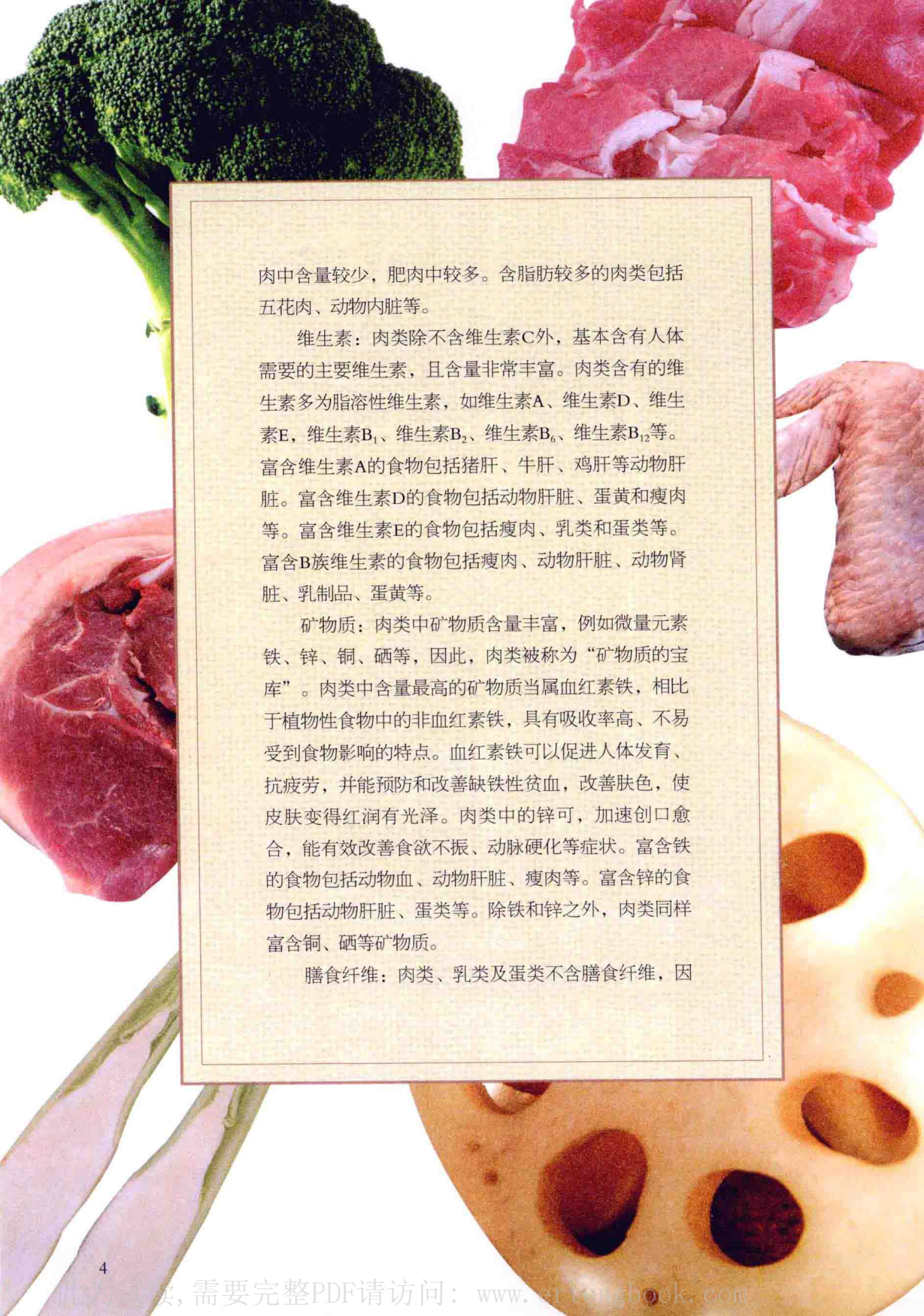
我国的饮食文化历史悠久，在世界范围内享相当高的的美誉，肉类食品当然是其重要的组成部分。除非有特殊的饮食习惯和宗教信仰，肉类在餐桌上必是不可缺少的美味佳肴。虽然现在很多养生专家提倡多食五谷和水果，可在中国居民平衡膳食宝塔中肉类食品占有不可替代的重要地位。

本书介绍的肉类包括猪肉类、牛肉类、羊肉类、鸡肉类、鸭肉类以及驴肉等其他肉类。肉类中富含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素D、维生素E、铁、锌、钾、磷、镁等营养素，这些营养素可以维持人体日常活动的代谢需要。

