



## 注重羊肉的双重性

<http://www.firstlight.cn> 2010-02-08

羊肉是国人食用的主要肉类之一。羊是纯食草动物，羊肉比牛肉、猪肉等肉质细嫩，脂肪少，胆固醇少。在寒冷季节食用，可收到进补和防寒的双重效果。

羊肉味甘性温，有补肾壮阳的作用，历来作为补阳佳品，是冬季进补的重要食物之一。羊肉的热量高于牛肉，铁的含量又是猪肉的6倍，对造血有显著功效，寒冬常吃羊肉可益气补虚，补血助阳，促进血液循环，增强御寒能力。

吃羊肉还可增加消化酶，保护胃黏膜，帮助消化。常吃羊肉对肺结核、支气管炎、贫血、产后和病后气血两虚以及一切虚寒证患者更为有益。

但羊肉属大热之品，凡有发热、牙痛、口舌生疮、吐黄痰等上火症状者都不宜食用。患有肝病、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病，以及发热期间都不宜食用。

吃羊肉应注意以下几点：

1. 吃涮羊肉时不可为了贪图肉嫩而不涮透。由于羊肉中往往夹杂着病菌和寄生虫，在吃涮羊肉时要选用经过质检的羊肉片，涮食时，不要断生就吃。
2. 《本草纲目》称：“羊肉同醋食伤人心。”羊肉大热，醋性甘温，与酒性相近，两物同煮，容易生火动血。因此羊肉汤中不宜加醋，平素心脏功能不良及血液病患者尤应忌之。
3. 《本草纲目》称：“羊肉以铜器煮之：男子损阳，女子暴下物；性之异如此，不可不知。”铜遇酸或碱并在高热状态下，均可起化学变化而生成铜盐。羊肉为高蛋白食物，铜锅煮羊肉时，会产生某些有毒物质，危害人体健康。铜盐中尤以水溶性盐如醋酸铜和硫酸铜的毒性大。
4. 肝炎患者过多食用羊肉，可加重肝脏负担，导致发病。
5. 吃羊肉后马上喝茶，容易发生便秘。
6. 常吃熏、烤的羊肉可致癌。
7. 吃羊肉要细嚼慢咽。
8. 服食中药菖蒲、半夏时应忌食羊肉。
9. 火热内盛者食羊血，可加重火热病情。
10. 阴虚内热者食用羊血，助热伤阴，使阴虚内热更甚。
11. 在婴幼儿患湿疹期间，应禁食羊肉。
12. 羊肉温热而助阳，一次不要吃太多。最好同时吃些白菜、粉丝等。

链接

羊肉烹调五法

炒羊肉片 白羊肉250克，去脂膜，切片，加蒜、韭适量，爆炒食之，3日一次。功能益气、温阳。适用于肾虚、阳痿。

羊肉粥 羊肉100~150克，小米100~200克。将羊肉切片，小米洗净，加水煮粥，加入少许盐、姜。肉熟米烂，食用。用于脾胃阳虚者的补益。

羊肉羹 羊肉适量切薄片作羹，加入大葱、生姜及虾米，肉熟后食用。功能温补肾阳。适用于肾阳不足之阳痿。

炖羊肉 羊肉、肉桂、蔻仁、茴香、生姜适量加调料炖熟后食用。功能温中散寒。适用于反胃、消化不良、腹部隐痛、腰膝冷痛等脾胃虚寒症。

当归羊肉汤 当归15~18克，羊肉150~250克，炮姜12~15克，先煮羊肉，肉熟后取汤，用汤煎当归、炮姜，煎1小时，饮汤，食肉。用于治疗产后血虚有寒的腹痛，及血虚脉寒的痛经。

烹制羊肉时放个山楂或加一些萝卜、绿豆，炒制时放葱、姜、孜然等作料，可以除去膻味。

[存档文本](#)