

巧·吃·系·列

常见肉食分部位巧吃方法+营养推荐
巧吃肉食，营养健康身体棒！

巧吃肉食 更健康

安子◎编著

肉食爱好者的
吃喝经

吃对肉食不生病！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

巧·吃·系·列

常见肉食分部位巧吃方法+营养推荐
巧吃肉食，营养健康身体棒！

巧吃肉食 更健康

安子◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

肉是我们日常营养中蛋白质和能量的重要来源。但是，如何按照合理的饮食标准巧吃肉食，却是一门学问。本书针对人们日常生活中经常会吃到的猪肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鱼肉给出了巧吃的建议，从营养学的角度帮助大家吃得更健康、更美味！

图书在版编目(CIP)数据

巧吃肉食更健康 / 安子编著. —北京：机械工业出版社，2014.1
(巧吃系列)
ISBN 978-7-111-44336-0

I. ①巧… II. ①安… III. ①肉类—菜谱 IV.

①TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013) 第240938号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：刘文蕾 陈伟

责任编辑：刘建光

版式设计：安安文图

封面设计：吕凤英

责任印制：李 洋

三河市国英印务有限公司印刷

2014 年 2 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·12.5 印张·155 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-44336-0

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

如果乘着时间的列车回到20年前，大家会非常乐意听见“肉”字，并且会非常乐意在逢年过节的时候，置办一桌摆有鸡鸭鱼肉的大餐。然而现在，不仅很多老年人，就连很多年轻人，都开始要求自己或者自己的家人“少吃肉”。这是为什么呢？到底该怎样吃肉才能保证健康又营养呢？

科学研究发现，维持人体健康需要六大营养素，它们分别为蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、纤维素。这六大营养素缺一不可，它们可以供给人体组织生长发育或修补所需的能量，帮助人们调整体内各项功能。而肉类食物中含有丰富的蛋白质和脂肪，所以肉类食物，对人体而言必不可少。

我们现在之所以开始倡导“少吃肉，多吃素”，其实并不是因为肉本身不好，而是因为当下人们吃得越来越精细，越来越丰富，以至于高血压、高血糖、高血脂成为普遍现象，于是，脂肪成分较为丰富的肉类，就成了很多人敬而远之的食品。

那么，一点肉也不吃行吗？科学家们发现，长期不吃肉，人体所需的一些营养成分就得不到及时的补充，人体内的某些器官就会受到损害。而且，很多微量元素，比如锌、镁等微量元素，比如维生素B₁₂，只有动物脂肪中才大量拥有，所以，我们不能不吃肉。

本书从每种肉的营养成分、食用宜忌、挑选清洗、健康做法等方面，为广大读者科学、详细地讲述了猪肉、羊肉、牛肉、鸡肉和鱼肉的吃法。

吃肉是门大学问。在本书中，您不仅可以学到诸如当归猪心汤、酱香猪蹄、排骨海带莲藕汤等美味家常菜的做法，还能学到猪蹄姜醋、羊蝎子、滋补羊肉汤等营养丰富、让人食欲大开的美味的做法。中国人讲究美食，有时候食材选择、配料多少、煎炒烹炸、

时间火候，都会影响肉食的味道和营养。为了让大家能够吃好肉食、吃巧肉食，本书就猪、羊、牛、鸡和鱼各个部位的肉食分别有什么营养、该怎样巧吃，都做了认真细致的讲解。

药补不如食补，要想身体好，就要吃得巧。那么，猪肉怎么吃才健康，羊肉怎么吃才滋补，牛肉怎么吃才美味，鸡肉怎么吃才营养，鱼肉怎么吃才鲜美，翻开这本书，您就能找到答案。

本书还配有大量手绘插画，相信读者们在阅读的同时，能够充分感受到肉食的魅力。

好了，赶紧翻开这本书，学一学如何巧吃肉食吧。相信您看完这本书，就能够把味道鲜美、营养丰富的肉食，做成全家人最爱的美食，让家人吃得健康又营养！

CONTENTS

目录

第一章

猪肉怎么吃才健康

猪肉——爆炒留住更多营养

- 一、猪肉的食用宜忌/04
- 二、猪肉巧吃小食谱/06
- 三、怎样烹饪猪肉最健康/08
- 四、猪肉应该怎么清洗/09
- 五、如何挑选猪肉/09
- 六、营养师推荐：美味营养的猪肉莲藕水饺/10

猪心——煲汤比较补，口感还不错

- 一、猪心的食用宜忌/11
- 二、猪心巧吃小食谱/13
- 三、如何去除猪心的异味/16
- 四、如何挑选猪心/17
- 五、营养师推荐：缓解癫痫的猪心烧木耳/18



