

俗話說，「秋冬羊肉賽金丹」，天寒地凍之時，羊肉是進補禦寒之不二選擇。李時珍《本草綱目》有云：「羊肉能暖中補虛，補中益氣，開胃健身，益腎氣，養膽明目，治虛勞寒冷，五勞七傷」，民間更有「要想長壽，長吃羊肉」的說法。中華神州大地從南到北，有無數種羊肉的吃法，四季皆宜。跨入孟春，能在氣溫尚未回暖前圍爐把酒，吃上一鍋暖身滋補的藥膳羊肉火鍋或者羊腩煲，何其快哉！

深圳是一個有過千萬流動人口的移民城市，南北人口的匯集帶來了飲食文化的交流。其中，羊肉的做法更融合了南北吃法的精華，以藥膳羊肉火鍋為典型代表。對於因為羊肉腥膻而不常吃羊的南粵人來說，通過當歸、人參、蟲草等中藥材，再加上一些按比例調製的特殊配料，去除羊肉的膻味後的藥膳羊肉火鍋，格外受食客追捧。在橫崗一家專門做藥膳羊肉火鍋的小店內，記者品嚐了一頓大餐，據稱這家小店的底料起源可追溯到西周年代的「羊羹」秘方，湯頭值得稱道。

藥膳羊肉火鍋滋補養顏

一鍋清湯端上來，裡邊飄着十幾種藥材：人參、枸杞、當歸、陳皮、蟲草、桂圓、紅棗等等，當然大蒜和蔥花是必不可少的配料，一方面是為了提香，另一方面也是為了平衡色香味的搭配。用祖傳精心熬製而成的湯底，對人體具有神奇的滋補、養顏、強身健體之功能。

剛剛熬製的湯料藥味較重，將羊肉涮過之後，正好起到了中和的作用，湯裡的藥味消除，羊肉也少了一些膻味。店裡使用內蒙古6月齡的小羔羊肉，剔去筋膜和骨底，經冷凍壓實，切成適度薄片。因為羊肉切得很薄，簡單涮過後入口即溶。味道鮮美，讓人食慾大開。

姑且不論藥膳羊肉火鍋的滋補功效，僅就湯而言，記者從湯裡看到了南北融合的影子，單就涮鍋的吃法，有川味火鍋和北京涮羊肉的融合，而藥膳的搭配借鑒的是廣東、香港「煲湯」、「藥膳」等飲食文化精華，搭配上營養豐富的羊肉，變成了一道絕妙而可口的精美佳餚，最多的時候一天能賣到100鍋以上。

炭爐羊肉鍋味飄香

在廣州，與羊相關的菜式數之不盡，而在這個寒冷的季節，一個炭爐羊肉鍋，就最符合廣州人滋補養生的追求。

在老西關藏了一家馳名小店，火紅的炭爐，大大的瓦煲，還有撲面而來的炭香、肉香，讓人垂涎三尺。店內羊肉和普通羊肉店斬件煮不同，是將整隻羊放到羊湯裡浸熟。客人下單後，大廚揮刀切下客人所需部位，再用海鮮醬、柱侯醬，加入大蔥爆炒，最後放進加了羊湯的瓦煲裡，送到客人的餐桌上。

對於這間傾注三代人心血的老字號，老闆常常笑說長盛不衰的秘訣，就是餐廳在路邊擺滿塑料椅，讓炭爐火燒旺，把羊肉爆香，讓客人聞香而來。其實，在每一個老廣州的記憶中，一家人圍着一個小小的紅泥炭爐，取暖、聊天、享受美食，都是不可磨滅的珍貴記憶，大約這才是炭爐火鍋吸引吃貨的真正原因吧。

【大公報記者 石華、王一梅、黃寶儀】

羊肉抓飯酸甜可口

新疆

每天清早，艾力江和妻子會早早來到自家的抓飯店裡忙碌。新疆抓飯店都是用直徑1米的大鍋做抓飯，等爐火火候差不多的時候，艾力江依次在鍋中放油，炒香切成小塊的羊肉，以及洋葱、鹽、孜然粒、胡蘿蔔條，翻炒幾下，最後倒入米、葡萄乾，加水，蓋上鍋蓋開始用小火燜煮。一個小時後揭開鍋，將大米和胡蘿蔔攪拌均勻，此時米飯鬆軟、羊肉焦香、胡蘿蔔色澤鮮艷，葡萄乾吸收了水分之後變得分外飽滿。正宗的羊肉抓飯（見下圖）要加入葡萄乾，這不僅使米飯的顏色更加誘人，而葡萄乾的酸甜和羊肉搭在一起，減少了油膩感，口感更加獨特一些。

