

<<餐桌上的膳食宝塔1>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的膳食宝塔1>>

13位ISBN编号：9787543067318

10位ISBN编号：7543067315

出版时间：2012-5

出版时间：武汉出版社

作者：赵庆新 编著

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;餐桌上的膳食宝塔1&gt;&gt;

## 前言

《餐桌上的膳食宝塔1——第一次做肉就OK》“吃肉要健康，做肉要营养”我国的饮食文化源远流长，中华美食更是在世界范围内享有一定的美誉，肉类食品无疑是其重要的组成部分。除非有特殊的饮食习惯和宗教信仰，否则肉类在餐桌上一定是不可缺少的美味佳肴。虽然现在很多养生专家提倡以多食五谷和水果来养生，可肉类食品却在中国居民平衡膳食宝塔中占有不可替代的地位。

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D、维生素E、维生素B1、维生素B2、维生素B6、铁、锌、钾、磷、镁等营养素，而这些营养素都是维持人体日常活动必需的物质。

**蛋白质：**肉类中的蛋白质含量高达10%~20%，是肉类较高的营养价值所在。由于肉类来源于动物肌肉组织，与人的肌肉组织很相似，因此所含的蛋白质是易被人体消化吸收的优质蛋白质。

此外，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。

含蛋白质较多的肉类包括：猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉等。

**脂肪：**肉类中的脂肪以饱和脂肪酸为主，主要为棕榈酸和硬脂酸，含量约占40%~60%，肉类之所以味道鲜美正是因为含有较高含量的脂肪。

饱和脂肪酸可以为人体提供热量，具有驱寒保暖的功效。

但过量摄入饱和脂肪酸可引起血清胆固醇含量升高，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。

瘦肉中含脂肪较少，肥肉含脂肪较多。

含脂肪较多的肉类包括：动物内脏、五花肉等。

**维生素：**肉类除不含维生素C，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，例如维生素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：**肉类中含有丰富的矿物质，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、不易受到干扰因素影响的特点。

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。

除此之外，肉类中的铁还可促进机体对植物中铁的吸收。

肉类中的锌可降低胆固醇，加速创口愈合，能有效改善食欲不振、动脉硬化等症状。

除铁和锌之外，肉类同样富含铜、硒等矿物质。

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。

**膳食纤维：**肉类、乳类及蛋类不含膳食纤维，因此需要与蔬菜、水果等植物性食物相搭配，以满足人体需要。

综上所述，肉类含有较高的营养价值，不应该为了追求所谓的养生之道或者爱美之心而舍弃食用肉类。

但同时肉类也存在着营养缺陷，因此应当搭配蔬菜、水果及五谷杂粮食用，同时把握摄入量。

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。

## &lt;&lt;餐桌上的膳食宝塔1&gt;&gt;

我国现存最早的中医理论著作《黄帝内经》中有云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”意思是谷物和豆类是作为养育人体的主食，是人体获得热能的主要来源；水果和坚果有养身和健身的功效，是平衡饮食中不可缺少的辅助食物；禽畜肉食对人体有补益作用，能增补五谷主食营养的不足；蔬菜含有维生素、微量元素、膳食纤维等多重营养，具有降脂降糖、促进消化、预防便秘的功效，对人体健康十分有益。

