

一、食品鉴选

利用食品标签选购食品的技巧

食品标签的主要内容有：食品名称、配料或成分、净含量或固形物含量、使用方法、出厂日期、保质期、厂名、厂址、批号等内容。怎样利用食品标签选购食品呢？

1. 从食品名称上区别食品的内涵和质量特征，注意不要将商标或装潢上的美术字作为食品的名称。

2. 从配料表或成分表上识别食品的内在质量及特殊效用。如果不标注配料数量、含量，一般都达不到标准数。

3. 从净含量或固形物含量上识别食品的数量及价值。标签上的净含量是指扣除食品包装之外的食品部分。液态商品用容积“毫升”（符号 ml），固态食品用重量“克”表示（符号 g）。固形物的含量，是指含液体的食品，除去添加的水分，以固态形状存在的食物的重量。净含量和固形物含量是说明该食品可食用数量的多少及衡量其价值的依据。

4. 从出厂日期和保质期中认定食品的新鲜程度及购买数量。有的啤酒的标签上，上半部有 1~12 的数字指的是月

份，下半部 1~31 的数字指的是日期，如果在上半部的 2 和下半部的 15 位置上，分别打有圆孔，则说明该啤酒是 2 月 15 日出厂。

5. 利用标签上的其他内容指导消费。消费者可从食品标签上标注的“标准代号”侧面认定食品的等级，从厂名厂址中认定质量水平，如出现质量事故可追查责任。

鉴别玉米粳糯的技巧

玉米有粳糯之分，故有软硬之别。一般做饭吃多用粳玉米，做馍馍则一定要用糯玉米。多数人也喜欢吃糯的。然而，不熟悉玉米的人，误以为白玉米都是糯的，黄的或红的都是粳的。其实，粳玉米也有白的，例如“白马牙”等。

那么，怎样鉴别玉米之粳糯呢？从玉米棒上鉴别最为方便：

1. 糯玉米棒颗粒的纵列是双数（偶数）的，而粳玉米则不全是；
2. 糯玉米棒多为封顶，即颗粒布满苞蕊，而粳玉米则多不封顶；
3. 糯玉米颗粒圆而较小，而粳玉米颗粒大而两侧扁平；
4. 糯玉米每颗粒的朝棒顶方向，都有一点微褐色。

鉴别木薯粳糯的技巧

木薯有粳糯之分，因此，吃起来味道有很大区别，特别是街市上煮卖的面包木薯，粳糯味道的差别就更加明显了。糯

木薯粉剂松、细，粘性大，味道纯正，而粳木薯粉剂粗糙、稍硬，粘性小，味道稍差。因此，一般人都喜欢买糯的面包木薯吃。一般的糯木薯含粉率也比较高，拿来做馍馍也较好吃。因此，农民也多喜欢种糯木薯。

那么，怎样鉴别木薯的粳糯呢？

1. 从表皮看，糯木薯皮薄，色偏灰。皮表平滑，“皮鳞”细小；粳木薯皮厚，皮表粗糙，“皮鳞”粗，色偏红。

2. 糯木薯“心筋”细小，心孔也小；粳木薯的“心筋”粗长，心孔较大。

3. 糯木薯的肉质中的“肉筋”极少，而且很细；粳木薯的肉质粗，多“肉筋”，而且较粗。

4. 糯木薯的肉质呈纯白色；粳木薯的肉质呈灰白稍黄。

鉴别莲藕粳糯的技巧

莲藕有粳糯之分。其肉质有粗细之别，一般人较喜欢吃糯藕。

糯藕与粳藕的区别是：糯藕肉白细嫩，皮薄，节眼小且环筋平，孔内光洁平滑，节短而鼓胀，近似椭圆体，吃起来膨松软和；而粳藕肉微红粗糙，有明显的纵纹路，皮薄，节眼大而环筋突起，孔内有纹路，节长而不鼓胀，多似偏柱形，吃起来较硬，藕丝多且较韧。

