



# 冬季来了 是时候 吃羊肉了

舌尖上的  
故事

## “涮羊肉” 是谁发明的？

□张可久

涮羊肉在中国可是家喻户晓的名吃,据说它的起源还与元世祖忽必烈有关。直到现在在日韩地区,还有人把吃火锅叫做吃“忽必烈”。

七百多年前,元世祖忽必烈统帅大军南下远征,经过多次战斗,人困马乏,饥肠辘辘。忽必烈猛地想起家乡的菜肴——清炖羊肉。于是吩咐部下杀羊烧火。正当火夫宰羊割肉时,探马突然气喘吁吁地飞奔进帐禀告敌军大队人马追赶来,离此仅有十里路。但饥饿难忍的忽必烈一心等着吃羊肉,他一面下令部队开拔,一面喊着:“羊肉!羊肉!清炖羊肉当然是等不及了,可生羊肉不能端上来让主帅吃,怎么办呢?这时只见主帅大步向火灶走来,厨师知道他性情暴躁,于是急中生智,飞快地切了十多片薄肉,放在沸水里搅拌了几下,待肉色一变,马上捞入碗中,撒上海盐、葱花和姜末,双手捧给刚来到灶旁的大帅。

忽必烈抓起肉片送进口中,接连几碗之后,他挥手掷碗,翻身上马,英勇地率军迎敌,结果旗开得胜,生擒敌将。

在筹办庆功酒宴时,忽必烈特别点了战前吃的那道羊肉片。这回厨师精选了优质绵羊腿部的“大三叉”和“上脑”嫩肉,切成均匀的薄片,再配上麻酱、腐乳、辣椒、韭菜花等多种佐料,涮后鲜嫩可口,将帅们吃后赞不绝口,忽必烈更是喜笑颜开。厨师忙上前说道:“此菜尚无名称,请帅爷赐名。”忽必烈一边涮着羊肉片,一边笑着答道:“我看就叫涮羊肉吧!众位将军以为如何?”从此,涮羊肉成了宫廷佳肴。

但直到光绪年间,涮羊肉才逐渐走向民间。

## 小Tips: 羊肉不能和什么一起吃

1.羊肉避免和南瓜同吃:  
易发生脚气,甚至感到胸闷腹胀,有消化不良之感。

2.吃羊肉千万别喝茶:  
容易引起便秘。羊肉含有丰富蛋白质,会与茶发生反应,产生叫鞣酸蛋白质的东西,导致大便不通。所以吃完羊肉火锅,不要马上喝茶。

3.羊肉不能和醋一起吃:  
吃醋最适合和寒性食物搭配,但是羊肉却截然相反,属于热性食物,两者不宜混合。另外,酸味的醋具有收敛作用,不利于体内阳气的生发,与羊肉同吃会让它的温补作用大打折扣。所以吃羊肉火锅时,应当尽量避免用其他食物蘸醋。

4.羊肉不能与柚柑一起吃:  
羊肉与柚柑同吃容易发生不良反应,柚柑属于热性水果,与羊肉同吃容易助热生火。

5.羊肉不能与栗子一起吃:  
羊肉和栗子都不属于易消化的食物,同炖共炒都不相宜,甚至同吃可能还会引起呕吐。



## 冬季 吃羊肉的好处

1.冬季吃羊肉补肾。  
据《本草纲目》记载,羊肉有补中气,益肾气的作用。它也是历来民间冬季进补的重要食材之一。

2.冬季吃羊肉增强免疫力。  
羊肉的营养价值比较高,和猪肉相比,不论从脂肪还是胆固醇方面,都是比较少的,但是蛋白质却比较多,而且含有丰富的维生素B<sub>1</sub>,维生素B<sub>2</sub>,维生素B<sub>6</sub>以及铁、锌、硒的含量颇为丰富,多吃些羊肉,有助于身体免疫力。

