

为什么肉类不要用水泡？

肉类在水中浸泡，时间越长，其肌溶蛋白和肌红蛋白流失得也就越多，颜色变得越白，营养损失也越大。冻肉解冻宜提前取出，自然解冻；还可以带着塑料袋放在水中泡，这样不仅保证了肉的质量，同时也保存了肉中的营养成分。

补肾的肉类有哪些？

??在此推荐一款很不错的羊肉食疗药膳--胡萝卜炖羊肉。

经常吃泥鳅真的可以达到补肾的目的地吗?经常食用泥鳅确实可以滋补强身，而且泥鳅相比之下脂肪含量较少，对于具有高血糖、高血压、高血指的人来说，泥鳅无非是最健康的选择。

解析：泥鳅味甘，性平;有补中益气、补肾、利水解毒的功效;但泥鳅在食用时也需要了解其禁忌，泥鳅不能与狗肉同食，阴虚火盛者忌食。