蛋白质：肉类中的蛋白质含量高达10%~20%，是肉类中较高的营养价值所在。肉类来源于动物肌肉组织，与人体的肌肉组织很相似，因此所含的蛋白质易被人体消化吸收。此外，因其富含谷物和豆类缺少的赖氨酸和蛋氨酸，可以与主食起到很好的营养互补作用。含蛋白质较多的肉类包括鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉等。

脂肪：肉类中的脂肪以饱和脂肪酸为主，含量约占40%~60%，肉类之所以味道鲜美正是因为脂肪含量较高。饱和脂肪酸可以为人体提供热量，具有驱寒保暖的功效。但摄入饱和脂肪酸过量可引起血清胆固醇升高，诱发动脉硬化、高脂血症、高血压等心脑血管疾病，因此，世界卫生组织建议成人每日膳食中饱和脂肪酸提供的热量不可高于膳食总热量的10%。脂肪不可多食，同样不可不食，并非所有的肉类都含有较高含量的脂肪，瘦



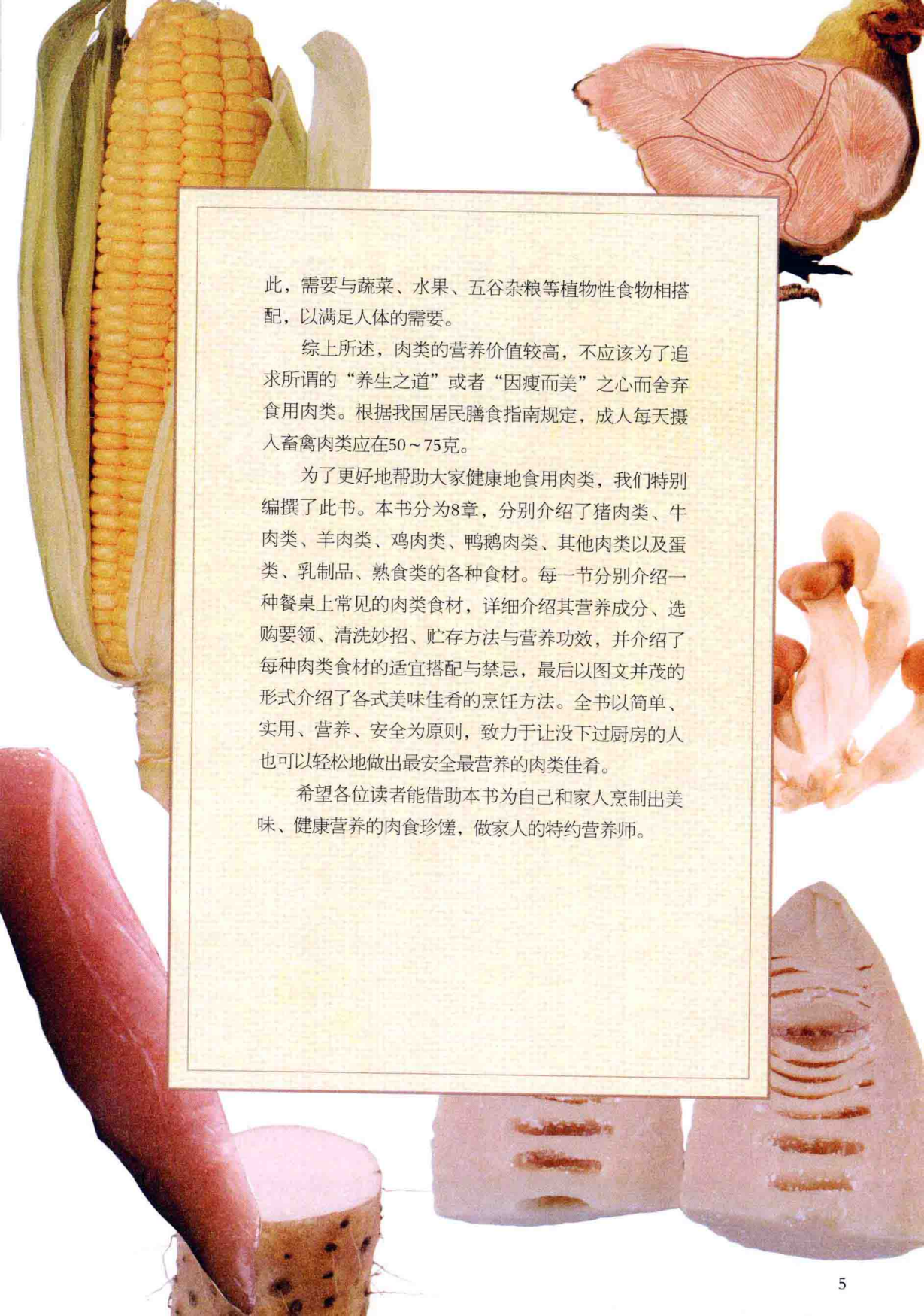


肉中含量较少，肥肉中较多。含脂肪较多的肉类包括五花肉、动物内脏等。

维生素：肉类除不含维生素C外，基本含有人体需要的主要维生素，且含量非常丰富。肉类含有的维生素多为脂溶性维生素，如维生素A、维生素D、维生素E，维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂等。富含维生素A的食物包括猪肝、牛肝、鸡肝等动物肝脏。富含维生素D的食物包括动物肝脏、蛋黄和瘦肉等。富含维生素E的食物包括瘦肉、乳类和蛋类等。富含B族维生素的食物包括瘦肉、动物肝脏、动物肾脏、乳制品、蛋黄等。

矿物质：肉类中矿物质含量丰富，例如微量元素铁、锌、铜、硒等，因此，肉类被称为“矿物质的宝库”。肉类中含量最高的矿物质当属血红素铁，相比于植物性食物中的非血红素铁，具有吸收率高、不易受到食物影响的特点。血红素铁可以促进人体发育、抗疲劳，并能预防和改善缺铁性贫血，改善肤色，使皮肤变得红润有光泽。肉类中的锌可，加速创口愈合，能有效改善食欲不振、动脉硬化等症状。富含铁的食物包括动物血、动物肝脏、瘦肉等。富含锌的食物包括动物肝脏、蛋类等。除铁和锌之外，肉类同样富含铜、硒等矿物质。

