



图 1-27 鸡的不同部位平均可食部重量比较

当尽量减少在外就餐的次数。如果需要在外出就餐，点餐时要做到荤素搭配，清淡为主，尽量用鱼和豆制品代替畜禽肉。

## （二）如何合理烹调鱼和蛋类

### 1. 鱼虾等水产品

可采用蒸、煮、炒、熘等方法。

煮对营养素的破坏相对较小，但可使水溶性维生素和矿物质溶于水中，其汤汁鲜美，不宜丢弃。

蒸与水接触比煮要少，所以可溶性营养素的损失也较少，因此提倡多采用蒸的方法。如果蒸后浇汁，既可减少营养素丢失，又可增加美味。

### 2. 鸡蛋

鸡蛋营养丰富，蛋黄是鸡蛋营养素种类和含量集中的部位，不能丢弃。可采用煮、炒、煎、蒸等方法。蛋类在加工过程中营养素损失不多，但加工方法不当，可影响消化吸收和利用。

煮蛋一般在水烧开后小火继续煮 5~6 分钟即可，时间过长会使蛋白质过分凝固，影响消化吸收。

煎蛋时火不宜过大，时间不宜过长，否则可使鸡蛋变硬变韧，既影响口感又影响消化。鸡蛋的大小不一，一般鸡蛋重量为 45~55g，但

#### 贴士：

不吃生鸡蛋，不喝生蛋清，不弃蛋黄。生鸡蛋的蛋白质成胶状，人体不易消化吸收；生蛋清中含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶物质，前者影响生物素的吸收，后者抑制胰蛋白酶的活力，妨碍蛋白质的消化；蛋黄是鸡蛋营养素种类和含量集中部位，弃之浪费。