

餐桌上的保健食品——蜗牛

欧阳军 (拥有健康达川保健中心, 四川达川 635000)

蜗牛是当今世界市场走俏的高档营养保健食品, 被誉为世界“四大名菜”之一。它营养丰富、味道鲜美, 含高蛋白、低脂肪、低胆固醇 (其中蛋白质的含量比甲鱼高, 是瘦猪肉的二倍), 还富含多种维生素和人体所需的十八种氨基酸 (含 8 种必需氨基酸) 及铁、钙、磷、硒、铜、锌等多种微量元素。其营养比例合理, 完全符合联合国粮农组织和世界卫生组织规定的氨基酸模式, 尤其适宜于中老年人、肥胖者和心血管病患者食用。在欧美, 尤其是法国, 许多著名的饭店酒家以至国宴均用蜗牛肉这道名菜来招待国家首脑等贵宾, 或作为欢庆节日的盛宴极品, 故称为“圣诞节大菜”。其品种有著名的蜗牛杏仁、拉丁蜗牛、奶油蜗牛、拿破仑蜗牛、鸡茸蜗牛羹等。国内外许多著名营养学家和食品专家指出, 蜗牛肉是一种很好的运动员和宇航员营养食品, 欧美许多国家还将蜗牛肉列为宇航员必需饮食之一, 从而使名不见经传的蜗牛肉身价倍增。《参考消息》曾报道, 以蜗牛肉为原料的保健食品在法国市场上颇受顾客欢迎。在巴黎, 一年蜗牛肉的消费量就高达上千吨, 其中蜗牛肉精每瓶 50 克, 售价竟达 3000 法郎。近些年来, 在我国许多大中城市的宾馆饭店和寻常百姓家也将蜗牛肉推上了餐桌。经常食用蜗牛既可增加营养, 增强体力, 提高身体素质, 还可保持皮肤细嫩健美, 延缓衰老, 益寿延年。

蜗牛肉还是一味不可多得的良药, 据《名医别录》载, “主贼风蜗僻腕中肿痛, 大肠下血、脱肛、筋急及惊痫”;《药性论》说它能“祛风热、消疮肿、通乳、善杀虫, 能治多种疾病”;明朝《本草纲目》载蜗牛有“清热解毒、消肿利水、止咳平喘、理疝气、壮软骨的功效”。传统医学认为: 蜗牛肉性味寒咸, 入大肠、肺、肾经, 具有清热解毒、利尿消肿、祛痰平喘、软坚散结及理疝气之功效, 主治痔疮、脱肛、喉肿、哮喘、小儿夜尿、脐风、疮肿, 止鼻血、通耳聋、风邪惊癇等症。我国民间用它可治疗多种疾病, 如: ①用蜗牛 50 克, 通草 10 克、紫苏 10 克, 姜、盐、油少许, 煮汤服食, 可治湿热疮疡、小便不通; ②蜗牛 50 克, 生地 15 克、玄参 15 克, 冰糖

适量, 水煎服代茶饮, 可治咽喉肿痛反复发作; ③蜗牛适量捣碎敷患处, 可治疗热毒疮疖、红肿热痛; ④蜗牛 50 克, 梅子 3 枚与冰糖适量煮水含漱, 对咽喉肿痛、声音嘶哑有良效。

现代医学研究证实, 蜗牛肉含有蜗牛酶、凝血素、催产素等, 这些均是生物工程、遗传工程的重要原料, 可对人体多种疾病如慢性气管炎、流行性腮腺炎、乙脑、白喉、糖尿病、高血脂、高血压等症有神奇疗效。国内外医学营养专家们对蜗牛研究产生了浓厚的兴趣, 纷纷投入巨资大力开发, 许多以蜗牛为原料的营养功能性健康食品和生化药品, 如蜗牛强身口服液、蜗牛素、蜗牛精、蜗牛硒片剂、蜗牛促生剂、蜗牛钙片、蜗牛洗发精或洗面乳等相继在市场亮相, 颇受国内外消费者的喜爱和推崇。

蜗牛肉肉嫩味鲜、营养丰富, 如果将蜗牛肉配伍相应的中药做成药膳, 那更是别具特色。既有食物美味, 又有药物疗效, 药借食力, 食助药威, 二者相辅相成, 其拥有的医疗功效远非单味食物或药物所比。本文介绍几则蜗牛药膳及其家庭制作, 供读者选用。

蜗牛玉地汤: 蜗牛肉 50 克、生地 15 克、通草 10 克、麦冬 10 克、玉竹 12 克。先将蜗牛洗净, 入锅内蒸 5 分钟, 取出与生地、通草、玉竹、麦冬一同放入沙锅内, 先用武火煮开后文火煨煮至蜗牛肉烂熟, 即可调味食用。此方具有清热解毒, 除湿毒疗疮疮之功能, 适用于风湿热过重引发的斑疹、痱子、疖肿等症, 对治疗面部痤疮有良效。

清蒸蒜泥蜗牛: 蜗牛肉 500 克、猪肉 250 克、洋葱、大蒜、淀粉适量。先将洗净的蜗牛肉与猪肉一同剁成肉糜, 洋葱切细, 大蒜捣成蒜泥。把剁碎的蜗牛、精猪肉、洋葱、蒜泥加淀粉适量拌和, 再加进盐、胡椒、料酒少许, 拌成肉团上笼蒸熟, 取出撒上葱末淋上麻油即可食用。此方有清热除湿, 解毒敛疮之功效, 适用于热惊痫、痔疮、乳痛、疖腮、疮疡久不收口及乳汁不通等症。还可作为乙脑、白喉、支气管炎、糖尿病的辅助食疗。