猪蹄——酱出美味，吃出健康

- 一、猪蹄的食用宜忌/20
- 二、猪蹄巧吃小食谱/21
- 三、怎样挑选猪蹄/24
- 四、让猪蹄更好吃的四个小技巧/25
- 五、营养师推荐：润滑肌肤的葫芦炖猪蹄/26



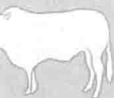
猪肚——搭配蔬菜炒着吃

- 一、猪肚的食用宜忌/27
- 二、猪肚巧吃小食谱/28
- 三、怎样清洗猪肚又快又干净/31
- 四、如何防止猪肚在煮的过程中变硬/32
- 五、营养师推荐：祛寒养胃的胡椒猪肚汤/33



猪骨——文火、慢炖，营养滋补

- 一、猪骨的食用宜忌/35
- 二、猪骨巧吃小食谱/37
- 三、喝骨头汤的好处/39
- 四、怎样做猪骨才好吃/40
- 五、营养师推荐：美味营养的胡萝卜排骨汤/41



猪腰——红烧去腥，营养不流失

- 一、猪腰的食用宜忌/42
- 二、猪腰巧吃小食谱/43
- 三、怎样挑选猪腰/46
- 四、猪腰如何才能洗干净/47
- 五、营养师推荐：春季养肝的猪腰木耳汤/47

猪皮——小火煨炖，补充胶原蛋白

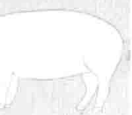
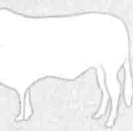
- 一、猪皮的食用宜忌/49
- 二、猪皮巧吃小食谱/50
- 三、如何挑选猪皮/54
- 四、烹饪猪皮的注意事项/55
- 五、营养师推荐：让人保持年轻的猪皮汤/56

第二章

羊肉怎么吃才滋补

羊肉——冬季进补，开胃抗寒

- 一、羊肉的食用宜忌/59
- 二、羊肉巧吃小食谱/61
- 三、羊肉的选购方法/64
- 四、孕妇食用羊肉需要注意哪些问题/65
- 五、营养师推荐：轻身健体的羊肉萝卜汤/66



羊血——炖炒煮，补铁又润肺

- 一、羊血的食用宜忌/67
- 二、羊血巧吃小食谱/68
- 三、鲜羊血如何处理才能凝固/71
- 四、怎样做羊血更好吃/72
- 五、营养师推荐：驱除寒冷的辣椒炒羊血/72

羊肝——家常小炒，营养又保健

- 一、羊肝的食用宜忌/73
- 二、羊肝巧吃小食谱/74
- 三、宝宝也爱吃的羊肝料理/78
- 四、如何挑选羊肝 /78
- 五、营养师推荐：补肾调经的韭菜炒羊肝/79

羊骨——炖汤熬粥，养身又美味

- 一、羊骨的食用宜忌/81
- 二、羊骨巧吃小食谱/83
- 三、怎样挑选羊骨/85
- 四、自己动手做羊蝎子/86
- 五、营养师推荐：补血又补钙的清炖羊骨汤/ 87

羊腰——怎么吃都养肾

- 一、羊腰的食用宜忌/88
- 二、羊腰巧吃小食谱/89
- 三、羊腰怎么做更好吃/92
- 四、小儿遗尿可以食用白果羊腰粥/93
- 五、营养师推荐：温阳通窍的枸杞韭菜炒羊腰/93

第三章

牛肉怎么吃才美味

牛肉——炖吃味道鲜

- 一、牛肉的食用宜忌/98
- 二、牛肉巧吃小食谱/99
- 三、烹调牛肉需要注意的问题/103
- 四、如何挑选牛肉/104
- 五、营养师推荐：祛斑美白的西红柿牛肉汤/104

牛肚——涮吃味道好，清爽又健胃

- 一、牛肚的食用宜忌/106
- 二、牛肚巧吃小食谱/107
- 三、如何挑选牛肚/110
- 四、如何清理牛肚/111
- 五、营养师推荐：自制美味夫妻肺片/112



牛舌——酱、卤、烧皆美味

- 一、牛舌的食用宜忌/114
- 二、牛舌巧吃小食谱/115
- 三、如何烹调牛舌/119
- 四、如何挑选牛舌/119
- 五、营养师推荐：滋阴健体的酱牛舌/120