鉴别小米粳糯的技巧

小米有粳糯之分，故吃起来味道有相当大的差别。特别

是在做粽子和馍馍的时候，味道就差得更远了。糯小米做的粽粬和馍馍，吃起来细嫩爽口，柔软富有粘性，香味浓；而粳小米粗糙干硬，粘性少，香味少，口渣感大。

糯小米和粳小米的区别是：糯小米呈米黄色，黄中偏白，表皮油嫩，每一粒的偏顶端都有一个微红的小色点，颗粒圆而胀，状似虫卵；而粳小米呈黄色，黄中偏红，表皮干燥，颗粒微圆不胀。

另外，如果从小米的穗来看，区别更加明显：糯小米穗短且粗，粒团大且排列拥挤，穗毛长且多，给人以毛茸茸的感觉；而粳小米穗长且细，粒团小且排列稀疏，穗毛短且少，给人以光秃秃的感觉。

鉴别粮食好坏的技巧

1. 粮食颗粒稍微涨大，表面失去光泽，内部变化不大的为轻度发霉。这种粮食食后对身体无害。为便于储存，可用清水冲洗，晒干后加工备用。

2. 颗粒涨大，表面上有青、绿色菌毛，有酸臭味，内部呈现白色的为中度发霉。这种粮食在食用前必须用清水冲洗，晒干再冲洗，反复洗晒，就可以把大部毒质清洗掉，食用时加些好粮食掺着，对身体也无害。

3. 颗粒发黑，生了绿色菌毛，有腥臭味，内部呈灰色的为重度发霉。这种粮食含毒质较多，食用容易中毒，出现味觉麻木、咽痒、耳鸣、呕吐、头晕、发烧、无力等症状。这种粮食用一般处理方法不易清除毒质，最好作工业用粮，不要再食用。

4. 小麦、玉米和各种豆类等发芽后，里面发白色，没有毒菌，只要用水冲去泥和污物，晒干加工后即可食用。发芽后，里面呈现黑色，腥臭，就有毒菌，不宜食用。

选购挂面的技巧

挂面是人们常用食品之一。消费者应根据自己的口味和营养需要加以选购。目前市场上出售的挂面分别有以下特点：

菠菜挂面（叶绿素挂面）用精白面粉辅以 15% 的新鲜洁净菠菜，压榨 10% 的菜叶，经精工轧制而成。内含较丰富的叶绿素、维生素 C 及胡萝卜素等养分，是把粮菜结合而一的新颖食品，色香味俱佳。

银丝面：用精白面粉添加 4% 的一级淀粉后精轧，轧成挂面后的宽度小于 0.9mm，条细如丝，色泽光亮洁白。吃时在沸水锅中煮 1~2 分钟捞起即可食用，口感柔软爽滑。

鸡蛋挂面：精白粉辅以 10% 鲜鸡蛋轧制而成，面条呈鸡蛋黄色，煮熟后具蛋香味，面筋质大于一般挂面，每 500 克成品内约含易为人体吸收的蛋白质约 25 克 还有多种维生素和钙、磷、铁及人体必不可少的无机盐等。

长寿蛋面：精白粉为主料，鲜鸡蛋为辅料，按 1 公斤面粉添加 0.02 克的维生素 B₂ 粉末结晶后精心轧制。面条柔滑爽口，长期食用可防治口角炎、皮肤病等症。面筋质大于 32%，煮熟吃时口感韧性好。

竹叶面 用精白粉辅以 3% 一级淀粉精工轧制，条薄小于 0.8mm，如竹叶的外观，光亮洁白，煮熟吃时口感爽滑，有嚼头，具耐煮、不浑汤、不粘口等特点。

褐藻酸钠挂面：精白粉加液态褐藻酸钠 0.15%轧制而成。褐藻酸钠是一种多糖高分子碳水化合物，也是一种有利于人体的膳食纤维，它在日本被誉为长寿保健食品，在美国被称为奇妙的食品添加剂。

