

羊肉的食用与保健

吕自治 (河北邯郸市峰峰矿区肉联厂 056200)

羊肉是我国各族人民喜爱的肉类食品之一,它具有悠久的食用历史和较高的食用价值。

1、羊肉的概念

从广义上说,羊的全身凡可食用的一切组织,统称为 / 羊肉0。商品流通中所说的 / 羊肉0,是指去头、蹄、内脏,经剥皮或退毛后的胴体,即肉尸部分,也叫 / 白条羊肉0。而剔去骨头的二分体称之为羊肉白条,整体带骨称之为 / 羊腔0,头、蹄、肉脏、骨架合起来称之为 / 羊架子0,在肉类工业统计中列入 / 副产品0 之列。

羊的种类较多,分为绵羊、山羊、黄羊、羚羊、青羊、盘羊、岩羊等。作为肉食品经营,主要以绵羊肉与山羊肉为主。总的来说,山羊肉脂肪含量较少,腥膻味较绵羊肉重,但营养、味道基本一样,食用价值不分上下,用途不一,价格相同。

2、羊肉的食用

据记载,早在六、七千年以前,我们的祖先就开始养羊和食用羊肉了。在贾思勰的 5齐民要术6 中,不但对羊的饲养、放牧、繁育、管理以及各种疾病的防治都有详尽的阐述,而且已有关于 / 蒸羊0 方法的记载。到随唐五代,唐代的 5四时纂要6 中出现了 / 干腊(羊)肉0 的食用加工方法。宋辽元明时期,对羊肉食用方法已发展到高级阶段。元代的 5饮膳正要6 载有 / 柳蒸羊0、/ 羊头脍0。明代 5多能鄙事6 载有 / 红羊脯0 的食法,5宋氏养生部6 载有 / 熬羊0 食用加工。清代羊肉食用加工产品很丰富,5调鼎集6 中之所载,类似现代 / 羊肉膏0、/ 冻羊肉0。

关于涮羊肉的吃法别有来历。据悉,成吉

思汗一次带兵远征,由于战况紧急,来不及做饭。在急中生智中,动员官兵就地宰羊切片,在开水锅中涮涮就吃。食后士气倍增,接连打了胜仗。从此, / 涮羊肉0 流传至今。后来涮羊肉风靡全国,倍受广大消费者的青睐。

随着社会的发展,对羊肉的食用方法逐渐增多,单从烹调方面讲,就有油炸羊肉丸子、葱爆羊肉、羊肉烩面、羊肉水饺、烤羊肉串、熬羊汤、涮绵羊肉(山羊肉涮时会立即卷缩成团)等,与其他畜肉品种一样,应有尽有。

现在的羊肉食用加工均属于初加工阶段,随着人民生活水平的提高,势必向深加工方向发展。如羊肉腌腊制品、酱卤制品、干制品、灌肠制品、熏制品、罐头制品等。新特产品将会陆续被开发,以便迎合市场需求。

但必须注意:食用羊肉必须经过宰前宰后的检疫和检验,确定为达标合格无病害,才能保证卫生安全。

3、羊肉的营养与保健

我国古代,人们对羊肉的营养食用价值就有一定的认识与评价。古书载:羊肉味甘苦,性温热,有益气益虚、温中暖下、治虚损盈瘦和腰膝酸软等效能,故食用后有暖脾胃、滋补身虚和食疗盈瘦之效果。能增加食欲,补肾助阳。对妇女气虚、月经过多和产后寒凝腹痛,也有较好的疗效。

现代科学对羊肉的评价是:羊肉肌肉发达,瘦肉多,脂肪少,味道鲜美,营养丰富。据测,羊肉可食率达 77%。其主要营养成分蛋白质 1216%,脂肪 1311%,水分 5017%,灰分 016%。每 100 克羊肉肉产热量 173~ 367 千卡。羊肉每 100 克蛋白质所含各种氨基酸(克):赖氨酸 817, (下转第 48 页)

砂锅, 先把肉桂、大茴香、葱姜、蒜泥、红辣椒放在锅底, 加入黄酒、酱油、盐和清汤, 再放入狗肉在面上, 用中火炖至狗肉熟烂, 加胡椒粉、香菜、味精调味后食用。此方具有补肾气、强腰膝、暖下元之功效, 适用于治疗虚寒性肾阳亏损、腰膝酸软、脾胃虚弱、畏寒怕冷、气怯食少、阳痿遗精等症。