膳食纤维：肉类、乳类及蛋类不含膳食纤维，因



此，需要与蔬菜、水果、五谷杂粮等植物性食物相搭配，以满足人体的需要。

综上所述，肉类的营养价值较高，不应该为了追求所谓的“养生之道”或者“因瘦而美”之心而舍弃食用肉类。根据我国居民膳食指南规定，成人每天摄入畜禽肉类应在50~75克。

为了更好地帮助大家健康地食用肉类，我们特别编撰了此书。本书分为8章，分别介绍了猪肉类、牛肉类、羊肉类、鸡肉类、鸭鹅肉类、其他肉类以及蛋类、乳制品、熟食类的各种食材。每一节分别介绍一种餐桌上常见的肉类食材，详细介绍其营养成分、选购要领、清洗妙招、贮存方法与营养功效，并介绍了每种肉类食材的适宜搭配与禁忌，最后以图文并茂的形式介绍了各式美味佳肴的烹饪方法。全书以简单、实用、营养、安全为原则，致力于让没下过厨房的人也可以轻松地做出最安全最营养的肉类佳肴。

希望各位读者能借助本书为自己和家人烹制出美味、健康营养的肉食珍馐，做家人的特约营养师。

食材全攻略

总述肉类食材的特点，对其营养功效进行全面解读。

营养成分表

介绍食材的水分、蛋白质和脂肪含量。

肉类名称

对肉类的常见名称进行定位，便于您对肉类进行了解。

饮食禁忌及烹饪技巧

介绍肉类的饮食禁忌、保存方法、清洗方法及烹饪妙招。

选购方法

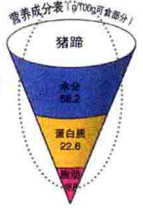
介绍每种食材的选购方法，让您与新鲜食材零距离接触。



猪蹄

猪蹄，分为两种：前蹄称为猪手，后蹄称为猪脚。猪蹄中的脂肪含量较一般猪肉来说少很多，且含有非常丰富的胶原蛋白，具有增加肌肤弹性、促进生长发育、延缓衰老的功效，非常适合爱美女性、青少年以及老年人食用。又因猪蹄口感香滑富有弹性，因此人们将之称为“媲美于熊掌的美味佳肴”。猪蹄常常被做成卤味，可谓一道不错的下酒菜，由于其突出的滋补功效，也常常被做成汤品来食用。