此种挂面常食可降糖、减肥及抑制病毒。

选购方便面的技巧

不少消费者都认为，方便面就是吃着方便，购买时根本不需要选择。其实，方便面在选购上也有学问。

目前，市场上出售的方便面一般有两种，即蒸煮的和油炸的。从饮食习惯上讲，北方人喜欢吃油炸的，南方人愿意买蒸煮的。从消费市场的情况看，油炸方便面比较畅销，原因是食用上十分方便。但油炸方便面保存期短，一般只能保存三个月，因为油炸方便面中所含的油质易酸败，特别是在雨季，空气湿度大易返潮；而蒸煮的方便面保存期可达半年左右。

方便面的生产过程，要经过脱水、搅面、轧片、出条、蒸煮、油炸等工艺流程。在工艺上有严格的规定，一块方便面长 11.5 公分，宽 10 公分，符合这个标准的就是面形好。面形若差，花纹肯定不整齐，透气性能就相对较差，保存时就易出现返潮，甚至霉变。

选购月饼的技巧

月饼是用粮食、油脂、糖等经精加工、烘焙而成的中秋

佳节应时节令性食品，有广、苏、潮、京、宁波、绍兴等各种月饼。广式月饼皮薄馅多、糖重油轻、不易破碎，便于携带。苏式月饼状似扁鼓，平正饱满，色泽金黄油润，酥皮层次分明，油而不腻，甜而爽口。潮式月饼饼皮酥脆，馅心肥软。京式月饼为清真月饼，外形精美，口味清甜。宁、绍式月饼与苏式月饼相接近。

选购月饼，在确定了品种后，应从三个方面来鉴别月饼质量：

一看外形：要求形态大小均匀，平整饱满，饼皮酥松完整，酥层清脆，无僵皮、硬皮、脱皮等现象。

二看光泽：要求表面色泽金黄油润。图案纹印清晰，饼皮新鲜而不皱缩，底部圆周无焦斑。如果表面下凹，不起酥，有裂口或漏馅等现象，则质量较差。

三尝：好月饼一般是口味正，甜而爽口，肥而不腻，有月饼的香气和滋味以及各种花色的特有风味。馅料切块均匀，大小适当。若有杂味、苦味、果皮苦涩味等异味，说明质量不好。

选购活鸡的技巧

1. 看鸡冠：健康鸡的鸡冠呈红色，有光泽；病鸡的鸡冠呈暗红色或黑色，且下垂。

2. 看鸡眼：健康鸡的鸡眼睁大、转动；病鸡的眼则呈昏昏欲睡之状。

3. 看鸡屎：健康鸡的鸡屎硬度适中，呈块状；病鸡的屎是稀的，呈绿色或白色。

4. 看肛门：健康鸡的肛门周围清洁干净；病鸡肛门周围羽毛粘粪便，翻开肛门看呈暗红色，有出血点或坏死点。
5. 摸鸡脚：健康鸡的脚暖和；病鸡的脚冰凉。

鉴别注水鸡鸭的技巧

1. 拍肌肉：注水的鸡鸭肉特别有弹性，一拍就会听到“啵啵啵”的声音。
2. 看翅膀：翻起鸡鸭的翅膀仔细地看，若发现上面有红针点，周围呈乌黑色，就证明已注了水。
3. 掐皮层：在鸡鸭的皮层下，用手指一掐，明显地感到打滑，一定是注过水的。
4. 抠胸腔：有的人用注射器将水打入鸡鸭胸腔的油膜和网状内膜里，只要用手指在上面稍微一抠，注过水的鸡鸭肉网膜一破，水便会流淌出来。

选购板鸭的技巧

板鸭以其加工时间不同，分为腊板鸭和春板鸭两种。腊板鸭腌得透，肉质细嫩，可以保存四至六个月。春板鸭的保存期较短，约三四个月。顾客可根据自己的需要，选购腊板鸭或春板鸭。

好的板鸭外形呈扁圆形状，胸部发硬，周身干燥，皮面光滑无皱纹，呈白色或乳白色，腹腔内壁干燥，附有外霜，胸骨与胸部凸起，颈椎露出，肌肉收缩，切面紧密光滑，呈玫瑰红色，具有板鸭固有的气味。水煮时，沸后肉汤芳香，液

