

你吃的是山羊肉还是绵羊肉?

畜牧专家:咱济南人更习惯吃山羊肉

本报记者 马云云 见习记者 孟燕

济南的冬天到了,羊肉又成了大多市民餐桌上必不可少的滋补佳品。您可能不知道,市场上销售的羊肉分山羊肉和绵羊肉两种,有传言说这两种羊肉差别很大,而且适合不同的人群食用。那么,冬季吃羊肉要讲究些啥?这两种羊肉区别真那么大?本报记者帮您问了专家。



▲山羊肉的颜色更鲜红。

▶绵羊肉有层肥膘。

本报记者 郭建政 摄

每斤小山羊肉比小绵羊肉贵8元

天气渐冷,火锅店和羊肉馆的生意越发火起来。要是问店里的顾客是否知道吃的是哪种羊肉,好多人尤其年轻人直摇头,有的火锅店工作人员都说不出。

咱济南人更习惯吃山羊肉。省农科院畜牧兽医研究所养羊研究室主任张果平说,吃山羊肉还是绵羊肉与消费习惯以及生活习惯有关,济南人和南方人更喜欢吃山羊肉,而东北、西北等地的人更喜欢吃绵羊肉。从肉质上说,由于绵羊肉的肌纤维之间有一定的脂肪,吃起来更滑嫩、细腻。而山羊肉的肌纤维之间脂肪含量较少,脂肪主要聚集在皮下,更瘦一些,肉质比较紧,相对更适合济南人口味。

在回民小区、匡山农产品批发市场这些羊肉销售区,有山羊和绵羊两类羊肉销售,一问价格就知道,山羊肉比绵羊贵一点。在回民小区金先生的摊位前,小山羊肉每斤38元,大山羊肉32元,小绵羊肉30元,大绵羊肉28元。

济南市场上百分之七八十的羊肉来自黄河以北,比如济阳、商河、德州等地,主要是山羊肉。

火锅店的羊肉卷九成是绵羊肉

有人吃烤串的时候,专挑膻味大的羊肉吃,觉得这样的羊肉才是真的。其实,可不能这么一概而论。张果平说,羊肉膻味的形成机制比较复杂,和体内不饱和脂肪酸的结构有关,不是说膻味越重肉质越好。

膻味大小要看羊的年龄、性别以及生长环境,相对来说

老的公羊膻味更重。现在我们吃的羊一般是饲养的,大多是生长五六个月就屠宰的肥羔,膻味比较轻。而且,可能有个别商贩用羊油增加肉的膻味,这样卖给咱的羊肉可不一定都是好肉。

其实,羊肉品种不同,适合做不同的美食。比如冬季大家

爱吃涮火锅,用的羊肉大部分是绵羊肉。张果平说,火锅店里的羊肉卷90%是绵羊肉,因为山羊肉比较瘦,肉少,想切成卷状不如绵羊那么容易。山羊肉则以清炖和烤羊肉串为主,咱们喝的羊汤和烤全羊都是山羊肉做的,不过和绵羊肉比起来,咱这儿的山羊肉烤出来比较干。

如何区别?山羊肉颜色比绵羊肉更鲜红

怎么鉴别山羊肉和绵羊肉?别说普通市民,有些从事这一行当的人也说不清。网络盛传几种辨别方式,说一看肌肉,绵羊肉粘手,山羊肉发散,不粘手;二看毛的形状,绵羊肉毛卷曲,山羊肉毛硬直;三看肌肉纤维

维,绵羊肉纤维细短,山羊肉纤维粗长;四看肋骨,绵羊的肋骨窄而短,山羊的则宽而长。

张果平说,这些鉴别方法有一定道理,不过作为普通消费者,没有鉴别经验,单从感官上是容易区分的。一些经

验丰富的摊主出了几招:一是看颜色,相对来说,山羊肉颜色更鲜红,红里透白,绵羊肉则为暗红色;二看羊的臀部,绵羊肉后臀部有层白色的肥膘,而山羊尾巴小,没有这层膘。

高血脂、高血压患者宜食用较瘦的山羊肉

山羊肉和绵羊肉在营养价值上有没有区别?有种说法,说山羊肉是凉性的,绵羊肉是热性的,按照这个说法,冬天来了,应该更适合吃绵羊肉,这样才好滋补身体。真是这样吗?