由此足以见得，平衡膳食的重要性。

每种食材都有其营养的局限性，因此日常饮食中，我们应该将五谷、五果、五畜和五菜相互搭配食用，真正做到平衡膳食。

我国传统营养学有“药食同源”和“寓医于食”的食疗观点。

因此肉类食物不仅可以为身体的生长发育提供营养，还具有滋补身体、防病治病的功效。

例如食用猪肝可预防夜盲症、干眼病、白内障等眼部疾病。

常食牛肉可增强人体免疫力，甚至有防治癌症的功效。

常食羊肾具有补肾壮阳、益精生髓的功效，适合治疗腰酸腰痛、遗精、阳痿、尿频等症。

常食鸡血具有补血养血的功效，可有效预防缺铁性贫血。

常食鸭肫具有养胃健脾的功效，尤其适合消化不良、食欲不振、呕吐、慢性胃炎等症患者。

常食驴肉对动脉硬化、高血压、冠心病有保健作用……由此可见，只要我们针对症状，科学合理地食用肉食，不仅不会招来肥胖和疾病，还能预防疾病，赶走病痛。

《黄帝内经》中所说的“五畜”也就是我们现在所说的牛、狗、猪、羊、鸡，即各种肉类食物。

为了更好地指导大众健康地食用肉类，我们特别编撰了此书。

全书共分为8章，分别介绍了猪肉类、牛肉类、羊肉类、鸡肉类、鸭鹅肉类以及驴肉、马肉等其他肉类。

除此之外，还介绍了能为人体提供优质蛋白质的蛋类和乳制品，以及风味独特的熟食类，力求做到实用和全面。

本书在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，并以食物相生相克为原则介绍了每种肉类食材的适宜搭配与禁忌搭配，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，致力于让即使是第一次下厨房的人也可以轻松地烹制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营养、美味、健康的肉类佳肴，做家人的专职营养师。

“《餐桌上的膳食宝塔3—食物搭配，营养倍增》”《黄帝内经》曾对饮食做了比较系统的论述，强调了饮食的节制性和五味的调和性，指出如果违背了饮食原则会给身体造成伤害。

而越来越多的科学实践证明，危害人体身体健康的大部分疾病是因为饮食不当引起的。

可见，合理的饮食搭配不仅仅是维持生存的条件，也是关乎身体健康的重要因素。

过去人们认为，疾病是人类健康的头号杀手。

其实，不当的饮食和无规律的起居等这些不良生活习惯才食物搭配有讲究是健康的最大威胁，他们对健康的危害要比疾病大得多。

暴饮暴食、高脂肪饮食、抽烟酗酒、作息不规律等，都会成为健康隐患，直接导致身体状况的下降。

可见合理的饮食搭配对我们的生活至关重要，那么怎样才是合理的饮食搭配呢？

归纳起来有以下四点：……

## <<餐桌上的膳食宝塔1>>

### 内容概要

我国的饮食文化源远流长，中华美食在世界范围内享有美誉，肉类食品在中国居民平衡膳食宝塔中更是占有不可替代的地位。

为了更好地指导大众健康食用肉类，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，蛋类，乳制品，以及熟食类。

全书以简单、实用、营养、安全为原则，致力于帮助读者轻松烹制出最安全、最营养的肉类佳肴。希望各位读者能借助本书烹制出营养、美味、健康的肉类佳肴，成为家人的专职营养师。

<<餐桌上的膳食宝塔1>>

作者简介

赵庆新

现任焦作市人民医院主任中医师，从事医疗、教学和科研工作近40年，积累了丰富的临床经验和深厚的理论基础，尤其擅长治疗疑难杂症，在医学领域有一定的造诣。

## <<餐桌上的膳食宝塔1>>

### 书籍目录

- 猪肉
- 牛肉
- 羊肉
- 鸡肉
- 鸭肉
- 鹅肉
- 肉类烹调技巧全公开
- 肉条、肉末、肉馅、肉酱，这样做最省心
- 烹饪出美味肉食的七大关键点
- 第一章 猪肉类——补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤
  - 猪肉各部位适合的烹饪法
  - 猪肉六大烹饪方式的秘诀
  - 五花肉
  - 猪里脊
  - 猪排骨
  - 猪肘子
  - 猪肚
  - 猪腰
  - 猪肝
  - 猪血
  - 猪大肠
  - 猪小肠
  - 猪脑
  - 猪心
  - 猪舌头
  - 猪耳朵
  - 猪蹄
  - 猪皮
  - 猪肺
  - 猪尾巴
- 第二章 牛肉类——补中益气、滋养脾胃、强健筋骨
  - 牛肉各部位适合的烹饪法
  - 牛肉六大烹饪方式的秘诀
  - 牛里脊
  - 肥牛
  - 牛小排
  - 牛腩
  - 牛腱
  - 牛舌
  - 牛肝
  - 牛百叶
  - 牛肺
  - 牛腰
  - 牛蹄筋
  - 牛尾

