



今日立冬 牛羊肉这样吃驱寒又营养

成都牛羊肉价涨幅不大,最便宜的多在40元/斤上下

天府早报记者 冯浚



这几天的成都午后都能乍见“喜洋洋”，然而早晚却还是冷飕飕的，甚至偶尔还飘着零星的小雨。这也难怪，毕竟今日迎来二十四节气中的立冬了，这也就意味着深秋渐行渐远，成都是时候进入寒冷的季节了。

立冬后，人们倾向进食可以驱寒的食物，例如牛羊肉。牛肉有健脾、强筋骨、益气血的功效；羊肉则具有益精气、疗虚劳、补肺肾气、养心肺等功效。相较居高不下的猪肉，天府早报记者近日走访多个菜市、商超发现，最近半年牛羊肉价格涨幅不大，最便宜的牛腩肉售价仅需45元一斤。

羊肉

羊后腿羊排40多元一斤 羊肉和白萝卜是最佳搭配

李时珍在《本草纲目》中说：“羊肉能暖中补虚，补中益气，开胃健身，益肾气，养胆明目，治虚劳寒冷，五劳七伤。”每年立冬开始，我就会经常给家人煮羊肉汤。”80后的张颜是一位营养师，“羊肉含有很高的蛋白质和丰富的维生素，冬季人体的阳气潜藏于体内，所以身体容易出现手足冰冷、气血循环不良的情况，羊肉性温而不燥，寒冷的时候吃羊肉既能御风寒，又可以滋补身体。此外，羊肉不仅可以促进血液循环，增加人体热量，而且还能增加消化酶，帮助胃消化。”

那么市场上羊肉的价格如何呢？11月5日，天府早报记者来到位于成华区万科路附近的一家连锁超市发现，这里除了65元一斤的羊肉卷，还售卖了三种带骨羊肉，羊前腿39.8元一斤；羊后腿41.8元一斤；羊排45.8元一斤。值得一提的是，在附近的一家生鲜店，特价羊肉卷售价仅29.8元一斤。

“挑选新鲜的羊肉要看颜色、看纹路。”张女士告诉记者，“一般无添加的羊肉色呈爽朗的鲜红色，有问题的肉质呈深红色。”买来新鲜的羊肉如何才能去掉膻味呢？“如果不想用料酒和调料破坏羊肉原本的风味，也

可以选择焯水，把羊肉焯水后放到冷水中过凉，也可能去除腥臭味。”她介绍说，冬天羊肉和白萝卜是最佳搭配，“一起炖汤美味又有营养，不仅御寒，还能有效提高人体免疫力。”

家住成华区建材路的张女士冬天也很喜欢吃羊肉，“但是买新鲜的羊肉做起来太麻烦了。”她介绍说，“我家附近的菜市场也有卖熟羊肉的，55元一斤，有羊肉也有羊杂，老板还配送香菜、小米辣、豆腐乳等调料，并且还会送熬好了的羊肉汤，拿回家放到锅里煮开了就是一锅美味了。”张女士还透露说，“附近一些餐馆也推出了羊肉汤外卖，价格比菜市场要贵些，90元一斤，但是要送些素菜。”



秘诀

这样炖汤更鲜美

何才能让牛羊肉汤味道更加鲜美呢？来看看两位妈妈给出的自家秘诀吧！

牛肉加茶叶

很多人认为炖牛肉的时候只要炖制的时间长一些就一定可以炖软，但其实还有方法可以让它更快软烂。“我在炖制牛肉的时候喜欢加上适量的茶叶，先用纱布包将茶叶包好，然后将茶叶和牛肉一起放入锅中炖煮，这样不仅牛肉会炖得更软、更快，同时味道也会更加鲜美。”张女士表示。

牛羊肉加甘蔗

冬天，肖女士经常会为读小学四年级的儿子炖牛羊肉汤，“我喜欢在炖牛羊肉汤的时候加入一小节甘蔗，甘蔗的味道清新甜美，加入些甘蔗能够提味去腥，还能够让汤汁更加的鲜甜，等煮熟后把甘蔗去掉就行了。”

技巧

巧妙去腥膻味

首先要将牛羊肉放在水里浸泡半个小时，浸泡的过程中能够去除血水和腥膻味。泡完以后还要用冷水下锅焯水一下，最后再冲洗一下，这样就可以去除它的腥膻味了。然后就可以开始炖煮了。

羊肉

羊肉卷 65元/斤
(特价29.8元/斤)
羊前腿 39.8元/斤
羊后腿 41.8元/斤
羊排 45.8元/斤

牛肉

牛肉卷 50元/斤
拌好料的牛肉丝片 55元/斤
鲜牛蹄、牛肚、牛筋 三四十元/斤

牛肉

品类多四五十元一斤 腌好料的黑椒牛排很方便

自古有“牛肉补气，功同黄芪”的说法。中医上，牛肉补脾胃、益气血，壮筋骨，还能除湿气消水肿。营养师张颜表示，“牛肉不但适合病后虚弱，气血不足者，也适合健康人群，益气养生。”

相较羊肉的价格，天府早报记者探访发现，牛肉的价格体系更加复杂一些，牛身上不同部位的肉价格不尽相同，最便宜的是牛腩肉，最贵的则是牛霖肉，二者每斤肉价格相差约20元。

在万科路的连锁超市，既有转售牛肉的品牌档口，也有超市自有品牌的档口，相较于少量的没有促销员的羊肉，牛肉的销售情况看上去火爆得多，不仅促销员多，档口大，前来询问购买的市民也络绎不绝。品种方面，有牛腩、牛霖、牛里脊、牛排、牛后腿、牛腱、牛尾等等，价格从45元一斤到65元一斤不等。此外，还有约50元一斤的牛肉卷，三四十元一斤的鲜牛蹄、牛肚、牛筋等。

“对于不太会做饭的我来说，想吃牛肉就买拌好调料的牛排、牛肉片、牛肉丝，做起来也很方便。”当天正在超市购物的90后王先生告诉记者，“现在的菜市场也很方便，你看这个拌好料的黑椒牛排，虽然130元一公斤看起来好像有点贵，但这样一公斤的也只要16元。”他介绍说，“这样一块牛排，我拿回家用黄油煎一下，再配点米饭加一个煎蛋，就是一顿很丰富的晚餐了。”

随后，天府早报记者又来到了位于和美西路的一家农贸市场。值得一提的是，这个大约1700多平方米的菜市场，多达几十家肉铺，但是却鲜见牛羊肉售卖。仅有两家售卖新鲜牛肉的店铺，其售卖的牛肉品种也只有牛里脊、牛腩肉。不过，对于“懒人”们来说还是无需担心，这里有家店铺在售拌好料的牛肉丝、牛肉片，“55元一斤，都是处理好了，拌好料了的，拿回家加点芹菜炒一下就可以吃了，在家煮火锅也可以直接下锅的。”老板介绍说。