香嫩猪蹄，媲美于熊掌的美味佳肴



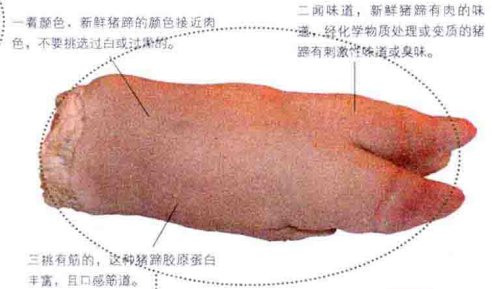
数据来源：《中国居民膳食指南》

饮食禁忌

慢性肝炎、胆囊炎、胆结石等症患者最好不要食用猪蹄。

保存方法

不烹饪的猪蹄最好装在保鲜袋中放入冰箱冷冻保存，烹饪时可以用微波炉解冻，或是直接用清水煮。



中国营养协会推荐——餐桌上的膳食宝塔

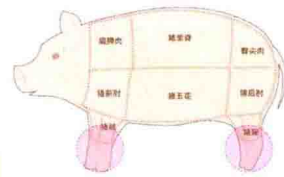
胶原蛋白——令肌肤持久保持水润光泽

胶原蛋白是一种由生物大分子组成的胶类物质，是构成人体肌腱、韧带及结缔组织最主要的蛋白质成分，占人体蛋白质含量的三分之一。

胶原蛋白的三大功效：

1. 美容养颜。胶原蛋白可以促进皮肤细胞吸收和贮存水分，从而防止皮肤干涩起皱。
2. 加速新陈代谢，延缓衰老，适合重病恢复期的老人。
3. 催乳作用，非常适合哺乳期的女性食用。

—— 来源于《中国居民膳食指南》



针对症状

- 骨质疏松
- 发育迟缓
- 指甲干燥
- 四肢疲乏
- 皮肤粗糙
- 乳汁不足
- 神经衰弱

膳食指南

中国营养协会推荐的膳食指南，让您吃出营养和健康。

针对症状

将每种食材可以改善的症状——列出。

刀工讲解

示范食材的刀工步骤，
从此切肉变轻松。



刀工讲解



美食

第一章 猪肉类

操作步骤

- 步骤1 将猪蹄横切开
- 步骤2 将猪蹄一分为二
- 步骤3 剥去猪蹄尖
- 步骤4 将猪蹄切成段

咖喱黄豆炖猪蹄

材料：猪蹄一个，泡发黄豆一碗，咖喱、盐、鸡精各适量。

做法：猪蹄剥块洗净，砂锅中倒适量清水，放入猪蹄，煮开，撇去浮沫。加入黄豆和姜片，炖一小时。用筷子戳一下猪蹄，若能戳破皮肉则表示熟烂。加入咖喱、盐，加盖炖10分钟，大火煮至汤汁浓稠。最后调入少许鸡精即可。

猪蹄加黄豆，加强强壮骨骼

黄豆中富含丰富的钙质，因此具有强壮骨骼的功效，经常食用有助于防治骨质疏松；而猪蹄对于缓解四肢疲乏、腿部抽筋和麻木等症有着显著的效果。猪蹄与黄豆搭配食用，强壮骨骼的效应便会大大增强，可促进青少年的生长发育，减缓中老年人的骨质疏松的速度，对于腿脚软弱无力者同样有帮助。

此外，咖喱黄豆炖猪蹄还适于哺乳期女性食用。哺乳期女性如果钙质摄取不足，极易出现腰酸背痛、腿脚抽筋等症状。牛奶、虾皮、海带、紫菜、黑木耳、芝麻、鸡蛋等食物的钙含量也非常丰富，有强壮骨骼的功效。

美食高清图片

本书共收录了上千幅高清图，精美生动，极具收藏价值。

制作步骤

讲解美味肉食的材料及做法，让您第一次做肉就OK！

营养分析

对美味肉食的营养进行剖析。



魔法的饮食搭配



改善乳汁不足的关键

产后女性若出现乳汁不足，就可能影响婴儿的生长发育，因此应该多食用促进乳汁分泌的食物，如含有优质蛋白质的瘦肉、鱼、蛋、奶类食物。此外，由于产妇容易出现腰酸腿痛、肌肉痉挛等现象，可以多食用富含钙、钾的海带等食物。而猪蹄与海带搭配食用更是可起到催乳与补钙的双重功效。

魔法的饮食搭配

介绍肉类与其他食物的适宜搭配及禁忌搭配。

保健小常识

详细介绍常见病症及特殊人群的保健常识，为您提供专业的饮食指南。



猪肉	… 12
牛肉	… 14
羊肉	… 16
鸡肉	… 18
鸭肉	… 20
鹅肉	… 21
肉类烹调技巧全公开	… 22
肉条、肉末、肉馅、肉酱，这样做最省心	… 24
烹饪出美味肉食的七大关键点	… 26



