

吃 羊 肉 与 保 健

赵从民 宋桂芳 (江苏沛县多管局, 221600)

近年来, 似乎什么都讲究个“新鲜”, 尤其是食肴方面, 喜食风味独特羊肉的人越来越多, 在一些路边、街头旁的大小店摊, “羊肉汤, 人身补品”的招徕牌随处可见。许多店摊还按羊身上不同部位推出“全羊、羊头、羊球、羊鞭”等十多个系列食肴。每到进餐时分, 这些店摊就挤满了“上瘾”的顾客, 即开胃又补身, 尤其在严冬季节, 喝碗羊肉汤更感到全身热烘烘的。美食家认为: 当今人们工作生活节奏加快, 精力消耗增加, 而这羊肉汤除了汤味鲜美外, 更兼有高蛋白、低脂肪、强身壮体之功效, 是男女老少和病人皆宜的好食品, 素有肉中之王的美称。据测定: 绵羊肉含蛋白 12.6%~15.2%, 高于猪肉。含脂肪 6.6%~13.1%, 低于猪肉; 山羊肉蛋白质含量 20.65%, 脂肪含量 4.3%, 更为高蛋白、低脂肪食品。特别是山羊肉胆固醇含量 (每百克脂肪含胆固醇 29 毫克) 在各类肉中最低, 是忌食高胆固醇人的一种比较理想的肉食。

羊肉食法众多, 蒸、煮、炒、涮等, 无一不可。但若将羊肉与某些药物合并制作, 则健身治病的效果则更好: ¹ 羊肉 150 克、梗米 100 克、生姜 5 片, 共煮粥, 加油、盐调料, 治体虚怕冷、腰酸腿软、肾亏阳痿、遗精早泄、月经不调、血虚经痛。² 羊肉 200 克、猪脚 1 个, 同煮汤后加少量食盐和调料, 日食两次, 连食一周, 治产后无乳, 少乳。³ 羊肉 1000 克, 熟肘子、甘草、当归各 10 克, 食盐、生姜、桂皮、八角及水适量, 小火焖熟, 即是很好的冬令补品, 又能治老人感冒、风寒咳嗽、体弱怕冷、腰酸

腿软、小便频繁。⁴ 羊肉 500 克, 黄芪、党参各 30 克, 生姜 25 克, 当归 20 克, 同煮。食肉喝汤, 治气血虚弱、营养不良、贫血、低热多汗、手足冷。⁵ 羊肉 250 克煮烂, 再加鲜山药 500 克, 糯米 250 克, 煮成粥。早晚各一次, 治疗食欲不振、大便稀薄、腰酸尿多、体虚畏寒。⁶ 羊肉 200 克、当归 15 克、生姜 30 克、葱白 10 克, 共煮, 加食盐等调料, 吃肉喝汤, 治虚冷反胃及感冒。⁷ 羊肉加生姜、肉桂、蔻仁、茴香等调料, 煮后切片食用, 治脾肾虚寒而致的消化不良, 腹部隐痛及腰膝冷痛。⁸ 羊肉加黄芪、鱼膘、水煎服, 治遗尿、小便频繁。

有人想吃羊肉但又怕膻味, 可在煮羊肉时放少许桔子皮或 5~6 粒绿豆, 不但能去膻, 还能使味道更加鲜美。煮羊肉时放 2~3 颗带壳核桃或几颗山渣, 既能除去膻味, 又能使羊肉熟得快。用白萝卜 1 个, 表面扎一些小孔, 与羊肉同时下锅, 煮半小时后捞出, 羊肉膻味即可除掉。将羊肉洗净切块后, 放入开水锅中, 然后倒点醋。一般 500 克羊肉放 500 克水, 25 克醋, 水开后取出羊肉, 膻味即除。

购买羊肉时首先要看有无兽医检疫部门出具的检疫证明及蓝色印讫。新鲜羊肉色红而均匀, 有光泽, 肉质坚而细, 有弹性, 外表微干, 不粘手, 气味新鲜。不新鲜的羊肉色较暗, 外表干燥粘手, 肉质松弛无弹性, 略有氨味或酸味。变质羊肉肉色暗, 无光泽, 外表有粘液, 手触时粘手, 脂肪呈黄绿色有臭味。老羊肉肉色深红, 肉质较粗。小羊肉肉色浅红, 肉质坚而细, 富有弹性。

(上接第 48 页) 或在 50℃ 的烘房中烘 2~3 天, 使猪皮含水量在 10% 左右。

2.2.8 油炸: 把烘干的皮条放在铁筐内, 浸入 180~200℃ 的植物油中, 油炸 5 分钟左右, 其间不断翻动, 到皮条膨胀呈金黄色后, 取出用离心机甩去部分残油。

2.2.9 冷却调味: 炸好的猪皮条, 在冷却间迅速冷却到 30~40 摄氏度, 根据消费者口味, 配以不同调料, 制成小料包, 随皮条一起真空包装。或直接洒到猪皮上, 真空包装。

猪皮条色泽金黄, 香嫩可口, 具有特殊风味, 是

深受消费者喜爱的产品, 特别是老年人喜爱的保健、休闲肉食品。

3 乳化猪皮

将猪皮直接微细化处理, 即将选择修整好的猪皮用开水预煮 10~15 分钟, 在斩拌机中斩成颗粒, 再与冰水按 1 比 1 的比例混合后过超微细粉碎机, 制成乳化猪皮。此种加工方法有效地保持了猪皮中的胶原蛋白的理化性状, 可以作为品质改良添加剂广泛用于各种灌肠制品中。添加乳化猪皮, 不仅增加了产品的出品率, 而且使产品更有弹性。切片性和口感均优于不添加乳化猪皮的产品。