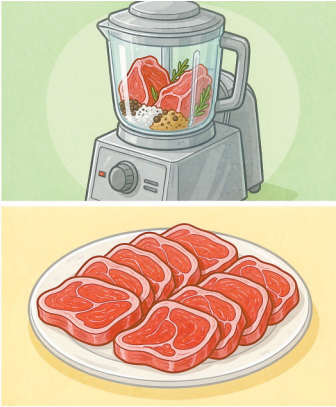
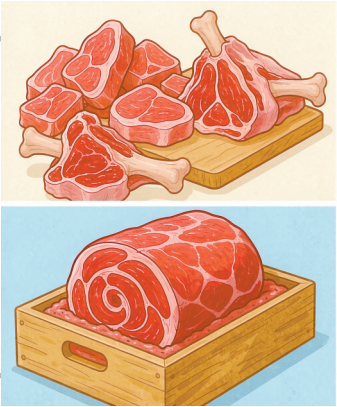


羊肉选购实用攻略

秋意渐浓,羊肉消费开始逐渐进入需求高峰。哪种羊肉“不膻”?合成、拼接羊肉是不是就等于“以次充好”?



“不膻”的羊肉怎么选?

很多消费者都有这样的体验:在北方吃羊肉,鲜嫩多汁、膻味轻微;到了南方,羊肉往往肉质紧实、风味更“冲”。这并非心理作用,羊肉膻不膻最根本是由羊的品种来决定。同时,不同地区的饲养品种、方式和气候条件,造就了各具特色的羊肉风味。

中国疾控中心研究员、国家健康科普专家库成员张宇解释,我国市场上常见的羊肉主要为绵羊和山羊两大类。

我国北方大多是养殖绵羊,代表品种有内蒙古苏尼特羊、宁夏盐池滩羊、新疆阿勒泰羊等。它的产肉率比山羊高,同时肌肉纤维之间有一定脂肪分布,吃起来更加滑嫩细腻,膻味也较轻。

北方绵羊还常以沙葱等天然植物为食,沙葱本身具有去腥功效,这也会让羊肉膻味更轻。

南方各地则常见黑山羊、麻羊。相比之下,山羊肉的肌

纤维之间脂肪较少,肉质更瘦、更紧实,其脂肪中含有的4-乙基辛酸、4-甲基辛酸等支链脂肪酸,会带来较明显的膻味。

纯原切羊肉如何辨别?

1.预包装羊肉,大致分为以下几类。

原切肉:配料表里只有肉,是以整块羊肉为原料,仅经过切割、分切、冷冻等物理加工,未添加任何辅料、调味料或食品添加剂的肉类产品。

调理肉:经过调味的“半成品”,又称调制肉,是以羊肉为主要原料,添加了食盐、酱油、香辛料等调味料,或添加了水分保持剂、增稠剂等食品添加剂,经过滚揉、搅拌、腌制、成型等工艺加工而成的肉类产品。

拼接肉:调理肉中的一个特殊类别,规范名称多为“重组肉”,属于调理肉的一种。它的核心特征是:使用碎肉或不同部位的肉,通过添加谷氨酰胺转氨酶(TG酶)、卡拉胶、大豆分离蛋白等黏合剂或成型剂,将其重新黏合、压制成型。

熟制肉:开袋即食的“成品”,以羊肉为原料,经过煮制、酱卤、烘烤、油炸、罐装等加热熟化工艺制成的即食或简单加热后食用的产品。常见的有酱羊肉、羊肉汤、羊肉罐头、即食羊杂、羊肉干等。

2.购买预包装的原切羊肉,重点看3处。

品名:品名中标注“原切”字样的,一般是原切肉。标注“羊肉风味”或“羊肉味”的,往往不是纯羊肉制品。

配料表:纯羊肉制品的配料表只有“羊肉”一项。如果配料表中出现鸭肉、鸡肉等其他肉类,或卡拉胶、大豆分离蛋白、谷氨酰胺转氨酶等添加剂,说明这是重组肉或混合肉制品。

产品执行标准号:原切羊肉卷执行标准多为GB2707-2016《食品安全国家标准 鲜(冻)畜、禽产品》;调理肉卷、重组肉卷多执行SB/T 10379-2012《速冻调制食品》或SB/T 10482-2008《预制肉类食品质量安全要求》。 本报综合

羊肉怎么吃更健康

以下几类人群应谨慎或少量食用。

高尿酸血症及痛风患者:羊肉嘌呤含量较高,涮羊肉汤底嘌呤更高,可能诱发或加重痛风症状。

肝病患者:羊肉的蛋白质及脂肪含量较高,过量食用可能加重肝脏负担。

血脂异常或肥胖人群:羊肉脂肪含量较高,尤其是肥羊卷、羊尾等部位,过量摄入可能影响血脂控制。

消化功能较弱者及术后恢复期人群:羊肉蛋白质和脂肪含量较高,不易消化,可能加重胃肠负担,应酌情减量。

儿童与老年人:消化功能相对较弱,高脂肪羊肉可能引起消化不良,宜选择瘦肉部位,避免过于油腻。

吃羊肉容易“上火”?

所谓“上火”,并非医学上的明确诊断,而是对一系列不适症状的统称。吃羊肉过多时,高蛋白饮食会刺激甲状腺激素分泌,使机体产热增加。大量食用烧烤类羊肉时,往往伴随高油脂摄入,高温加工过程还可能产生有害物质,若再搭配辛辣食物或含糖饮料,易引发咽喉肿痛、口干、便秘等不适症状。若采用炖煮等温和烹饪方式并控制食用量,通常不会出现此类不适情况。

关于“发物”,专家认为这是传统饮食文化与中医体质学说的总结,有一定经验依据,但不应绝对化。术后或生病期间,人体消化功能和代谢能力可能有所下降,饮食调整的重点在于减轻身体负担、促进恢复,而非简单地将某一种食物列为禁忌。此时可将羊肉加工成肉糜等易于消化的形式,适量食用反而有助于补充优质蛋白,促进恢复。

羊肉怎么烹饪更健康?