猪肉类

pork

——补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤

猪肉各部位适合的烹饪法	… 30	猪大肠	… 48
猪肉六大烹饪方式的秘诀	… 31	猪小肠	… 50
五花肉	… 32	猪脑	… 50
猪里脊	… 35	猪心	… 51
猪排骨	… 38	猪舌头	… 52
猪肘子	… 40	猪耳朵	… 53
猪肚	… 41	猪蹄	… 54
猪腰	… 42	猪皮	… 56
猪肝	… 44	猪肺	… 57
猪血	… 46	猪尾巴	… 57

牛肉类

beef

——补中益气、滋养脾胃、强健筋骨

牛肉各部位适合的烹饪法	… 60	牛肉六大烹饪方式的秘诀	… 61
-------------	------	-------------	------

牛里脊 ... 62
肥牛 ... 65
牛小排 ... 66
牛腩 ... 67
牛腱 ... 68
牛舌 ... 69
牛肝 ... 70
牛百叶 ... 72
牛肺 ... 74

牛腰 ... 75
牛蹄筋 ... 76
牛尾 ... 77
牛心 ... 78
牛鞭 ... 79
牛脑 ... 79



三 羊肉类

mutton

——温补气血、开胃健力、通乳治带

羊肉各部位适合的烹饪法 ... 82
羊肉的三大去腥方式 ... 83
羊肉 ... 84
羊腿 ... 87
羊肉片 ... 88
羊肚 ... 89
羊排 ... 90

羊肾 ... 92
羊肝 ... 94
羊脑 ... 96
羊肺 ... 96
羊血 ... 97
羊蹄筋 ... 97

四 鸡肉类

chicken

——温中益气、补虚填精、增强体力

鸡肉各部位适合的烹饪法 ... 100
鸡肉处理的五大技巧 ... 101
鸡肉的烹饪关键点及保存要点 ... 102
鸡肉 ... 103
鸡翅 ... 106
鸡腿 ... 109

鸡头 ... 110
鸡心 ... 111
鸡肝 ... 112
鸡胗 ... 114
鸡爪 ... 116
鸡血 ... 118



五

鸭鹅肉类

duck & goose meat

——滋养肺胃、健脾利水、止咳化痰

整鸭的脱骨技巧 ... 122

制作美味卤鸭的秘诀 ... 123

鸭肉 ... 124

鸭翅 ... 127

鸭掌 ... 128

鸭肠 ... 129

鸭肫 ... 130

鸭脖 ... 131

鸭血 ... 132

鸭头 ... 134

鸭心 ... 134

鸭肝 ... 135

鹅肉 ... 136

鹅翅 ... 139

鹅肝 ... 140

鹅肠 ... 141



六

其他肉类

other meat

驴肉 ... 144

狗肉 ... 146

兔肉 ... 148

马肉 ... 150

田鸡肉 ... 151

乌鸡肉 ... 152

鸽肉 ... 154

蜗牛 ... 155

蛇肉 ... 155

雉肉 ... 156

野鸭 ... 156

鹌鹑 ... 156

鹿肉 ... 157

蚕蛹 ... 157

野猪肉 ... 157

七

蛋类&乳制品

eggs & milk

——食物中最理想的优质蛋白质

鸡蛋 ... 160

鸭蛋 ... 162

松花蛋 ... 163

咸鸭蛋 ... 163

鹌鹑蛋 ... 164

鸽蛋 ... 165

鹅蛋 ... 165

牛奶 ... 166

花样乳饮 ... 168

酸奶 ... 174

奶油 ... 177

奶酪 ... 178

羊奶 ... 179

马奶 ... 179

八 熟食类

cooked food

腊肉 ... 182

香肠 ... 183

火腿肠 ... 184

午餐肉 ... 185

肉松 ... 186

培根 ... 187

叉烧肉 ... 188

酱牛肉 ... 189

烤鸭 ... 190

烧鸡 ... 191

附录

aplendix

蔬果篇——肉类的最佳搭档 ... 192

10种常见病症的肉类食疗方案 ... 198

疲劳 ... 198

贫血 ... 199

动脉硬化 ... 200

骨质疏松 ... 201

冰冷症 ... 202

食欲不振 ... 203

眼睛疲劳 ... 204

皮肤粗糙 ... 205

失眠 ... 206

便秘 ... 207



Tu Jie Zhe Yang Chi Rou Zui Ying Yang

唐永红◎编著



華齡出版社

责任编辑：林欣雨

封面设计：张楠

责任印制：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

图解这样吃肉最营养 / 唐永红编著. — 北京 : 华龄出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5169-0411-4

