

山 羊 肉 的 特 性

罗建湘 (湖南长沙天心实业总公司, 长沙市 410001)

近几年来, 我国南方山羊养殖得到了快速的发展, 95 年我国山羊总数已超过一亿, 达 105990000 只, 且每年以 30% 的速度增长。促使山羊养殖业发展快的原因有二: 其一, 是受国内外市场山羊绒价上扬的驱动; 其二, 是山羊肉越来越受重视, 逐渐被众多的消费者所青睐, 山羊肉不如牛肉、猪肉的传统消费观念正在改变。

山羊肉富含蛋白质和脂肪, 热量较牛肉高, 钙、铁含量高于猪肉。性温, 有助元阳、补精血、益虚劳等功效。民间常视作秘精补血的滋补强壮食品。在东汉《金匱要略》中。有“当归生姜炖羊肉”的食品疗法, 以辅助治疗妇女产后体虚、腹痛, 至今仍流传于民间。山羊肉与萝卜或红枣加水共煮后, 弃去萝卜和水, 再行烹调, 膻味即可大减; 或与大蒜、辣椒、醋等同煮, 亦有解膻效果。山羊肉细嫩、色鲜、可口, 食法甚多, 并有许多特殊的风味特色食品, 如白切羊肉和烤羊肉串等。尤以小炒或涮着吃, 其味鲜无比。

据国家有关部门对山羊特性进行了测定。

1、pH 值: 成年山羊和 9 月龄羔羊在低温条件下屠宰后 11 小时和 24 小时的 pH 值之间的差异不大, 表明肌肉内部的化学变化较小。

2、系水力和含水率: 山羊肉的系水力 (成年山羊肉 83.31%, 羔羊肉 81.05%) 高于猪肉 (79.66%)。羔羊的含水率与猪肉的含水率相近。肉类系水力, 其蛋白质保持水分能力强, 不易变性, 能较好的保持肌肉的柔嫩多汁性。

3、粗蛋白、粗脂肪、粗灰分和总能: 羔羊肉粗蛋白的含量 (21.08%), 略低于成年山羊肉

(22.17%), 均高于猪肉 (18.03%), 与鸡肉 (21.54%) 和兔肉 (22.6%) 相近。山羊肉中的粗脂肪含量 (成年山羊肉 2.34%, 羔羊肉 1.65%), 明显低于猪肉 (6.7%), 表明山羊肉是一种瘦肉率高、低脂肪、高蛋白的营养物质。山羊肉的总能在 5 兆卡/公斤左右, 总能显著高于猪、鸡等肉类。《本草纲目》中记载山羊肉性甘热, 是有科学道理的。

4、蛋白质的氨基酸组成和含量: 山羊肉的蛋白质由 17 种氨基酸组成, 是一种被人类易吸收的高浓度氨基酸源, 并且, 山羊肉中含有丰富的对人体胶原有合成作用的丙氨酸和脯氨酸 (胶原是人体结缔组织的主要成分)。

5、胆固醇含量: 据分析, 各类畜禽肉中以山羊的胆固醇含量最低。成年山羊肉和羔羊肉中胆固醇含量分别为 52.3mg/100g 和 44.7mg/100g, 低于鸡肉 (160-90mg/100g)、兔肉 (65mg/100g)、绵羊肉 (70mg/100g)、牛肉 (106mg/100g) 和猪肉 (126mg/100g)。

综上所述, 山羊肉是高血压病人和忌食高胆固醇患者的理想营养佳品, 对老年人、动脉硬化病人、冠心病患者是一种理想的保健食品, 对病后体虚的病人身体恢复是一种良好的滋补品, 对少年儿童的生长发育, 提高智力也是一种很好的营养品, 对运动员提高运动成绩, 迅速消除疲劳又是一种良好的营养保健食品。

羊肉虽然好吃, 但在烹调羊肉时要注意两点: 一是忌用铜器煮, 如经常食用铜锅煮过的羊肉, 男子则出现阳痿, 女子则月经失调或闭塞; 二是在佐料中不要过多的酌醋, 羊肉性热, 醋性凉, 食用后常引起头眩、心悸等不适。