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。

肉类的切法有哪些？

猪肉的肉质较细嫩、筋少，如果横刀法切猪肉的话，炒熟后猪肉会很容易断，整体也会很散碎，不成肉丝。所以，猪肉应该斜切，这样才既能避免熟后吃起来塞牙，又不会像横刀切出的肉那么散碎凌乱。牛肉属于筋腱比较多的肉，而筋腱往往是顺着肉的纤维纹路夹杂其间的。所以，在切牛肉之前应先仔细观察一下肉质纹理，避免顺切，否则不但切不断筋腱，导致整条筋都保留在肉丝内，而且熟后不容易嚼烂，显得肉比较“老”。鸡肉比牛肉猪肉都细嫩，肉中几乎没有筋络，切的时候应该顺着纤维纹路，才能保证鸡肉的形状整齐美观。兔肉和鸡肉的肉质一样细嫩，所以切起来也应该用这种方法。兔肉如果用横刀切或者斜刀切，加热后肉块就会成粒屑状，烹制出来非常难看。