

羔羊肉

歐美老饕的最愛

在世界肉類總消費量中，反芻家畜的肉類占44%，羊肉是反芻家畜，其生產量僅次於牛肉。在1972年世界的羊肉共生產7,021千噸，到1985年增加8,360千噸，成長19.1%。在此時期亞洲羊肉增產43.9%，非洲增長49.5%，以中國大陸為例，1982年羊肉產量為52.4萬噸，1988年則為80.2萬噸，共增長53.1%，台灣在民國74年之羊肉產量為298公噸，民國82年迅速增產至1,521公噸，成長5倍餘。

羔羊肉質鮮嫩多汁

羊肉之來源有三類，即綿羊肉、羔綿羊肉及山羊肉，不過各國在羊肉生產中，較重視肥羔羊肉。羔羊肉一般為指1歲齡以下之羔羊並經肥育後屠宰所得的肉。紐西蘭每年約屠宰3千至3千5百萬隻羊，其中肥羔羊占70%；美國屠宰的羊中95%是6月齡的羔羊；英國的羔羊肉占90%。其發展羔羊肉之理由，依學者指出，生產羔羊肉具有如下所述之優點。

1. 羔羊肉質具有鮮嫩、多汁、精肉多、脂肪少、味美，易消化及膾炙輕等優點。在美國生產熱房羔羊（hothouse lambs）通常是以不超過3月齡屠宰，此種羔羊是所有月齡羔羊群最受講究飲食者歡迎的。

2. 羔羊生長快，飼料效率佳

，故生產成本低，經濟效益高。

3. 在國際市場上羔羊肉價錢高，比成年羊肉高 $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{2}$ ，甚至價差1倍。尤其美國商業生產注重肉品質，綿羊肉及羔羊中有78.7%實施肉質分級。

4. 羔羊可當年屠宰，其飼養期比一般成年羊短，因此提高了資金週轉，並且當年就可獲得大的利益。

5. 羔羊因當年屠宰，可避免羔羊越冬消耗體脂或體虛受寒而死，並減少人力及物力的消耗。

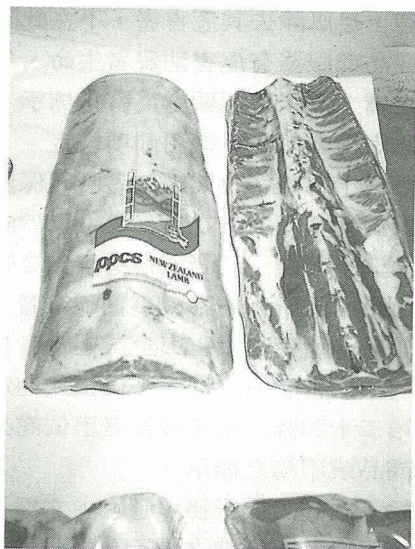
6. 在生產肥羔羊的同時，又可生產優良的毛皮，因6至9個月齡羔羊所產的毛皮價格高。

7. 由於不養或少養羯羊，因此改變了羊群的結構，可大幅度增加生產母羊的比例，有利於擴大再生產肥羔羊，獲得更高的經濟收益。

易消化膽固醇含量低

羊肉易消化，人對羊肉蛋白質及脂肪之消化率分別97%及96%。羔羊腿肉平均含蛋白質26-28%，一般23至50歲齡之成年人，一天吃經過煮熟之羔羊腿瘦肉3盎斯（約85公克），約可提供人一天所需蛋白質之43%，羔羊肉亦是磷、鐵及鋅之良好來源。85公克羊腿瘦肉可提供人類一日所需磷之25%，鐵之19%及鋅25%。

羊肉是維生素B群之豐富來



國際羊肉市場重視肉品分級

源，85公克羊腿瘦肉可提供成人（23-50歲）、一天所需維生素B₁₂之82%，B₁之11%，B₂之15%，菸鹼酸（niacin）之29%。羊肉雖營養，但卻非維生素C及鈣之理想來源。

