

## 健食羊腩煲

羊架、羊扒由於脂肪含量不多，屬健康之選。但香港人非常鍾愛的中式羊腩煲，脂肪達1/4吋厚，怎樣進食才夠健康？余思行有以下貼士：

1. 自煮較健康，購買時可選較瘦腩肉，當100克羊腩含310卡路里，脂肪達26.7克，飽和脂肪達11.7克時，選擇瘦羊腩可將脂肪減至10克，熱量亦可減至177卡路里。
2. 羊腩煲的其中一個陷阱，是利用羊肉汁煮菜，令蔬菜沾上大量油分，令健康的變成不健康，十分不划算！余思行建議，蔬菜應另外灼熟，避免與肥羊共煮。
3. 配菜方面，很多人喜歡加入枝竹，但由於它本身經油炸過，已吸收了不少脂肪，故應避免。馬蹄、冬菇、筍屬有益之選。
4. 羊腩煲如雪藏後，翻熱前可撇走面層已凝固的油層。



## 最緊要瘦肉

有益的羊肉，如何吃才能得到最大好處？

余思行建議，無論是哪一個部分的羊肉，購買後再切除肥膏，進一步減低脂肪含量就最有利！

烹調方法，扒類或羊腩以烤焗為佳，小腿肉質較軟脆，故適宜用來燜煮。

不同部分，亦應注意烹煮時溫度，根據美國農業部建議，如果是羊肉碎，要將碎肉中心溫度煮至華氏160度高溫才屬安全，整件的羊扒則可以煮至中心達145度（即三分熟）亦可接受，如能達160度（半生熟）或170度（全熟）就更佳。

而中式煮法中的燜羊肉，由於經長時間烹煮，不會有未夠熟問題。如果是涮羊肉，余思行亦提醒應將肉灼至全熟，方為安全。

由於羊肉屬紅肉類，進食過量紅肉會增加心血管病及某些癌症風險，故余思行提醒每天進食肉類中，不應多於一半是紅肉，每餐4至5兩為適當份量，並記住最緊要瘦肉！



英國  
註冊營養師  
余思行

## 羊肉營養表 (每100克，即約3.5安士計算)

	羊腩 (1/4吋脂肪)	羊腿 (半肥瘦，1/8吋脂肪)	瘦羊肉 (全瘦)	羊扒 (全瘦)
熱量	310卡路里	244卡路里	151卡路里	132卡路里
水分	57克	63克	72克	74克
蛋白質	16克	17克	19克	20克
脂肪	27克	19克	7.6克	4.9克
飽和脂肪	11.7克	8克	2.7克	2克
膽固醇	74毫克	71毫克	67毫克	64毫克

## 不同部位脂肪含量有別

余思行說，進食羊肉絕對是健康之選，每100克瘦羊肉或羊扒，含約20克蛋白質，熱量只有175卡路里。

怎樣才算是瘦肉？美國藥物及食物管理局（FDA）為瘦肉定下指引：每100克少於10克脂肪，少於4.5克飽和脂肪，及少於95毫克膽固醇，就可以稱為瘦肉（lean）。

當然羊肉分為多個部分，包括肩（shoulder）、羊架（rack）、小腿（shank）、腰肉（loin）及腿（leg），所含脂肪因部位不同而有別，而大部分在超市肉檔出售的，都會將脂肪切至約1/8至1/4吋厚。香港人最愛的羊腩屬羊腰部分（loin），脂肪達1/4吋厚，熱量當然也較高，每100克達310卡路里。



冬日氣溫低，為驅寒大家出盡法寶，相傳有暖身功效的羊肉煲及涮羊肉更是大受歡迎。

到底吃羊肉是否有保暖作用？羊肉的營養價值如何？今期營養師余思行為大家解構。

## 羊肉暖身真相

中醫書籍記載，羊肉有暖胃驅寒作用，例如《本草綱目》就指出：「羊肉補中益氣，性甘，大熱。」所以每逢冬季，食肆推出時令美食羊腩煲及涮羊肉，大家圍住火爐一邊吃一邊取暖，就算羊肉未下肚也覺暖。到底在西方營養學方面，羊肉有暖身作用嗎？

營養師余思行說當我們進食時，在消化過程會產生熱能（heat），令身體發熱，再加上火爐產生的溫度，就有溫暖的感覺。



## 超強營養組合

羊肉營養豐富，含以下多種天然營養素：

蛋白質 —— 細胞的重要元素，幫助生長，修復傷口，維持免疫系統及維持肌肉，它亦是酵素及荷爾蒙的必需元素。

鐵質 —— 它所含的動物性鐵質（即血紅鐵），較植物性鐵質（非血紅鐵）更容易被人體吸收。

鋅 —— 有助傷口復元，亦是很多酵素的組成部分；與鐵質一樣，來自動物的鋅質較易為人體吸收。

硒 —— 抗氧化元素，與維他命E一起聯手維持免疫系統。

維他命B2 (Riboflavin, 核黃素) —— 幫助製造能量及酵素運作。

維他命B3 (Niacin, 菸鹼酸) —— 增加新陳代謝及製造酵素。

維他命B12 —— 只存於動物性食物，有助維持新陳代謝；充足的B12可防止貧血、出現神經系統問題及積存過多半胱氨酸 (Homocysteine, 被稱為新壞膽固醇)。

# 羊 羊 有 營