

# 猪肝怎么做好吃

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678141750168553.html>

范文网，为你加油喝彩！

山西旅游景点-蕃茄



2023年3月7日发(作者：电动车汽车)

猪肝怎么做好吃？黄豆猪肝汤的做法

猪肝含高胆固醇是不争的事实。所以猪肝要吃得合理、吃得适量，

非常必要。一般，每周两次、每次100克左右的猪肝，能满足机体对

维生素A的需要，同时不会对血胆固醇造成很大影响。但有的人还爱

吃腰子、大肠，再加上鸡蛋，胆固醇就容易超标了。

想吃猪肝，又不想胆固醇过高，可以将猪肝和大豆或豆制品一起

烹调。大豆及豆制品中含有植物甾醇，其结构与胆固醇相似，能在肠

道内与胆固醇抗争，减少胆固醇的吸收。大豆还能提供优质蛋白质和

一些植物化学物质，如其中的大豆异黄酮具有抗氧化、预防衰老、类

雌激素样等作用。

黄豆猪肝汤就是一个“绝配组合”。它具有健脾宽中、润燥消水

的功效。儿童多吃有助于补铁，更是女性美容养颜的食疗汤水。

此外，吃猪肝时，可以搭配一些高纤维素的蔬菜，如海藻类、芹

菜、豆芽、韭菜、白菜等，既可以降低胆固醇的吸收，还能帮助身体

排出毒素。

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发