烹饪方式上,建议选择炖、煮、蒸等较为健康的烹饪方式。油炸与烧烤并非完全不能吃,但需注意控制频率与总量。

研究表明,蒸制和煮制处理后的羊肉营养损失较小、肉质口感好,更易于消化吸收,也不易出现“上火”症状。

本报记者 刘雪娇

清算债权债务公告

绥芬河市门球协会,统一社会信用代码:51231081MJY3636545。因协会理事、会员现已无法取得联系,无法召开理事会、会员大会,已被列入异常名录,由绥芬河市文体广电和旅游局提出终止动议。现向全体理事、会员公告:经相关部门共同商议决议,并申请注销绥芬河市门球协会。协会理事、会员如有异议,请在公告发布10日内反馈。

请债权人、债务人自本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权债务,逾期未申报,视为自动放弃权利。

清算组负责人:武荣泽 电话:18845309596

自本公告发布之日起,不得再开展任何活动,违者依法追究相关责任。

地址:绥芬河市沿河街22号党政第三办公中心626

特此公告。

绥芬河市文体广电和旅游局

2026年10月8日

清算债权债务公告

绥芬河市中俄友好太极拳,统一社会信用代码:51231081MJ4709198F。因协会理事、会员现已无法取得联系,无法召开理事会、会员大会,已被列入异常名录,由绥芬河市文体广电和旅游局提出终止动议。现向全体理事、会员公告:经相关部门共同商议决议,并申请注销绥芬河市中俄友好太极拳。协会理事、会员如有异议,请在公告发布10日内反馈。

请债权人、债务人自本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权债务,逾期未申报,视为自动放弃权利。

清算组负责人:武荣泽 电话:18845309596

自本公告发布之日起,不得再开展任何活动,违者依法追究相关责任。

地址:绥芬河市沿河街22号党政第三办公中心626

特此公告。

绥芬河市文体广电和旅游局

2026年10月8日

清算债权债务公告

绥芬河市麒麟鞭研究会,统一社会信用代码:51231081MJ4709171P。因协会理事、会员现已无法取得联系,无法召开理事会、会员大会,已被列入异常名录,由绥芬河市文体广电和旅游局提出终止动议。现向全体理事、会员公告:经相关部门共同商议决议,并申请注销绥芬河市麒麟鞭研究会。协会理事、会员如有异议,请在公告发布10日内反馈。

请债权人、债务人自本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权债务,逾期未申报,视为自动放弃权利。

清算组负责人:武荣泽 电话:18845309596

自本公告发布之日起,不得再开展任何活动,违者依法追究相关责任。

地址:绥芬河市沿河街22号党政第三办公中心626

特此公告。

绥芬河市文体广电和旅游局

2026年10月8日

清算债权债务公告

绥芬河市轮滑协会,统一社会信用代码:51231081MJ47093234。因协会理事、会员现已无法取得联系,无法召开理事会、会员大会,已被列入异常名录,由绥芬河市文体广电和旅游局提出终止动议。现向全体理事、会员公告:经相关部门共同商议决议,并申请注销绥芬河市轮滑协会。协会理事、会员如有异议,请在公告发布10日内反馈。

请债权人、债务人自本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权债务,逾期未申报,视为自动放弃权利。

清算组负责人:武荣泽 电话:18845309596

自本公告发布之日起,不得再开展任何活动,违者依法追究相关责任。

地址:绥芬河市沿河街22号党政第三办公中心626

特此公告。

绥芬河市文体广电和旅游局

2026年10月8日

声明作废

▲五常市野泉农业有限公司,统一社会信用代码:91230184MA1BA1J1MIT。不慎将公章、法人(王仁柱)名章、财务专用章丢失,声明作废。

▲土地使用者:王海龙,坐落:巴彦县巴彦港镇太安村新屯乐屯,宗地号:10土地使用证丢失,现做补证申请。

▲新生儿:许轩,性别:女,2011年9月22日出生于五常市人民医院,父亲:许彦刚,身份证号:2321031982****4311;母亲:唐桂芹,身份证号:2301821979****0067,不慎将出生医学证明丢失,声明作废。

遗失声明

我单位户名:讷河市旺鑫煤炭经销处,在农业银行讷河支行开立的基本存款账户,账号08107101040018838,由于我方保管不善,将预留公章、财务章、名章印鉴丢失,现声明作废。

特此声明。

讷河市旺鑫煤炭经销处

2026年10月8日

债权债务公告

哈尔滨市呼兰区颀英跆拳道俱乐部经研究决定于2026年09月30日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230111MJY353552T,清算组负责人:李懿峰,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:李懿峰,联系电话:13029993234,地址:黑龙江省哈尔滨市呼兰区新华小区6号楼。业务主管单位:哈尔滨市呼兰区文化体育广电旅游局,发证机关:哈尔滨市呼兰区民政局。特此公告。

哈尔滨市呼兰区颀英跆拳道俱乐部

2026年10月8日

会议通知

哈尔滨天时房地产有限责任公司统一社会信用代码91230103734595234X。通知全体股东,于2026年10月24号到哈市南岗区马端街401号,米兰国际513室召开股东会。会议议题为变更公司法人及管理人员事宜。未到股东会视为放弃表决权。联系电话:13796097790。

哈尔滨天时房地产有限责任公司

2026年10月8日

声明公告 18686716631

刊登热线 13763511313