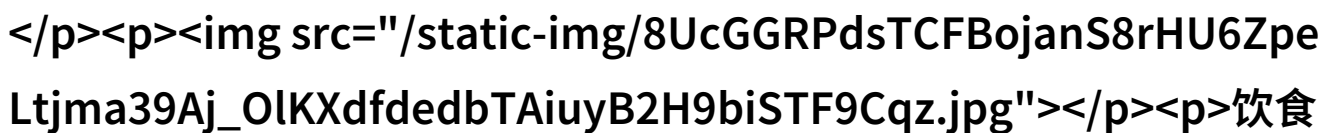
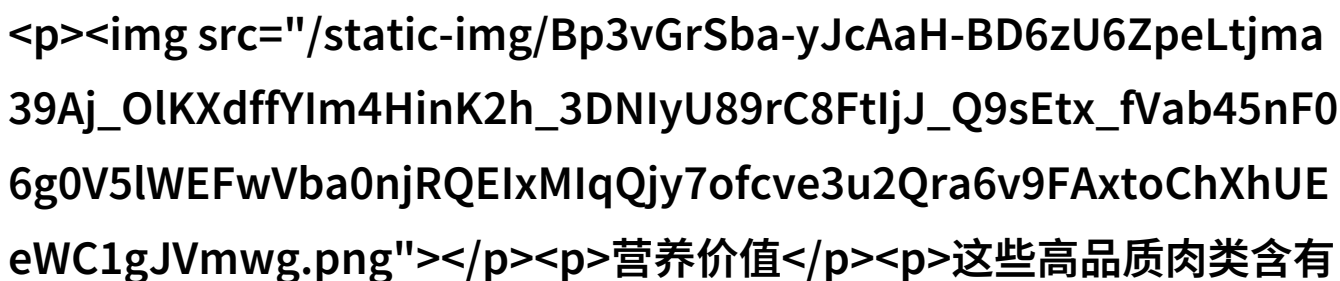


# 肉质高的R美食

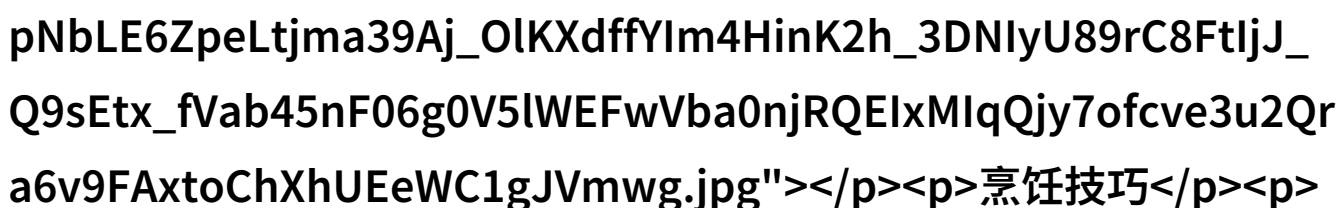
在现今这个美食大众化的时代，人们对于肉类的追求不仅仅局限于口感，更是在乎其外观与营养。特别是对于好看的肉质高的有R（如牛排、羊排等）美食，其不仅能够满足人的味蕾，还能提供丰富的蛋白质和其他必需营养素。以下六点论述了这种美食类型在餐桌上的重要性。



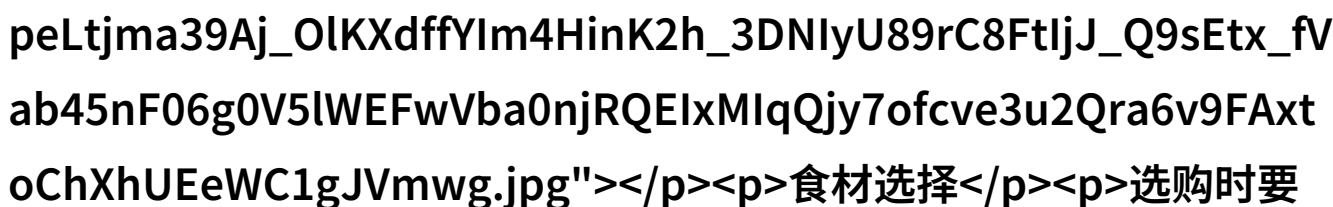
饮食文化影响好看的肉质高有R菜肴，如牛排和羊排，在西方国家尤为流行，它们代表着一种对饮食质量和外观审美的一种追求。这一文化背景使得这些菜肴成为了各种聚会和宴席中不可或缺的一部分。



营养价值这些高品质肉类含有的铁、锌、维生素B群等矿物元素，对人体健康具有重要作用。此外，它们还含有优良脂肪酸，可以帮助降低心脏病风险，使之成为理想的人体营养来源。

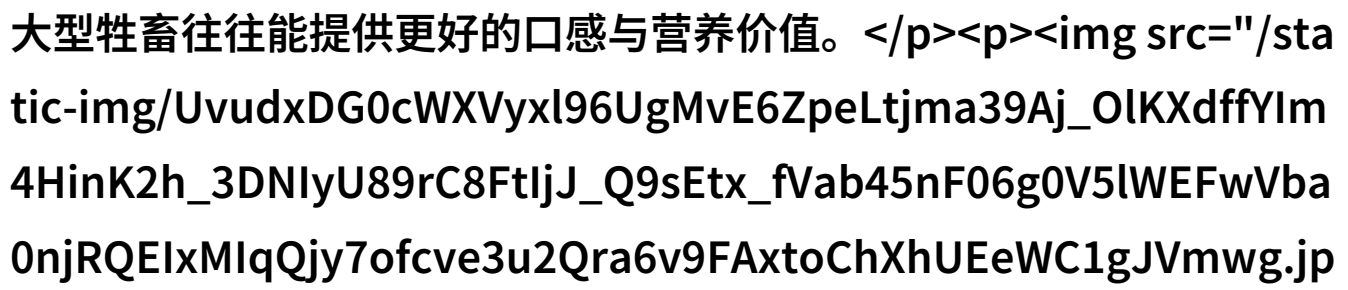


烹饪技巧烹调这些高级别肉类需要特定的技巧，比如掌握不同的烹饪方法，如炙烤、中火慢煎等，以确保内部保持嫩滑，而表面则呈现出诱人的金黄色泽。



食材选择选购时要注意检查动物肌肉中的红细胞分布，这些分布决定了肉品是否新鲜，并且影响到最后产品所呈现出的颜色深浅程度。而且，精选地区内生产的

大型牲畜往往能提供更好的口感与营养价值。



健康效益

由于这类食品较少添加加工剂，也因此减少了人体吸收过多糖分或盐分，从而对身体健康更加友好。适量消费可以增强免疫力，有助于减缓衰老过程，同时也能够增加日常活动能力。

社交场合中的魅力

在社交场合中，展示一个完美切片并恰到好处地烤制出来的R级别佳肴，无疑是提升个人形象的一种方式。它展现了一种生活态度，即追求卓越，不满足平庸。

[下载本文pdf文件](/pdf/523927-肉质高的R美食.pdf)