面有大片脂肪，肉嫩味鲜，有口劲。质量差的板鸭体表呈淡红色或淡黄色，有少量油脂渗出，腹腔湿润，可见霉点。肌肉切面呈暗红色，切面稀松，没有光泽，皮下及腹内脂肪带哈喇味，腹腔有腥味或霉味。水煮后，肉汤鲜味较差，并有轻度哈喇味。如果板鸭通身呈暗红或紫色，则多是病鸭、死鸭加工而成的，味道极差，不宜购买。

选购冻鸭的技巧

选购冻鸭要根据自己的用途而定。如果是烧汤用，宜选老鸭，因为老鸭不易烧碎，能煮出味道来；如果是准备做红烧鸭、白斩鸭，宜选嫩鸭。老嫩的区别是：

1. 表面光滑、没小毛，在两斤左右的是老鸭；表面不光滑，有小毛，在三斤左右的是嫩鸭。
2. 摸气管：气管粗的是老鸭，细的是嫩鸭。

选购腊鸭的技巧

选购腊鸭的关键是看老嫩和咸淡。识别老嫩的方法，首先是看皮色和肥瘦如何。鸭皮较厚又起皱纹的是老鸭；油光肉细的则是嫩鸭。但是，一些行家在制作腊鸭时，熏制巧妙，皱皮老鸭也会做得油光好看，使买者一时看不出来。这时你就用力掀掀鸭嘴，看它是否坚硬，如硬必是老鸭无疑，反之则是嫩鸭。

鉴别咸淡方法是：一闻鸭身有无香味，二看鸭皮颜色深浅，若色淡味浓，多是咸淡适口的好腊鸭；若色暗而黄，香

味不大则多是咸鸭。

选购光禽的技巧

光禽是指经宰杀去毛以后的鸡、鸭、鹅等禽类。光禽质量好坏，是否新鲜，主要根据以下几个方面来判别：

1. 喙：新鲜的光禽喙有光泽，干燥、无粘液；而变质的光禽喙无光泽，潮湿、有粘液。

2. 口腔：新鲜的光禽口腔粘膜呈淡玫瑰色，有光泽、洁净、无异味；而变质的光禽口腔粘膜呈灰色，带有斑点，有腐败气味。

3 眼睛：新鲜的光禽眼睛明亮，充满整个眼窝；变质的光禽眼睛污浊，眼球下陷。

4. 皮肤：新鲜的光禽皮肤上毛孔隆起，表面干燥而紧缩，呈乳白色或淡黄色，稍带微红，无异味；而变质的光禽皮肤上的毛孔平坦，皮肤松弛，表面湿润发粘，色变暗，常呈污染色或淡紫铜色，有腐败气味。