第四章

鸡肉怎么吃才营养

鸡肉——滋补养身“炖”起来

- 一、鸡肉的食用宜忌/123
- 二、鸡肉巧吃小食谱/125
- 三、如何去除鸡肉的怪味/128
- 四、怎样选购鲜美的鸡肉/128
- 五、营养师推荐：赶走疲劳的香菇鸡肉粥/130

鸡爪——丰富钙质不容错过

- 一、鸡爪的食用宜忌/131
- 二、鸡爪巧吃小食谱/132
- 三、鸡爪如何脱骨/136

四、如何挑选鸡爪/137

五、营养师推荐：DIY生津开胃的泡椒凤爪/137

鸡肝——烧炒蒸，补铁又补血

一、鸡肝的食用宜忌/139

二、鸡肝巧吃小食谱/141

三、怎样挑选鸡肝/144

四、鸡肝的烹饪和食用小提醒/145

五、营养师推荐：清热去火的苦瓜拌鸡肝/145

鸡心——蒸煮清炖，营养有保证

一、鸡心的食用宜忌/147

二、鸡心巧吃小食谱/148

三、如何挑选鸡心/152

四、鸡心怎么做更好吃/152

五、营养师推荐：美味又养人的鸡心粥/153

鸡翅——慢火烧煮，健康又美味

一、鸡翅的食用宜忌/154

二、鸡翅巧吃小食谱/155

三、如何挑选鸡翅/159

四、如何烤出美味鸡翅/159

五、营养师推荐：开胃健体的啤酒鸡翅/160



第五章

鱼肉怎么吃才鲜美

鱼肉——清蒸鱼肉，健康味更醇

- 一、鱼肉的食用宜忌/163
- 二、鱼肉巧吃小食谱/165
- 三、如何挑选新鲜的鱼/168
- 四、不同的鱼怎样做更好吃/168
- 五、营养师推荐：宝宝的辅助膳食鱼肉粥/170

鱼肚——浓汁煲汤，色彩丰富营养全

- 一、鱼肚的食用宜忌/171
- 二、鱼肚巧吃小食谱/172
- 三、如何挑选鱼肚/176
- 四、鱼肚的处理方法/176
- 五、营养师推荐：瘦身又养颜的沙锅鱼肚/177

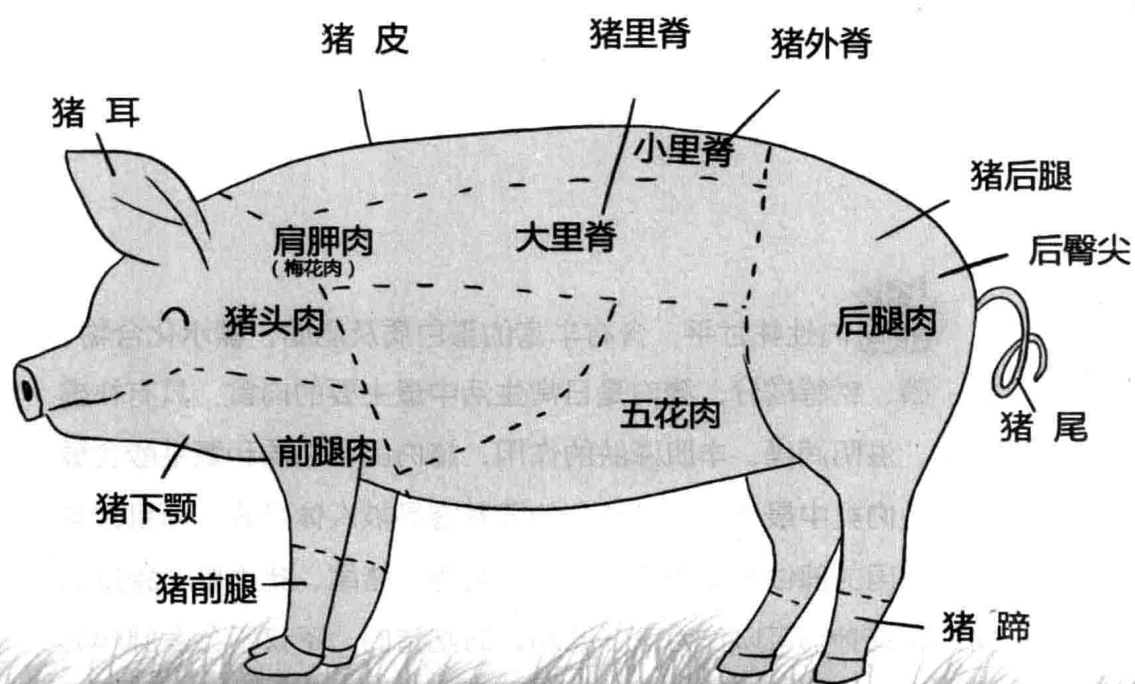
鱼骨——文火慢炖，酥烂香浓最补钙

- 一、鱼骨的食用宜忌/179
- 二、鱼骨巧吃小食谱/180
- 三、鱼骨的做法/183
- 四、怎样让鱼骨易酥软/184
- 五、营养师推荐：抗衰老的胡萝卜玉米鱼骨汤/184

