

冬令進補吃羊肉

補中益氣·祛寒·開胃健力

羊肉的主要營養成分與牛、豬、雞肉類似，但動物體不同部位肉之成分會稍有差異，依美國農部(USDA)近期煮熟肉之研究報告，羊肉富含蛋白質、脂質、維生素與礦物質等，與牛肉、雞肉之營養成分比較，羊肉含較高的鈣、鉀、維生素B1與膽固醇，但脂肪量與磷較低。

羊肉食補的療效

明朝《本草綱目》記載「羊肉苦甘、大熱、無毒。主治暖中乳、餘疾及頭腦大風汗出虛勞、寒冷、補中益氣、安心止驚、止痛、利產婦、治風眩瘦病、丈夫五勞七傷、小兒驚癇、開胃健力」。當時即列載許多食補療法。羊肉對人體有補中益氣、祛寒、開胃健力、治腰膝痠軟、產後虛冷等功效。故於冬季進補之前或進補季節多吃羊肉，則對此季身體健康將有莫大助益。

土羊肉物以稀為貴

本省羊肉的來源主要有三，(1)土山羊(2)乳用小公羊肥育(3)進口綿羊。86年底

綿羊飼養頭數僅190頭，山羊飼養頭數達315,216頭，其中公羊有119,463頭，全省各縣市均有飼養；當年屠宰頭數225,781頭，總屠體重為4,349公噸。

因土山羊生長緩慢，屠宰率又低，乳用小公羊的數量也有限，無法滿足市場需求，因此，由澳大利亞及紐西蘭進口冷藏或冷凍綿羊肉，目前，進口綿羊肉約佔本省消費量之80%。

本省羊肉消費有淡旺季之分，有些國人視羊肉為健康補品，尤其寒冷之冬季更是羊肉銷售旺季，夏季氣候炎熱，則為銷售淡季。

本省羊肉消費形態，有家庭式購買真空包裝之羊肉爐或購買羊肉自行烹煮，但新鮮羊肉不易購得，因此，主要在餐廳與小吃店消費，最近已有羊肉水餃、羊肉香腸等產品問世，而國內第一家山羊屠宰與羊肉加工廠已於87年底落成，各項山羊肉產品將陸續上市，提供消費者更多選擇。

消除羊羶味的要領

羊肉的消費者大都有一

種感覺，即羊肉有羶味，羊羶味的主要來源有二：(1)睪丸分泌睪固酮之衍生物堆積於肉及脂肪中，(2)角腺與尾腺會分泌特殊氣味，若屠宰不當，屠體被污染所致。

一般土山羊與乳用之公羊，通常4~5月齡去勢，故羊肉之羶味淡，一般消費者非常喜愛，然而由澳大利亞及紐西蘭進口之綿羊肉，因其常為放牧飼養，公羊通常未經去勢，此時所產之肉即帶有羊羶味。羊羶味可藉烹調方式而降低。

降低羊肉羶味的方法，(1)削去脂肪層或進行過水；(2)羊肉與蘿蔔或栗子或綠豆同煮後，瀝出蘿蔔或栗子或綠豆；(3)煮羊肉時加入杏仁、胡桃仁少許，有助於消除羊肉羶味，並軟化肉質。

羊肉之營養成分高，微生物容易滋長，因此，需冷藏或冷凍儘速使用，至於羊肉爐、羊肉水餃等產品，雖可冷凍，也需儘速使用。

民間食物療法

羊肉的料理方式與豬、牛肉雷同，平時可以冷盤，如羊肉、羊筋、羊肚、羊雜

等；炒麵類如羊柳炒烏龍麵、羊肉炒河粉；湯麵類如羊赤肉、原汁當歸羊肉、海參羊肉湯、羊雜湯、羊肉米粉、羊肉麵線、麻油羊肉等；熱炒類如蔥爆羊肉、沙茶羊肉、咕魯羊肉、青菜炒羊肉、黑胡椒炒羊肉、蠔油炒羊肉等；燒烤類如碳燒羊肉串或羊肉片、乾煎羊排等；或圍爐類如涮羊肉片、羊肉爐、羊肉火鍋等。

可添加一些中藥材，為養生食療，如老年體虛或怕冷之人，可以添加枸杞、淮山熬汁食用；羊肉與米煮粥可溫補脾胃虛寒，治療胃潰瘍；或米中再添加人蔘、黃耆、白茯苓、蔥白等煮粥，能溫腎與補氣血。

羊肉與薑同煮，冬季食用可改善手腳冰冷、畏寒、補療虛勞虛冷；而羊肉與附片、薑同煮，可溫中祛寒，適用於四肢冰冷，身體衰弱為腸功能不佳者。

羊肉與枸杞、巴戟、肉蓯蓉同煮，可補血及腎，若膝腰無力、老年體虛、怕冷之人應多食。

羊肉與熟附子共煮，可改善腎陽虛之哮喘、夜多小便、畏寒、四肢冰冷等。

羊肉與淮山、陳皮、薑同煮，可溫中暖下、補脾益腎，適用於虛勞骨蒸、脾虛白帶、小兒營養不良、體弱多病等症。

羊肉與當歸、生薑煮

湯，或增添黃耆共煮食用，可行氣補血、暖腰腎，防治婦女產後血虛、頭暈、腰痛、閉經等。

羊肉與當歸、薑、生地黄燉燒，可



燙羊肉

行政院農業委員會 台灣省政府農林廳 輔導 中華肉品協會 編印



番茄羊肉湯

行政院農業委員會 台灣省政府農林廳 輔導 中華肉品協會 編印

羊肉添加蘿蔔、草果、陳皮、華芫、蔥、薑等熬為羹，可散寒止痛，適用於胃虛寒疼痛，消化不良等症。

滋陰補血，適用於產後、病後體虛貧血之調補。

羊肉與當歸、黃耆、黨參同煮，可補氣養血強壯身體；大



韭黃羊肉

行政院農業委員會 台灣省政府農林廳 輔導 中華肉品協會 編印



羊肉冬粉湯

行政院農業委員會 台灣省政府農林廳 輔導 中華肉品協會 編印

羊肉與草果、甲魚、薑同煮，可祛寒除濕，消食化痰，適用於食積消化不良，腹部冷痛等症，亦可醒酒解毒。

羊肉與熟地黃、淮山、丹皮、棗肉、

蒜、生薑與羊肉同煮，暖腰膝、補腎氣。

羊肉與草果、乾碗豆(使用前泡水)、長糯米熬湯，平肝和胃，去濕舒筋，適用於腿膝疼痛、風濕酸軟等症。

何首烏、紅花、菟絲子、天麻、澤瀉、側柏葉、黑豆、黑芝麻、當歸等同煮，可滋補肝腎，補養氣血、烏鬚黑髮，適用於脫髮、髮鬚早白等症。

圖