I. ①图… II. ①唐… III. ①肉类—食品营养—图解
IV. ①R151.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309197号

书 名：图解这样吃肉最营养

作 者：唐永红 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京市通州富达印刷厂

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本：787×1092 1/16 印 张：13

字 数：200千字

定 价：38.00元

地 址：北京市西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009

电 话：84044445（发行部） 传真：84039173

前言

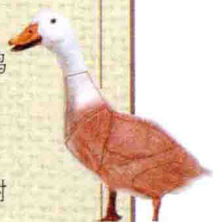
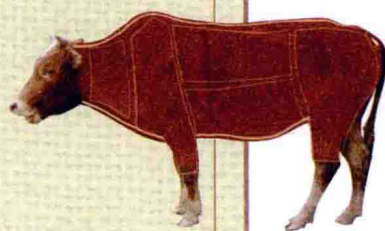
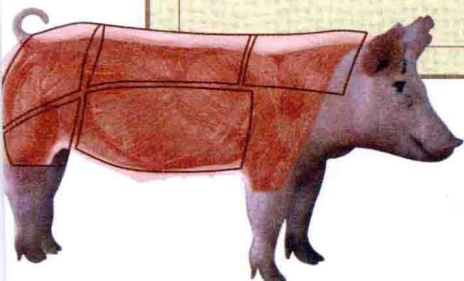
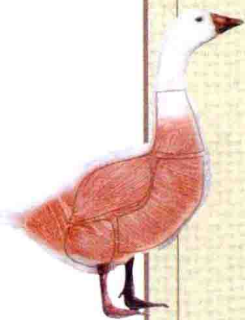
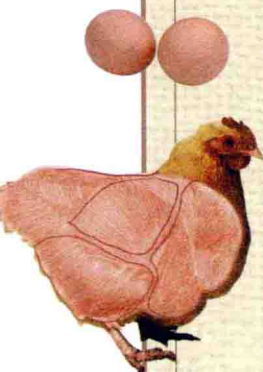
吃肉要健康 做肉要营养

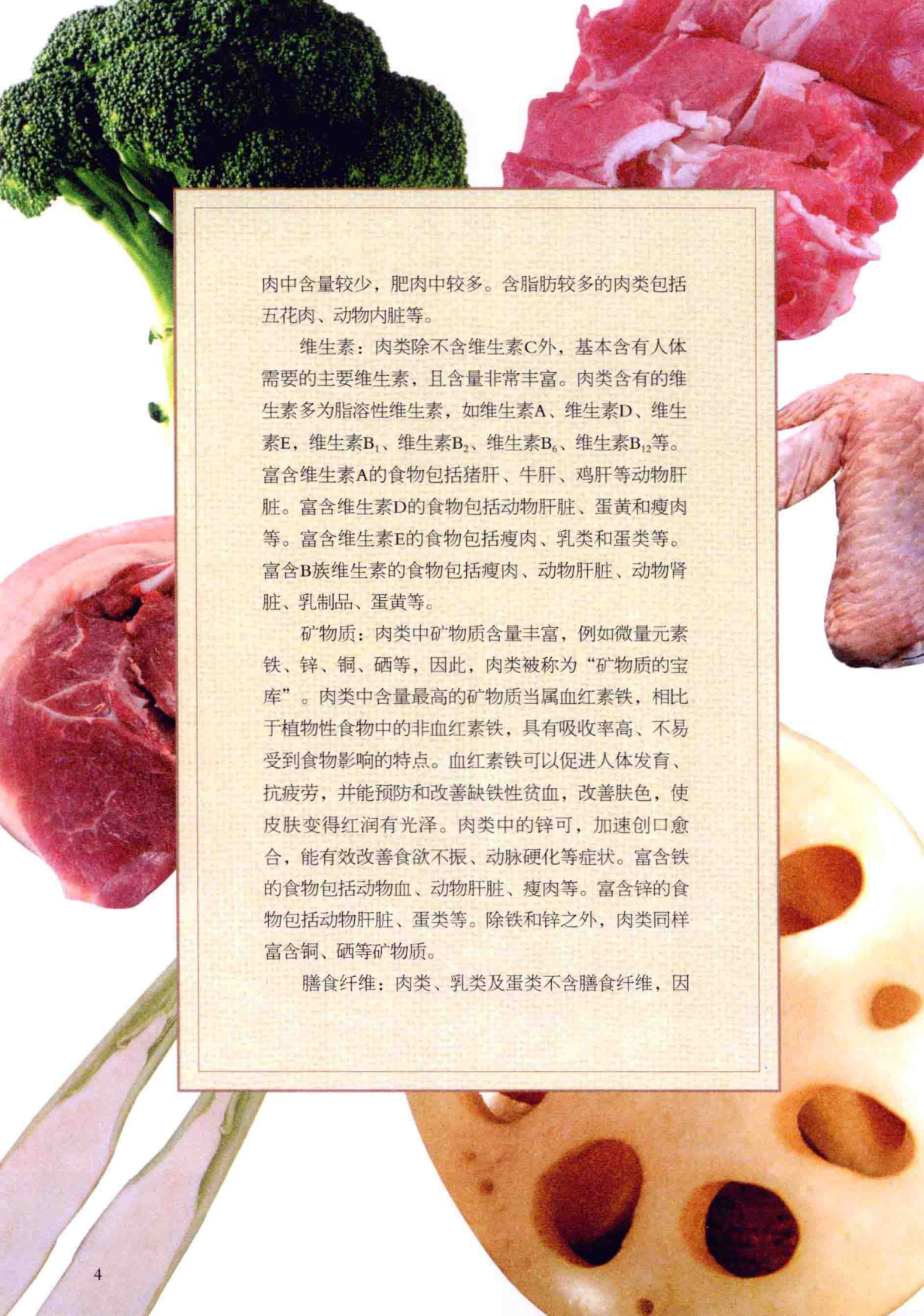
我国的饮食文化历史悠久，在世界范围内享相当高的的美誉，肉类食品当然是其重要的组成部分。除非有特殊的饮食习惯和宗教信仰，肉类在餐桌上必是不可缺少的美味佳肴。虽然现在在很多养生专家提倡多食五谷和水果，可在中国居民平衡膳食宝塔中肉类食品占有不可替代的重要地位。