5. 脂肪：新鲜的光禽脂肪呈淡黄色或黄色，有光泽，无异味；变质的光禽脂肪变灰，有时发绿，潮湿发粘，有腐败气味。

6. 肌肉 新鲜的光禽肌肉结实，有弹性，有光泽。颈、腿部肌肉呈玫瑰红色；变质的光禽肌肉松弛，湿润发粘，色变暗红、发灰，有明显腐败气味。

市场上出售的冷冻光禽，质量也有好坏之分，新鲜的冷冻光禽，表皮油黄色，眼睛有光泽，肛门处不发黑；变质的冷冻光禽，皮肤呈灰白色，严重的皮肤呈青灰色，眼球发污

肛门处发黑。

在选购光禽时又怎样鉴别它是活禽还是死禽宰杀的呢？其判断方法主要有以下几方面：

1. 放血：活宰光禽放血彻底，全身淤血少，所以呈淡粉红色；死宰光禽放血不良，全身淤血多，所以呈暗紫红色。

2. 切面：活宰光禽切面周围组织被血浸润呈鲜红色；死宰光禽切面周围组织无血液浸润，呈暗红色。

3. 皮肤：活宰光禽表面干燥紧缩，带粉红色；死宰光禽表面粗糙，暗紫红色。有青紫色死斑。

4. 脂肪：活宰光禽脂肪呈乳白色或淡黄色；死宰光禽脂肪呈暗红色，血管中淤存紫红色血液。

5. 胸肌和腿肉：活宰光禽切面干燥，有光泽，肌肉有弹性，呈玫瑰红色，胸肌白中带微红色；死宰光禽切面不干燥，呈暗紫红色，无弹性。并有少量血滴出现，血液呈暗红色。

识别毒鱼的技巧

有毒鱼是指水源受化学物质污染后中毒的鱼，如果不慎食用了就会中毒或致病。主要识别方法：

1. 看鱼鳃：中毒的鱼鳃呈暗红色，鳃部不清晰，不光滑。气味异常。如果有火药味，说明是用炸药炸的鱼，也不宜食用。

2. 看鱼眼：双目混浊，甚至失明。

3. 看鱼形：污染严重的鱼体呈畸形。如头大尾小，脊背弯曲，还有的皮肤发黄，尾部变黑。

选购鲜鱼的技巧

选购鲜鱼要抓住四个字：看、嗅、摸、托。

1. 看：要看五个部位：

(1) 看鱼鳃：鳃盖紧闭，鳃片鲜红带血，鳃丝清晰，无粘液者为鲜鱼。

(2) 看鱼眼：眼珠饱满凸出，黑白分明，角膜透明有光泽的是鲜鱼；眼球下塌或平坦，眼球混浊，角膜不透明，甚至瞎眼，说明鱼不新鲜。

(3) 看肛门：肛门发白、内缩的新鲜；肛门发红、外突的不新鲜。如果发紫、外突，就是变质鱼。

(4) 看鱼嘴：鱼嘴紧闭，口内清洁无污物是鲜鱼；鱼嘴内粘糊，有粘液的不新鲜。

(5) 看鱼体：新鲜鱼呈金黄色，有光泽，腹不膨胀，鱼鳞紧贴鱼体，鳞片完整而不易脱落；不新鲜的鱼呈淡黄色或白色，光泽较差，鳞片松动且不完整、易脱落。

2. 嗅：鳃部细菌多，容易变质，是识别鱼新鲜与否的重要部位，如无异味或稍有腥味者为鲜鱼；有酸味或腥臭味者为不新鲜。

3. 摸：肉质紧密，有弹性，按后不留指印，腹部紧实也不留指痕的为新鲜鱼；肉质松软，无弹性，按后留有指痕，严重的肉骨分离，腹部留有指痕或有破口的是不新鲜鱼。

4. 托：大鱼托住鱼体中部，小鱼托鱼头，凡鱼体能成水平或竖直挺立的是新鲜鱼；鱼体两端下垂，不能竖直的则不新鲜。

鉴别带鱼质量的技巧

带鱼是我国四大经济鱼类之一，以其生产方式不同，分为钩带、网带、毛刀三种。

钩带是用钓钩捕捞的带鱼，体形完整，鱼体坚硬不弯，体大鲜肥，是带鱼中质量最好的。

网带是用网具捞捕的带鱼，体形完整，个头大小不均。

毛刀就是小带鱼，体形损伤严重，多破肚。刺多肉少。

不论哪种带鱼，凡洁白有亮点呈银粉色薄膜的是鲜鱼。带鱼含脂肪较高，保管不好容易氧化，如果颜色发黄，有粘液，或肉色发红，属保管不当，是带鱼表面脂肪氧化的表现，不宜购买。

选购甲鱼的技巧

甲鱼并不是鱼，而是生活在淡水中的冷血动物。雄的尾长，伸出甲外；雌的尾短，不露于甲外。捕获方法有四种，即：“拿、钩、叉、钓”。以“拿”法捕获的最好，“钓”法最次。选购甲鱼要根据捕获方法、损伤程度、体形健壮等情况来判别优劣。

质量好的标准是：用“拿”法捕获，无损伤，体重在 500 克以上，体质肥壮、活泼，爬行快；用“钩”法捕获，仅伤壳边；“叉”伤不是伤内脏部位，体重在 400 克左右，比较活泼。质量差的是用“钓”法或“叉”法捕获，常损伤内脏，腹部有许多紫红色伤斑，体形较小，半死半活。

