

有的鸡蛋小于 40g，有的则较大，在 60g 以上。了解鸡蛋大小重量不同，利于掌握摄入量（图 1-28）。



图 1-28 不同大小鸡蛋的重量比较

（三）畜禽肉吃法有讲究

一般而言，市场上常见的畜禽肉有鲜肉、冷却（鲜）肉、冷冻肉，其中冷却肉较常见。畜禽肉可采用炒、烧、爆、炖、蒸、熘、焖、炸、煨等方法。在滑炒或爆炒前可挂糊上浆，既可增加口感，又可减少营养素丢失。

1. 多蒸煮，少油炸

肉类在烤或油炸时，由于温度较高，使营养素遭受破坏，如果方法掌握不当，如连续长时间高温油炸、油脂反复使用、明火烧烤等，容易产生一些致癌化合物污染食物，影响人体健康。

2. 既要喝汤，更要吃肉

我国南方地区居民炖鸡，有喝汤弃肉的习惯，这种吃法不能使食物中的营养素得到充分利用，造成食物资源的极大浪费。实际上，肉质部分的营养价值比鸡汤高得多。

贴士：

瓦罐鸡肉和汤部分主要营养素含量比较（每 100g）

营养素	鸡肉	鸡汤	营养素	鸡肉	鸡汤
能量 /kcal	190	27.0	烟酸 /mg	0.5	0
蛋白质 /g	20.9	1.3	钙 /mg	16.0	2.0
脂肪 /g	9.5	2.4	钠 /mg	201	251
维生素 A/μgRE	63.0	0	铁 /mg	1.9	0.3
核黄素 /mg	0.21	0.07	锌 /mg	2.2	0

（四）少吃熏腌和深加工肉制品

烟熏和腌制肉制品是我国一些地区传统保存食物的方法，在制作的过程中也赋予了食物特殊的风味。但这些加工方法不仅使用了较多的食盐，同时油脂过度氧化等也