

猪年到,猪在中国是福气的象征,有“金猪送福”“猪事顺利”等吉祥话,但是在食品界,猪也被称为全身都是宝,有猪肉、猪蹄、猪肝、猪血、猪脑、猪耳朵等。

# 猪年到 猪浑身都是宝 大家可以这样吃



## 猪肉:补充蛋白质

### 营养档案:

据《2017年国人猪肉消费趋势报告》,中国猪肉消费总量5487万吨,人均猪肉消费量39.76千克,虽近几年消费量有所下降,但仍很高。猪肉在畜肉中,价格较低,而且从营养的角度来说,也很不错。猪肉是膳食蛋白质、维生素A、B族维生素和矿物质的良好来源。其中,蛋白质含量一般为13.2%左右,这种蛋白质的氨基酸组成与人体需要较为接近,利用率高。在维生素和矿物质方面,猪肉中维生素主要以B族维生素和维生素A为主。猪肉中的矿物质,如铁、硒、锌等,为瘦肉中的含量高于肥肉。

### 吃法:

少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品;最好搭配着其他菜一起吃;合理烹调,少用煎炸、红烧等做法,可以尝试蒸的方式,比如肉末蒸蛋、蒸肉丸等。

### 提示:

猪肉中含较高脂肪,而且不同食用部位脂肪的含量不一样,例如猪五花肉的脂肪含量是猪里脊肉脂肪含量的3.8倍之多。猪肉中的脂肪组成以饱和脂肪酸居多,饱和脂肪酸含量一般占35%~45%,它是使我们血清胆固醇升高的主要脂肪酸,因此吃猪肉要适量。

## 猪蹄:口感筋道

### 营养档案:

国人爱吃猪蹄首要原因可能就是其口感好、很筋道,再加上猪蹄美容的神经久流传,有些人也深信猪蹄筋能壮骨,因此猪蹄一直深受大家欢迎。

事实上,猪蹄美不了容,更别说是能壮骨,营养价值也没有什么特别可取之处。猪蹄中含有大量结构致密的结缔组织,不易被我们的消化酶侵入并进行消化,消化率较低。再说猪蹄虽然蛋白质含量为22%左右,比肥瘦相间的猪肉(13%)还高,但猪蹄中的蛋白质跟猪肉中的不是一回事。猪蹄、鸡爪中的胶原蛋白是一种典型的不完全蛋白,即与机体的需要很不吻合,单独吃吸收利用率低,更别指望它经过消化吸收后能转化为美化皮肤的胶原蛋白。不过,如果您喜欢它美妙的口感,偶尔吃一下也未尝不可,说不定还能心情加分。

### 吃法:

猪蹄中的脂肪含量较高,用猪蹄熬汤时表面有一层浮油,可把油放冰箱冷藏一会儿然后撇掉再吃。

### 提示:

对于想用猪蹄汤来开奶的人来说,不太建议,尤其是平时就吃肉较多的人,不仅开不了奶甚至还可能把奶堵住。

## 猪肝:补铁

### 营养档案:

动物肝脏是很好的补铁食物,中国哺乳期妇女膳食宝塔中提到,每周吃1~2次动物肝脏,总量达到85克猪肝或者40克鸡肝。首先,猪肝含有丰富的铁,特别是对于大多数人来说,在膳食平衡的原则下,一周吃一次动物肝脏,能有效避免贫血的发生。猪肝中的铁是血红素铁,更易被人体吸收利用,对哺乳期的妈妈们来说非常适宜。其次,猪肝中维生素A含量很高,是非常好的维生素A来源。当然,还能够用它来补充蛋白质,是性价比非常高的食物。

### 吃法:

猪肝最好的吃法是煮熟后倒点醋蒜汁凉拌着吃。此外还可热炒和做汤,芹菜炒猪肝、猪肝菠菜汤都是不错的吃法。

### 提示:

猪肝属于低脂肪高蛋白的食物之一,但与此同时它的胆固醇含量也比较高,吃恰到好处的数量尤为重要,一周吃1~2次即可。

## 猪血:低脂

### 营养档案:

猪血和猪肝类似,也是铁比较丰富,虽然和鸭血相比要逊色一点,但也很高。吃了猪血后,便很容易变黑,这是因为人体只能吸收部分铁元素,没有被吸收的铁元素与肠道中的硫化物结合,形成了黑色的硫化亚铁所致。而且,猪血的热量很低,除了补铁之外,猪血还含有钙、磷、钾、锌等丰富的矿物质及多种维生素,可贵的是,动物血脂含量极少,属于低热量高营养而且物美价廉的食物,因此这动物血素有“血豆腐”的美誉。

### 吃法:

青椒炒猪血、毛血旺等是我们最常采用的猪血吃法,但这样的吃法通常重油烹调,而且猪血很容易碎,因此可以换个做法,比如做成猪血豆腐汤、菠菜猪血汤、猪血肉丸汤。

### 提示:

优质的猪血一般呈暗红色,而且容易碎,有一些不规则的小孔,吃起来会有一点黏牙。

## 猪脑:补充矿物质

### 营养档案:

从中国食物成分表对比来看,猪脑中这几种矿物质的含量的确比猪肉多一点,猪脑中钙含量是30毫克/100克,猪肉是6毫克/100克;猪脑中铁含量是1.9毫克/100克,猪肉是1.6毫克/100克;猪脑中磷含量是294毫克/100克,猪肉是162毫克/100克。不过,从钙和铁来看,二者虽然有差距,但对于人体获得的营养来说,都没有太大差异。首先看钙含量。二者中钙的含量都一般,真想补钙,还不如喝一杯牛奶。其次,来看铁含量。猪肉和猪脑中铁的差异就非常微小了,补铁补血的作用几乎一样。至于猪脑中的磷,的确比猪肉高很多,但是,磷这种元素人体一般不会缺乏,你也不需要额外去补充。而且,磷太多了也不好,还会增加骨质疏松的风险。所以,猪脑中的钙磷铁虽然比猪肉多一点,但是从整个饮食来看,对人体营养的影响很小。

### 吃法:

脑花不就是涮着吃吗?没那么单调!能蒸、能烧、能卤、能烤,有各种菜式,清蒸猪脑花、猪脑蒸鸡蛋、烤脑花、脑花面……

### 提示:

猪脑胆固醇多?适当吃点也不怕,如果喜欢吃,每月2~3次,每次吃50克左右的猪脑,是没有什么问题的。

## 猪耳:口感爽脆

### 营养档案:

猪耳朵和猪肉相比,最大的特点就是脂肪含量低,而且口感爽脆富含胶质,但它也有缺点,那就是钾、镁、锌、硒等矿物质含量要比猪肉低一些。

### 吃法:

煮熟后直接凉拌吃最好,红油耳片就是一道川菜中的传统名菜,不想摄入太多油的话,可以用酸醋汁来代替红油。再配一些黄瓜丝,则更加爽脆可口。

### 提示:

新鲜的猪耳朵如果用炒的方法制作成菜,则不宜长时间保存,一般用保鲜袋包裹好,放冰箱冷藏室内保存1~2天。如果需要长时间保存,可把猪耳朵刮洗干净,擦净表面水分,用保鲜膜包裹起来,放入冰箱冷冻保存,食用时取出自然化冻即可。