其实,专家说,羊肉都是温

性的,山羊肉,绵羊肉孰温孰凉是个相对概念,相对来说,绵羊肉偏热。李时珍《本草纲目》中就有记载:“羊肉温中补虚,补中益气,开胃健身,益肾气……治虚劳寒冷,五劳七伤。”

从营养成分来看,山羊、绵羊肉差别不大,张果平做过检

测,结果显示,两者蛋白质、氨基酸、矿物质等种类以及含量区别不大,不过有一点可以肯定——大绵羊的脂肪含量更高,所以他建议,高血脂、高血压患者可以选择吃相对瘦一些的山羊肉,或者不吃肥肉,只吃瘦肉。

提醒

羊肉一天吃一二两就够了

冬天大家都喜欢到火锅店涮羊肉吃,一点就是几大盘肉,服务员给少了还不高兴。专家说了,这是不科学的。千佛山医院营养科主任医师杜慧真提醒大家,冬天吃羊肉要注意的问题。营养学会推荐羊肉每天的食用量为50-75克,也就是一两到一两半之间。咱平时在火锅店一吃就是半斤八两,看来是有点“过头”了。

不光这样,为了去膻增鲜,还有人喜欢在火锅里放辣椒、花椒、茴香等调味品,冬季本来就干冷,再吃这些东西,很容易上火,还可能引发血脂增高、肥胖等症状。

肉色如果特别鲜艳可能是亚硝酸盐处理的

受利益驱使,个别不法商贩用其他肉冒充羊肉,还有的人在羊肉片里注水,甚至用添加剂做特殊处理,这些羊肉吃了以后对身体没啥好处。大家在选购时要注意辨别,先看看颜色,真正的羊肉片应该是浅粉色的,有些羊肉片颜色十分鲜艳,鲜红鲜红的,这就可能是用亚硝酸盐处理过的,入锅后久涮不老,食用完以后,盛放羊肉片的盘子有血水留存。亚硝酸盐是强氧化剂,进入人体血液后会严重损害身体健康。

系列之三信任篇:

患者信任是我最大的满足

——济南肛泰肛肠医院首席专家姜春英教授纪实

人与人之间最高的信任,莫过于言听计从的信任。——培根

一个医生,承担着救死扶伤的责任,承担着患者言听计从的信任,承担着自身专业技术的不断挑战,因此,一个医生总是在专业的高度上不断拷问自己的良心道德:我能为患者做什么,我怎样才能为患者做得更多更好。

这是山东三甲医院专家、济南肛泰肛肠医院名誉院长、首席专家姜春英教授一生不断追求

的事业高度,并以此赢得了无数患者的信任。行医40年来,姜教授在工作上总是一丝不苟,对患者负责到底,一丝不苟,接诊认真,平本精微,术后关注细节,给予患者充分的人文关怀,因而通过她医治过的患者总对她念念不忘,口碑相传,誉满大地。在姜教授手下康复的患者很多,尤其是疑难痔疮患者,他们无不称赞姜教授,姜教授永远是他们心中的希望,他们会说,姜教授您



记怎么做,我们听您的。每当这时,姜教授总会油然而生一种神圣的使命感和责任感,不惜一切去救治患者,甚至为贫困的患者出钱买药,什么还能比言听计从的信任更重要呢?

“我们家老少三代都在您这儿做的手术,到现在我还得找您,姜教授!” “孩子出生了,我们带着孩子去祝贺,孩子和我们全家都一辈子感谢您!” “姜教授,我们相信您!”…… 行医40年来,无数的患者对姜教授传达着发自肺腑的感激,因为患者的信任,姜教授承担着更重的社会责任与使命,她不能选择在家跟

姜天午,她不能抛弃外孙李天抢之乐,因为患者的这份信任,她还要面对上至到医洗接,还要不停地应患者之约去会诊,还要关心每一天需要她的人,还要参加业界各种会议,传承交流中医学肛肠文化。这就是一个肛肠名匠一辈子的事,永不落幕的事业…… 姜春英,中华中医药学会肛肠专业委员会副会长,山东中西医结合学会肛肠专业委员会主任委员,中医药高等教育学会肛肠分会名誉会长,山东中医药大学教授,

山东三甲医院专家,济南肛泰肛肠医院名誉院长,首席专家。 擅长:中西医结合诊治肛门大肠疾病,对环状混合痔、高位肛瘘、直肠脱垂、功能性便秘、慢性结肠炎等肛肠科疑难疾病的诊治有独到的见解,尤其在痔、瘘、漏等疾病的微创手术技术上有着省内内外患者及同行专家的一致认可。 特邀坐诊:周一,五下午,周二,六全天 济南肛泰肛肠医院专家 预约热线:8231111 北园大润发全福岗站