本书介绍的肉类包括猪肉类、牛肉类、羊肉类、鸡肉类、鸭肉类以及驴肉等其他肉类。肉类中富含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素D、维生素E、铁、锌、钾、磷、镁等营养素，这些营养素可以维持人体日常活动的代谢需要。

蛋白质：肉类中的蛋白质含量高达10%~20%，是肉类中较高的营养价值所在。肉类来源于动物肌肉组织，与人体的肌肉组织很相似，因此所含的蛋白质易被人体消化吸收。此外，因其富含谷物和豆类缺少的赖氨酸和蛋氨酸，可以与主食起到很好的营养互补作用。含蛋白质较多的肉类包括鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉等。

脂肪：肉类中的脂肪以饱和脂肪酸为主，含量约占40%~60%，肉类之所以味道鲜美正是因为脂肪含量较高。饱和脂肪酸可以为人体提供热量，具有驱寒保暖的功效。但摄入饱和脂肪酸过量可引起血清胆固醇升高，诱发动脉硬化、高脂血症、高血压等心脑血管疾病，因此，世界卫生组织建议成人每日膳食中饱和脂肪酸提供的热量不可高于膳食总热量的10%。脂肪不可多食，同样不可不食，并非所有的肉类都含有较高含量的脂肪，瘦