第一章

猪肉怎么吃才健康

猪肉性味甘平，含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分。猪肉是日常生活中最主要的肉食，具有补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤的作用。猪肉的蛋白质和氨基酸含量比例是肉类中最佳的，其所含的营养容易被人体吸收。而且猪身上可食用的部位是最多的，猪头、猪蹄、猪尾、猪内脏、猪排等猪肉和猪骨都可以作为烹饪原料。巧吃猪肉，不仅不会发胖和影响健康，还可以吃出营养、吃出美丽。



猪肉——爆炒留住更多营养

肉是人类身体必需的一种重要食物，它含有丰富的蛋白质、脂类、碳水化合物，以及丰富的矿物质。和牛羊肉比起来，猪肉的营养价值在于它含有丰富的B族维生素，能够调节人体的新陈代谢，维持皮肤和肌肉的健康。不仅如此，瘦猪肉还能增强人的免疫系统和神经系统的功能，促进细胞的生长和分裂，预防贫血的发生。

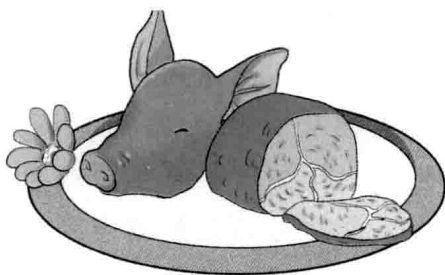
可如今，越来越多的人提倡吃素，不仅很多女性为了追求所谓的苗条，一点猪肉都不肯吃；很多家庭在看了关于“瘦肉精”、猪饲料添加剂等的报道后，也不敢吃猪肉了。可是，我们真的可以不吃猪肉，完全吃素么？

事实上，完全不吃肉，人体就会因此缺乏很多营养元素，如维生素B₁₂，它在猪肉等动物性食物里很丰富，而在植物性食物中却很少。如果维生素B₁₂长期缺乏，就容易造成恶性贫血。完全吃素还会造成体内脂肪代谢紊乱，由于长期缺乏脂肪，体内脂肪酸含量不足，所以就会脂肪代谢紊乱。而脂肪酸，只有通过摄入动物脂肪才能进入人体。

至于“瘦肉精”、猪饲料添加剂等造成的猪肉质量问题，的确存在，但并没有那么严重，只要我们小心地挑选猪肉，充分地予以加工，还是可以适当避免的。所以，猪肉不能不吃，也完全可以吃。

然而，还有一些人，他们走的是另外一个极端，生活条件好了，他们的猪肉就越吃越多。特别是很多爱吃肉的男性，烤肉、红烧肉、酱肉，几乎顿顿都离不开肉，结果体重上去了，脂肪上去了，胆固醇上去了，血压也上去了。

那么，究竟怎样吃猪肉才更健康呢？每个人每天应该吃多少猪肉才合适呢？



一、猪肉的食用宜忌

1. 猪肉每天吃多少为宜

猪肉中含有较多的饱和脂肪酸，吃多了容易引起肥胖，增加一些慢性病的风险，所以，成年人一天最好吃一两左右的瘦肉，最多不超过二两。

2. 什么人适合吃猪肉

贫血、营养不良的人以及燥咳无痰、大便干结的人，都可以适当地多吃些猪肉。



3. 什么人不适合多吃猪肉

由于猪肉中的脂肪含量比较高，多食容易肥胖。所以高血压、冠心病、糖尿病患者，要少吃猪肉。另外，湿热偏重、痰湿偏盛、舌苔厚腻的人，也应该少吃猪肉。在日常生活中，也以吃瘦肉或半肥半瘦的猪肉为宜。

4. 猪肉最好不要烤着吃

当下，越来越多的人喜欢吃烤肉，而且有些人喜欢吃嫩些的烤猪肉，半生或者八成熟的。猪肉最好不要烤着吃。吃猪肉，最先要保证吃熟透的猪肉，因为猪肉中有时会有寄生虫，比如肝脏寄生虫或者脑部寄生虫，最常见的就是猪肉绦虫，如果猪肉没有熟透，那么这些寄生虫就可能