蜗虫煨参枣：蜗牛肉 50 克、党参 20 克、茯苓 20 克、红枣 15 克。先将蜗牛肉洗净入开水锅稍煮一会取出，党参切段，茯苓切片，红枣去核洗净，与蜗牛肉一同入砂锅，用文火煨煮至烂熟调味食用。此方有补益气血、健脾开胃、清利湿热之功效，适用于各种暑湿之气血亏损、面色无华、四肢乏力、各种贫血、心胸烦热、食欲减弱以及各种痔疮、青春痘等症，亦可作为肿瘤者化疗、放疗后的辅助膳食。

翡翠蜗牛肉：蜗牛肉 200 克、鸭肫 200 克、蘑菇片 25 克。先将蜗牛肉洗净入开水锅内煮 2 分钟取出切细，党参切段，鸭肫去老皮切片后将蜗牛肉与鸭肫片叠起来，翻成蛋羹状盛入碗中，锅内素油烧至七成热时，下肉卷炸熟后捞出，去油烹入料酒，倾入芡淀粉，加姜米、葱花、胡椒、蘑菇片、猪肉拌匀装盆即成。此方有滋阴清热、明目安神之功效，民间常用于治疗心火过重之心悸失眠、热疖疮毒、急性结膜炎、眼睛红肿热痛等疾患。

蜗牛海蜇炖马蹄：蜗牛 100 克、海蜇 100 克、马蹄 250 克，料酒、精盐、姜片、葱段、胡椒、大蒜适量。先将蜗牛肉洗净，海蜇切丝，马蹄切片，一同放入砂锅内加生姜、大蒜、胡椒、食盐、料酒，用

中火炖煮至蜗牛烂熟即可调味食用。此方有清湿热、消积滞、润肠通便、利水消肿之功效，对肝肺热盛之目赤肿痛、胸膈痰热实邪、麻疹痔疮、热疹、口干咽痛、小儿口疮、消化不良、大便干结、小便不利及糖尿病、高血压等有较好的效果。

清余蜗牛肉：蜗牛肉 250 克、香菇 25 克、冬笋 25 克、青碗豆 3 克。先将蜗牛肉洗净，入开水锅煮 2 分钟取出切细，香菇、冬笋切片与蜗牛肉一同入砂锅内，加食盐、生姜、大蒜、葱段、胡椒、青碗豆，用中火煮至蜗牛肉熟烂，加味精、麻油调味即可食用。此方有滋阴清热、利水消肿、化痰止喘、软坚散结之功效，对糖尿病或瘀血肿块、疝瘕积块瘰疾结核均有一定疗效。

蜗牛海带汤：蜗牛肉 100 克、海带 30 克、生姜、料酒、大蒜各适量。先将蜗牛肉洗净，用开水煮 2 分钟，海带发涨洗净切丝与生姜、大蒜、胡椒、料酒一同入锅，用中火煮熟，加精盐、味精调味食用。此方有清热利湿、软坚散结之功效，对甲状腺肿大，颈淋巴结核及痔疮、疝气等有良好疗效，也可作为膀胱癌、阴茎癌、乳腺癌患煮的辅助食疗膳食。

(上接第 20 页)

绞肉：煮熟后的肉出锅、冷却，用绞肉机绞成颗粒状。

炒松：将油倒入锅中，待油热后，倒入一半面粉（炒熟），快速翻炒，并压散结块。此时倒入肉粒，不断翻炒，至半成干时，加入剩余的面粉和糖，不断翻炒。成品半干时，加入味精，此时改为小火，勤炒勤翻，直至炒成金黄色为佳。

包装：肉松出锅后，冷却，装入塑料袋内，封口存放。

5 不同煮制时间与炒松时间对肉松质量的影响

本试验设计了三个煮制与炒制时间，见表 2

表 2 是本试验所采用的时间参数。可以看出，煮制时间以 140 分钟为好，炒制时间以 20 分钟为宜，可使肉松呈均匀一致的颗粒状。以添加 10% 的熟面

粉、成品率 49%、水分含约 10% 的实验 2 组综合品质为最好（见表 3）。

6 小结

新型肉松是在改变传统工艺的基础上制成的。操作方法简单，增加了绞碎工艺，使炒松工序更易掌握。

新型肉松添加 10% 的熟面粉，使肉松成为一种大众化的肉制品，口感、风味、组织状态为佳。最佳工艺是，煮制时间 140 分钟，炒制 20 分钟。

参考文献

- 1 刘希良等. 肉品工艺学. 云南省科技出版社出版, 1997
- 2 天津轻院等. 食品添加剂. 轻工业出版社, 1987

A Study on the Technology of a New Style Dried Meat Floss

Sa lina He Yinfeng Bai Ying Wei Jun

ABSTRACT The traditional processing method for Dried Meat Floss was modified in the study. Grinding was introduced into the process and a certain amount of cooked wheat flout was added. The end-product appeared to be uniform in granules.

KEY WORD new style Dried Meat Floss; technology