若你吃膩了羊肉抓飯，新疆還有一種來自游牧民族的羊肉美食供你選擇——那仁。哈薩克語的那仁，意為手抓羊肉麵，做法也極其簡單：羊肉燉至七八成熟，麵片在原汁原味的肉湯煮熟後撈出，放在大盤的底部，肉塊放在麵上，再撒上洋葱，美味的那仁就可以端盤上桌了。

在新疆，羊肉還有很多五花八門的做法，羊肉串、囊包肉、烤包子、烤全羊等等。羊肉可以說是新疆的主食，新疆人對羊肉有特殊的感情，每年的宰牲節、開齋節、古爾邦節等都有獨具節慶特色的品羊肉文化。

【大公報記者 張榮蘭】



長安泡饃暖胃耐飢

陝西

歷史上的陝西西安曾是世界上最繁華的都市，13個王朝在這裡建都，這裡會匯集各地不同的美食，直至今日，這裡依然是國人的主食天堂。其中，羊肉泡饃（見上圖）以其烹製精細、料重味醇、肉爛湯濃、肥而不膩、營養豐富、香氣四溢、誘人食慾，又有暖胃耐飢之功效，成為陝西名食的「總代表」，也是陝西最具特色的主食。2014年2月18日國家主席習近平在北京釣魚台國賓館用「家鄉菜」款待來訪的「鄉黨」連戰伉儷，就有陝西泡饃。

羊肉泡饃的湯利用羊骨加上多種香料大火煮，然後撇去浮沫，投入肉塊，先大火，後小火烹飪而成，湯味濃香撲鼻，料重味醇。它的傳統烹法有兩種，分別叫做單走、乾拔、口湯和水圍城。單走是羊肉湯和饃分別上桌，將饃撈入湯中吃，最後再喝一碗湯的吃法。其餘三種都是需要將饃放入湯中煮製的，乾拔、口湯、水圍城，湯水量依次遞增，可以依個人口味選擇。

正宗羊肉泡饃吃的時候講究自己撈饃，西安人把這種舉手之勞，視為一個彌足享受的過程。泡饃上桌時搭配辣醬和糖蒜，地道的吃法是將辣醬放在泡饃頂端，不攪拌，保持湯的清爽，只需在要吃的一口泡饃的周圍調入少許辣醬。

羊肉泡饃，亦稱牛羊肉泡饃，古稱「羊羹」，是西北漢族風味美食，其中以陝西西安牛羊肉泡饃最享盛名，北宋著名詩人蘇軾留有「隴饃有熊羆，秦烹唯羊羹」的詩句。

【大公報記者 任麗】

東山羊 皇室貢品

海南

「無羊不成宴」，這句在海南約定俗成的老話，說的便是位列海南四大名菜之首的東山羊。

東山羊產於萬寧市東山嶺，所以當地人稱為東山羊，它與加積鴨、和樂蟹、文昌雞被人們並稱為海南四大名菜。據傳早在宋代，海南東山羊就列為皇室貢品，民國時代，南京政府也將其列入「總統府」膳單，而今不僅成為海南人嫁娶壽喪、過年過節的席上佳餚，更已名揚島內外。

古書上記載，東山羊飲崖間泉水，息於巖洞中。再加上東山羊長期食用東山嶺的稀有草木，致其肉質肥而不膩、皮薄脯厚，食無膻味。海南人常說，「多吃東山羊，如同穿上一件棉衣裳」，由此可見其極高的營養價值，食用東山羊具有滋補養顏、防濕防熱的功效。除羊肉美味營養外，羊奶、羊血、羊腸衣、胎盤等也是席上佳餚，味道鮮美。若用其入藥，還能起到溫中暖下、益氣補腎、治暑渴、止呃逆的功效。