## <<餐桌上的膳食宝塔1>>

牛心

牛鞭

牛脑

### 第三章 羊肉类——温补气血、开胃健力、通乳治带

羊肉各部位适合的烹饪法

羊肉的三大去腥方式

羊肉

羊腿

羊肉片

羊肚

羊排

羊肾

羊肝

羊脑

羊肺

羊血

羊蹄筋

### 第四章 鸡肉类——温中益气、补虚填精、增强体力

鸡肉各部位适合的烹饪法

鸡肉处理的五大技巧

鸡肉的烹饪关键点及保存要点

鸡肉

鸡翅

鸡腿

鸡头

鸡心

鸡肝

鸡胗

鸡爪

鸡血

### 第五章 鸭鹅肉类——滋养肺胃、健脾利水、止咳化痰

整鸭的脱骨技巧

制作美味卤鸭的秘诀

鸭肉

鸭翅

鸭掌

鸭肠

鸭肫

鸭脖

鸭血

鸭头

鸭心

鸭肝

鹅肉

鹅翅

鹅肝

鹅肠

## <<餐桌上的膳食宝塔1>>

### 第六章 其他肉类——食物多样化，营养均衡才是最佳饮食

驴肉  
狗肉  
兔肉  
马肉  
田鸡肉  
乌鸡肉  
鸽肉  
蜗牛  
蛇肉  
雉肉  
野鸭  
鹌鹑  
鹿肉  
蚕蛹  
野猪肉

### 第七章 蛋类&乳制品——食物中最理想的优质蛋白质

鸡蛋  
鸭蛋  
松花蛋  
咸鸭蛋  
鹌鹑蛋  
鸽蛋  
鹅蛋  
牛奶  
花样乳饮  
酸奶  
奶油  
奶酪  
羊奶  
马奶

### 第八章 熟食篇——风味独特，营养丰富，刺激食欲

腊肉  
香肠  
火腿肠  
午餐肉  
肉松  
培根  
叉烧肉  
酱牛肉  
烤鸭  
烧鸡

### 附录一 蔬果篇——肉类的最佳搭档

### 附录二 10种常见病症的肉类食疗方案



## <<餐桌上的膳食宝塔1>>

### 章节摘录

版权页:我国的饮食文化源远流长,中华美食更是在世界范围内享有一定的美誉,肉类食品无疑是其重要的组成部分。

除非有特殊的饮食习惯和宗教信仰,否则肉类在餐桌上一定是不可缺少的美味佳肴。

虽然现在很多养生专家提倡以多食五谷和水果来养生,可肉类食品却在中国居民平衡膳食宝塔中占有不可替代的地位。

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D、维生素E、维生素B1、维生素B2、维生素B6、铁、锌、钾、磷、镁等营养素,而这些营养素都是维持人体日常活动必需的物质蛋白质:肉类中的蛋白质含量高达10%~20%。

是肉类较高的营养价值所在。

由于肉类来源于动物肌肉组织,与人的肌肉组织很相似,因此所含的蛋白质是易被人体消化吸收的优质蛋白质。

此外,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。

含蛋白质较多的肉类包括:猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉等脂肪:肉类中的脂肪以饱和脂肪酸为主,主要为棕榈酸和硬脂酸,含量约占40%~60%,肉类之所以味道鲜美正是因为含有较高含量的脂肪。

饱和脂肪酸可以为人体提供热量,具有驱寒保暖的功效。

但过量摄入饱和脂肪酸可引起血清胆固醇含量升高。

诱发动脉硬化、高血脂症、高血压等心脑血管疾病,因此世界卫生组织建议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。

瘦肉中含脂肪较少,肥肉含脂肪较多。

含脂肪较多的肉类包括:动物内脏、五花肉等。

## <<餐桌上的膳食宝塔1>>

### 编辑推荐

《餐桌上的膳食宝塔1:第一次做肉就OK》编辑推荐：最新《中国居民膳食指南》营养理念，让百姓吃  
出健康；选对肉，做好肉，佳肴美味更健身。

我国的饮食文化源远流长，中华美食更是在世界范围内享有一定的美誉，肉类食品无疑是其重要的组  
成部分。

虽然现在很多养生专家提倡以多食五谷和水果来养生，可肉类食品却在中国居民平衡膳食宝塔中占有  
不可替代的地位。

<<餐桌上的膳食宝塔1>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>