近年來心臟冠狀動脈疾病之問題，使很多人罹病死亡，主要原因歸結於膽固醇堆積於冠狀動脈血管壁，使動脈硬化（Atherosclerosis）。一般而言，血清膽固醇含量愈高，就有較高的機率是動脈硬化之患者，所以現今的消費者頗注意食肉中膽固醇之含量。

羊肉膽固醇含量低，每100公克肉中，山羊肉含60毫克，綿羊肉含70毫克，大牛肉含106毫克，犢牛肉140毫克，豬肉含126毫克，雞肉含60至70毫克，兔肉含65毫克。



紐西蘭每年屠宰3000~3500萬隻羊

影響品質 6 因素

羊肉品質的好壞受品種、年齡、性別、飼養、屠宰季節及肥瘦等因素影響。

1. 品種：美利奴（Merino）屬細毛種，主以毛用，若當肉用，則大都具有異臭味，屈洛不縣（shropshire）屬中毛種，若當肉用，則其特臭味少。

2. 年齡：羔羊肉汁多，肉嫩，口感較好，綿羊肉色為淡紅色，脂肪粒小，色純白；老綿羊肉則呈暗赤色，脂肪缺乏水分，而且硬。

3. 性別：公綿羊肉具有特異臭味，公羊走勢後則可減少臭味濃度。

4. 飼養：家畜飼養所用飼料，以及飼養條件、環境等會影響生長，使肉品質有差異。

5. 屠宰季節：一般綿羊以秋天屠宰品質較好，也較符合中國人直覺上認為羊肉係屬熱性食物之傳統。

6. 肥瘦：綿羊肉脂肪少者味美，脂肪太多，則有一種特臭。

如何選購羊肉

品質良好的羊肉，應該質地堅實，鮮嫩味美，顏色鮮艷，呈淺紅和鮮紅色，肉呈大理石花紋狀，背脂分布均勻而不太厚，脂肪必須堅實與顏色呈白色，若為黃色之脂肪則不佳，此種肉被稱黃膘肉，其脂肪鬆軟而不堅實，有時有異常味，外觀很差，經濟價值低。

引起黃膘肉之可能原因有二：一為黃膽所致，另一類可能飼料色素引起。據文獻指肉試驗證明餵飼發黴玉米，因含黃麴毒素，會使肝病變，脂肪呈黃色。由飼料色素引起黃膘肉之飼料，如使用維生素E少而魚肝油高之日糧，脂肪也易呈黃色，此類黃色脂肪雖無異常腥味，但卻因脂肪呈黃色，故降低了商品價值。

在肥育後期大量餵飼玉米、米糠、豆餅，則肉中脂肪也會稍

呈黃色。飼料中的色素，如何引起脂肪變黃，到底是色素直接累積於脂肪中抑或是色素代謝障礙，此機制目前仍有待探討。順便一提，家禽屠體之脂肪為大多淡黃色，是正常的顏色，消費者勿庸擔心。

去羊肉羶味之調理

去羊肉羶味之方法：一、煮羊肉時，先用熱水燙，即所謂焯水，使原料肉加熱成半生不熟的狀態後，取出、切絲或切塊好，再進行烹調。二、加香料：如薑、沙茶醬、酒等，與羊肉炒，可修飾原料肉之羶味。三、原料肉與甘蔗不去皮合煮，也可去羊肉羶味。

中國著名的羊肉調理

我國大陸北方之冬天較寒冷，吃火鍋蔚為風尚，其中最負盛名的火鍋是北京的涮羊肉，涮羊肉要選用於內蒙古的「西口大白羊」，一隻羊體重30公斤，經屠宰處理，能夠用來涮的羊肉，僅有7至8公斤。

涮羊肉之原料肉切片功夫很講究，半斤肉要切成肉片40至50片，每片長20公分，寬5公分，厚度薄如紙，此種手藝是要下幾年功夫才能學到的；同時，涮羊肉的調味料亦很注重，且各國、各省、各家保密方不勝枚舉，惟一般醬油要用天然醱酵的，蝦油用河北的名產，此外還有芝麻醬、紹酒、醬豆腐、醃韭菜花、辣椒油、醋、蔥油及香菜等等，湯中還要放些蘑菇，可增加鮮味。