烹製美味的海南東山羊，至少上百種做法，紅燜東山羊外酥裡嫩，香飄四溢，色澤金黃。清湯東山羊清甜可口，鮮嫩多汁；椰汁東山羊的椰香與羊鮮滋滋入味、令人齒頰留香；乾燜東山羊（見下圖）香脆可口，味足肉鮮……在寒冷的冬日吃上一盤海南東山羊，便覺暖意湧上心頭，寒意全無。

【大公報實習記者 梁蕾】



烤全羊 補血溫經

內蒙古

說起烤全羊，人們都會想到北方內蒙古地區。這裡是蒙古族的聚居地，烤全羊是蒙古族的一種傳統地方風味肉製品，一道最富有民族特色的大菜，是蒙古族招待外賓和貴客的傳統名餚。

烤全羊的吃法是：上席時將整羊平臥於一大木盤中，羊脖子上繫一

紅綢帶以示隆重。蒙古族人唱起蒙古族迎賓曲，將全羊端入餐桌讓賓客觀看，請餐桌上最尊貴的客人用小刀在羊頭正上方劃一個十字後方可現場改刀，按羊體結構順序擺好。主人先用刀將羊頭皮分成小塊，首先獻給席上最尊貴的客人或長者，再把羊的背脊完整地割下來，在羊背上劃一刀，再從兩邊割下一塊一塊的肉逐個送給客人。最後請客人用刀隨便割着吃，吃時可蘸兌好的調味料。

在營養功效方面，烤全羊能溫補脾胃、肝腎，補血溫經，保護胃黏膜，補肝明目，增加高溫抗病能力等。不過，肝病、高血壓、胃病、膽固醇過高者皆應忌食。

據考古資料證實：在「河套人」即「鄂爾多斯人」牙齒化石的附近地區，不但發現古代人類使用過的灰燼，而且還有燒過的骨骼。考古報告說：「鄂爾多斯人已經使用火在沙地上挖坑燒食獵物。」而在《元史》裡也記載了12世紀時期蒙古人「掘地為坎以燎肉」的內容。同時在《樸通事·柳蒸羊》中對烤羊肉作了較詳細的記載：「元代有柳蒸羊，於地作爐三尺，周圍以火燒，令全通赤，用鐵算盛羊，上用柳子蓋覆土封，以熟為度。」不但製作複雜講究，而且用了專門的烤爐。至清代各地蒙古族王府幾乎都以烤全羊待上賓，其名貴列入禮節。康熙、乾隆年間，北京的「羅王府」（羅卜藏多爾濟）中的烤全羊，遐邇聞名，名氣很大，甚至連廚師嘎如迪（蒙古族）也很出名。清末民初直至解放前，各地王府中還有烤全羊。解放後，不但恢復了這道名菜，而且有了許多改進。

【大公報記者 王月】



▲內蒙古烤全羊極具民族特色 網絡圖片

羊全身皆可入藥

羊頭 頸

多用於燉湯，當中羊腦可治風寒入腦的頭痛症狀

羊腿

以燒、烤焗為主，肥瘦均勻，味道鮮美

羊脊肉

潮、烤俱宜，有益補氣補虛，溫中暖下之功效

羊雜

羊肝：養血、明目和補肝
羊血：止血、祛淤
羊腎：補腎助陽、生精益腦
羊膽：清火解毒
羊心：解鬱、補心

羊排

嫩、烤皆可，可補血氣祛寒

轉基因羊肉降心臟病風險

中國第一隻轉基因克隆綿羊「鵬鵬」2012年3月26日出生於新疆的實驗室，這是深圳華大基因研究院主導的一項成果。據了解，「鵬鵬」的肉含有堅果、種子、魚以及綠葉蔬菜才含有的良性脂肪，能夠減少患心臟病和冠心病的風險。

轉基因羊的價格一隻在2000元人民幣（下同）左右，一斤100元，目前深圳有十幾頭主要用作實驗。由於民眾對於轉基因食品的安全性還有許多疑慮，導致來自轉基因動物的肉類打開內地的食品市場或許還需要一些年。針對克隆羊是否可放心食用的問題，項目負責人介紹，克隆只是複製了一個一模一樣的東西，而沒有改變原有物種的基因性狀，因此不會對食品安全構成威脅。

【大公報記者 石華、王一梅】