生姜附片炖狗肉: 狗肉 1000 克、生姜 150 克、熟附片 20 克、大蒜、食盐、味精适量, 先将狗肉切块入沸水锅中焯去血水后入砂锅内, 放入熟附片、生姜、大蒜、食盐、胡椒、葱段, 用中火煨炖至狗肉熟烂, 用味精、芫荽调味食用。此方有温肾助阳、祛寒止痛之功效, 适用于肾阳不足所致的阳痿滑精、腰膝冷痛、脾胃虚弱、气血亏虚、男女性冷淡诸症。

壮阳香肉汤: 狗肉 500 克、生姜 30 克、淫阳藿 30 克、兔丝子 20 克、韭菜子 30 克、熟附片 10 克、当归 15 克、陈皮 5 克、胡椒、葱蒜、食盐、味精、黄酒各适量, 先将淫阳藿、兔丝子、韭菜子、陈皮、当归装入纱布袋内备用, 狗肉切块入锅内用油煸炒至血水干, 加入生姜、大蒜、黄油、葱节和清水, 再下药袋、胡椒、食盐, 用中火炖至狗肉熟烂即可食用。此方有温肾阳、暖脾胃之功效, 适用于脾肾阳虚、畏寒肢冷、脘腹冷痛、食欲不佳、尿频尿急、大便溏泄以及虚寒性腰膝酸痛、阳痿滑精、四肢无力等症。

狗肉参附汤: 狗肉 500 克、党参 30 克、附片 20 克、红枣 20 克、生姜 10 克。将狗肉洗净切小块, 与党参、附片、红枣、生姜一同放入砂锅内, 加适量清水煮炖至狗肉烂熟, 用少量味精、食盐、芫荽调味食用。方中党参补中益气, 附片温中助阳, 红枣补脾和胃, 狗肉温肾助阳, 适用于脾肾阳气不足所至脱肛, 兼有五更溏泻、畏寒肢冷、阳痿滑精、男子不育、四肢不温、虚寒性痛经、性冷淡、不孕症等症。

狗肉麦仁薏米粥: 狗肉 250 克、小麦仁 100 克、薏仁 50 克, 将狗肉洗净切块放沸水中焯去血水后与麦仁薏仁同放锅内煮粥, 待粥煮至浓稠时再放入猪油、生姜、胡椒粉、葱段、食盐、味精即可。每日早晚空腹食用, 此方有温补脾肾、利水消肿之功效, 适用于营养不良、身虚浮肿、四肢不暖、小便不利以及肝硬化腹水等症。亦可用于肝癌、胃癌之辅助食疗。

地黄枸杞蒸狗肉: 狗肉 250 克、熟地 15 克、枸杞 12 克、甘草 3 克, 将狗肉洗净切小块放沸水锅焯去血水, 与熟地、枸杞、甘草、生姜、食盐、胡椒粉、料酒、葱、蒜、鸡汤一同放砂锅内, 加盖密封, 隔水蒸 3 小时后即可食用。此方有温补脾肾, 补益气血之功效, 适用于脾肾虚弱、腰膝酸软及体虚消瘦、气血不足、食欲减弱、身肢浮肿以及男子阳痿早泄、女子性冷淡和男女更年期综合症等症。

(上接第 49 页) 亮氨酸 81.0, 精氨酸 71.6, 组氨酸 21.4, 色氨酸 11.4, 异亮氨酸 61.0, 苯丙氨酸 41.5, 苏氨酸 51.3, 蛋氨酸 31.3, 缬氨酸 51.0, 丝氨酸 61.3, 胱氨酸 11.0, 酪氨酸 41.9。还有大量的钙、磷、铁及维生素 A 等。

4、羊副产品的保健作用

羊肝: 性味苦寒, 具有养肝明目的作用。可治肝风上扰、目赤暗痛、夜盲症等。现代医学研究证明, 羊肝中含有丰富的 V_A 、 V_B , 其中 V_A 的含量是猪肝的三倍多、牛肝的十几倍。硫胺素、核黄素及尼克酸等含量也比猪牛肝多。

羊肺: 性味甘温, 具有补肺气、通肺气、治肺萎叶血、止咳嗽、去风邪的作用。

羊心: 性味甘温, 具有温补心阳, 除邪静心, 治恍惚、臆气等作用。

羊肾: 性味甘温, 具有补肾益气、填补精髓的作用, 可用于肾气不固引起的肾虚劳损、腰膝酸软、耳聋、阳痿及尿频等。

羊胃: 性味甘温, 具有补虚损、健脾胃的作用。能补虚益脾, 治血气不足等症。

羊骨: 性味甘热, 具有补肝、强筋骨、补精血的作用。羊骨含有大量的磷酸钙, 可用于虚劳羸瘦、腰膝无力、筋骨疼痛等。

羊血: 性味甘热, 具有补血造血的作用。足量食用鲜羊血, 全身有温暖之感觉。老弱病人冬季食用, 有益健康。