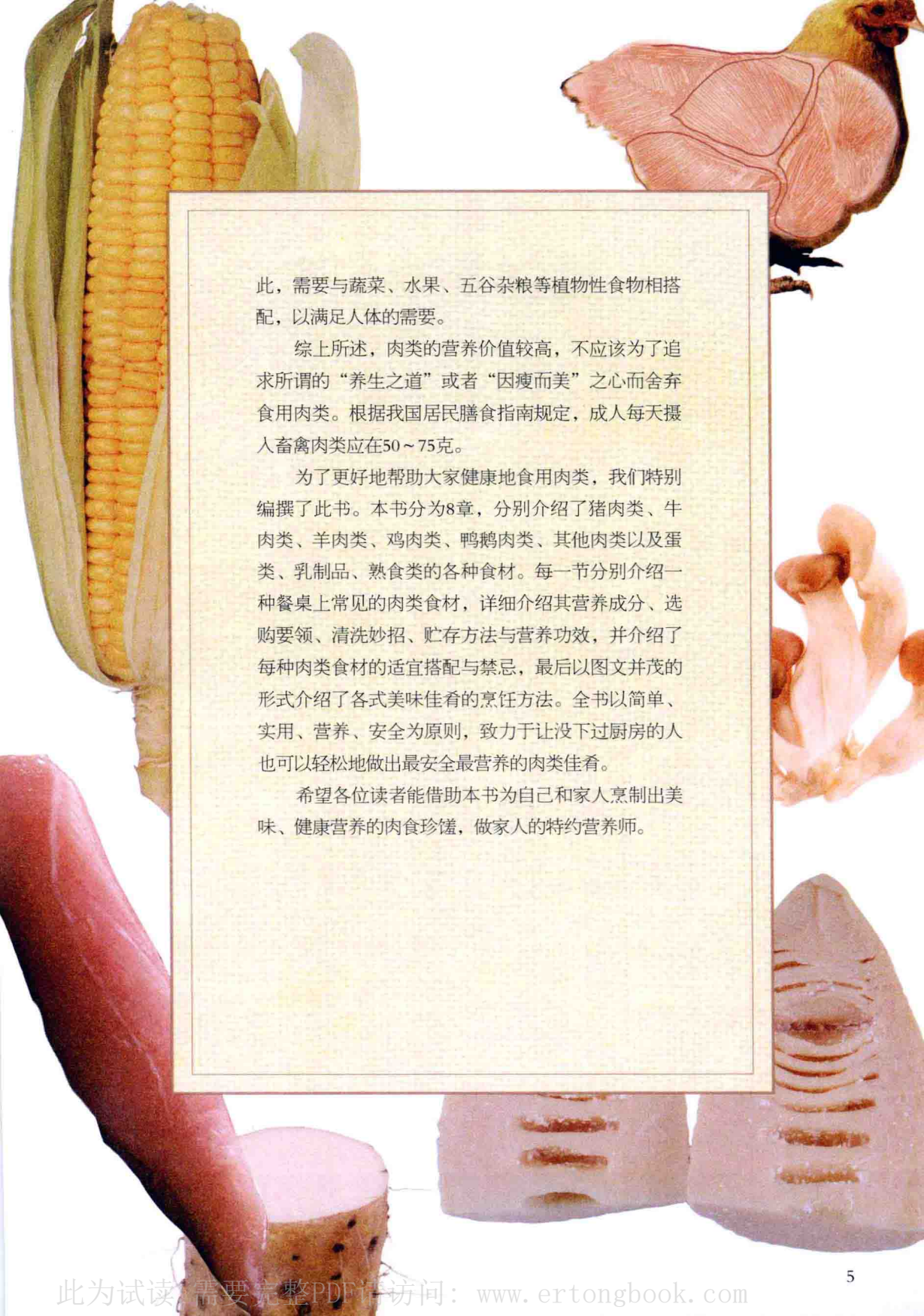


肉中含量较少，肥肉中较多。含脂肪较多的肉类包括五花肉、动物内脏等。

维生素：肉类除不含维生素C外，基本含有人体需要的主要维生素，且含量非常丰富。肉类含有的维生素多为脂溶性维生素，如维生素A、维生素D、维生素E，维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂等。富含维生素A的食物包括猪肝、牛肝、鸡肝等动物肝脏。富含维生素D的食物包括动物肝脏、蛋黄和瘦肉等。富含维生素E的食物包括瘦肉、乳类和蛋类等。富含B族维生素的食物包括瘦肉、动物肝脏、动物肾脏、乳制品、蛋黄等。

矿物质：肉类中矿物质含量丰富，例如微量元素铁、锌、铜、硒等，因此，肉类被称为“矿物质的宝库”。肉类中含量最高的矿物质当属血红素铁，相比于植物性食物中的非血红素铁，具有吸收率高、不易受到食物影响的特点。血红素铁可以促进人体发育、抗疲劳，并能预防和改善缺铁性贫血，改善肤色，使皮肤变得红润有光泽。肉类中的锌可，加速创口愈合，能有效改善食欲不振、动脉硬化等症状。富含铁的食物包括动物血、动物肝脏、瘦肉等。富含锌的食物包括动物肝脏、蛋类等。除铁和锌之外，肉类同样富含铜、硒等矿物质。

膳食纤维：肉类、乳类及蛋类不含膳食纤维，因



此，需要与蔬菜、水果、五谷杂粮等植物性食物相搭配，以满足人体的需要。

综上所述，肉类的营养价值较高，不应该为了追求所谓的“养生之道”或者“因瘦而美”之心而舍弃食用肉类。根据我国居民膳食指南规定，成人每天摄入畜禽肉类应在50~75克。

为了更好地帮助大家健康地食用肉类，我们特别编撰了此书。本书分为8章，分别介绍了猪肉类、牛肉类、羊肉类、鸡肉类、鸭鹅肉类、其他肉类以及蛋类、乳制品、熟食类的各种食材。每一节分别介绍一种餐桌上常见的肉类食材，详细介绍其营养成分、选购要领、清洗妙招、贮存方法与营养功效，并介绍了每种肉类食材的适宜搭配与禁忌，最后以图文并茂的形式介绍了各式美味佳肴的烹饪方法。全书以简单、实用、营养、安全为原则，致力于让没下过厨房的人也可以轻松地做出最安全最营养的肉类佳肴。

希望各位读者能借助本书为自己和家人烹制出美味、健康营养的肉食珍馐，做家人的特约营养师。