3.冬季吃羊肉补血。  
冬天的时候多吃可以促进血液循环,加速新陈代谢。

4.冬季吃羊肉补气。  
气不通不畅者,多吃羊肉可以补气、健身。

5.冬季吃羊肉暖胃。  
羊肉性温,冬天多吃可以起到暖胃的作用,让胃的运动更合理。

6.冬季吃羊肉健脾。  
脾虚者,饮食不好,而羊肉可健脾,吃后可调理,饮食会好转。

7.冬季吃羊肉理气。  
气不顺者,如经常咳嗽之人,因为体内害气重,所以多吃可以让气顺畅,心情舒畅。

8.冬季吃羊肉暖身。  
冬天多吃羊肉可以抵御寒冷,让我们整个身体暖和起来,比其它的补品来得实际。

随着天气越来越冷,人体的阳气潜藏于体内,容易出现手脚冰冷、气血循环不畅的现象。正好羊肉可以驱寒暖胃,所以,小编建议大家可以适当食用些羊肉哦。

## 羊肉怎么做好吃

### 1.炖羊肉

炖羊肉是营养损失最小的,在烹调过程中保留了原汤原汁。选用砂锅,将羊肉和萝卜一起炖,能起到益气补虚,下气化痰的作用。

### 2.涮羊肉

涮羊肉也是大家熟悉的做法之一,涮肉选材一般选择上脑、大三叉、小三叉、磨裆、黄瓜条五个部位较适合。自己在家涮羊肉的话,需先把羊肉用冰块压去血水,再切成薄片,才能保证肉质鲜嫩,不膻不腻。涮羊肉可搭配一些海产品,如海带等,还可加入豆腐或具有清热降火作用的蔬菜等,一同搭配,也能发挥出营养价值。

### 3.爆炒羊肉

爆炒羊肉的营养效果相对较小,主要是羊肉放入锅中旺火急炒,加入葱等调味料,具有益气补虚、温中暖下,还兼有发汗解毒之功。

### 4.烤、炸羊肉

烤、炸羊肉虽然闻起来非常吸引人,但是它的营养成分却是损失最多的一种,而且油分较大。如果切得厚薄不匀,或筋膜剔得不干净,吃时会有腥膻味。自己在家烤羊肉时,一定要切得厚薄得当,并且用调好的配料浸泡好后才烤。

## 最in菜单

# “冬季吃羊肉,一冬暖洋洋” 养生之道从吃萝卜炖羊肉开始

□厨食

俗话说“冬季吃羊肉,一冬暖洋洋”,我国民间自古就有季节食补的传统,冬天吃羊肉最适合不过了。

羊肉的做法五花八门,不过最健康养生的还是炖着吃,炖羊肉不仅口感嫩滑,而且能最大限度地锁住羊肉的营养成分,再搭配上几块萝卜,在冰冷的夜晚能给人最大的满足。而且冬天吃萝卜也能调理肝火,清理肺热,还可以润肠通便,促进吸收和消化,是搭配羊肉的最佳选择,下面让我们来分享萝卜炖羊肉的做法。

- 1.把新鲜的羊肉浸泡在水中两小时,中间换一次水(这样能有效去除膻味)
- 2.把浸泡过的羊肉和白萝卜切块备用
- 3.锅内放入清水,把切好的羊肉冷水下锅,烧开后撇去浮沫,捞起备用
- 4.锅内再放入足量的清水,把焯过水的羊肉放入,加料酒、姜片,盖上锅盖小火慢炖60分钟
- 5.加入萝卜再炖20分钟后,调味即可出锅

## 烹饪小贴士

羊肉建议先放清水里浸泡一到两小时,因为羊肉的膻味和其他肉类比起来要重很多,浸泡后再焯水,这样炖出来的羊肉汤膻味就会减少很多。羊肉汤也不要加太多的调料,只需加点生姜葱和适量的盐就好了,如果加过多的调料会让炖好的羊肉汤失去本身的鲜味。