甲鱼是鲜活商品，死后不能出售。

选购对虾的技巧

“对虾”又叫大虾或明虾。因其体形较大，过去市场上常煮熟以“一对”为单位出售，渔民也以“一对”计算成果，故称“对虾”。对虾鲜美，营养丰富，是水产珍品。

体形完整，新鲜并具有光泽反射，背部、头部呈暗青色，两侧呈淡青色或白色，体长约在 15 公分以上的为质量好。掉头现象严重、表皮黄红色、脱皮、有异味的则是次质品。

鉴定河蟹质量的技巧

河蟹原产我国，分布很广，根据产地的不同，分为江蟹、河蟹、湖蟹三种。著名品种有南京的江蟹、阳澄湖的红毛蟹。蟹肉味鲜，蟹黄更佳。

新鲜的螃蟹，壳呈青灰色，带有亮光，脐部饱满，腹部雪白，蟹脚坚硬；蟹体仰放时不能翻身，但蟹脚能活动，宜立即食用；假如捉起蟹体时，蟹脚下垂，则为死蟹，有毒，不可食用。

选购畜内脏的技巧

新鲜的肝，呈褐色或紫色，并有光泽；不新鲜的肝，颜色暗淡，失掉光泽，肝面萎缩，起皱，发软，带有臭气味。

新鲜的肚，色泽浅黄，有光泽，质地坚实，富有弹性，肚

上粘液也多；不新鲜的肚，色变白带青，肉质变松，无弹性和光泽，粘液少。

新鲜的腰，呈浅红色，表面有一层薄膜，有光泽，柔润，且有弹性；不新鲜的腰，带有青色，质地松软，并有异味。

新鲜的肠，色泽发白，粘液多；不新鲜的肠，色泽有青有白、粘液少，腐臭味重。

新鲜的心，组织坚实，富有弹性，用手挤压有鲜红的血液、血块排出；不新鲜的心则无这类现象。

识别冰冻禽肉新鲜度的技巧

目前，市场上出售的各种冰冻禽肉甚多，其中有些在冻前已经是病、死家禽，有些则是在解冻之后，由于存放条件不当，而引起变质腐败。识别良质冻禽肉与变质冻禽肉的技巧是：

看眼睛：新鲜禽肉的眼球饱满，角膜有光泽；变质禽肉眼球干缩、凹陷，角膜混浊污秽。

看口腔：新鲜禽肉口腔粘膜有光泽，淡玫瑰红色，洁净无异常气味；变质禽肉口腔上盖有粘液，呈灰色，带有霉斑或腐败气味。

看皮肤：新鲜禽肉皮肤光泽自然，表面不粘手，具有正常的固有气味；变质禽肉体表无光泽，头颈部常带暗褐色，皮肤表面湿润发粘，或有霉斑、腐败气味。

看肌肉：新鲜禽肉结实富有弹性，鸡肉呈淡玫瑰红色，鸭、鹅肉呈红色，胸肌为白色、微带红色，冻禽肌肉稍温润，但不发粘，具有各种禽肉所固有的气味；变质禽肉肉质松散、发

粘，极湿润，呈暗红、淡绿或灰色，有酸腐气味或腐败气味。

看脂肪：新鲜禽肉的脂肪呈淡黄色，有光泽无异常气味；变质禽肉的脂肪色泽稍淡或呈淡灰色，有时发绿、发粘，有涩味、脂化味。

肉汤：新鲜禽肉烧煮的汤汁透明、芳香，表面有黄色油滴浮于表面，味道纯正鲜美，独特有香气；变质禽肉汤混浊，有白色或黄色絮状物，表面油滴少，香味差，有的还有腐败脂肪的气味。

分辨牛肉和马肉的技巧

能从外形上分辨马、牛肉，在采购时就可少上当。怎样分辨呢？一般来说，鲜马肉呈暗红色或棕红色，长时间放置色渐变暗。肌肉纤维比牛肉粗，质地松软，弹性差，肌膜明显，肌肉间无脂肪，散发出微酸的气味。马脂肪色黄，质地柔软，用手搓揉时稍有融化和沾腻之感。马有 18 对肋骨，痕迹狭窄而且彼此靠近。

鲜牛肉呈微棕红色，质地结实，弹性好，肌肉纤维比马肉细，肌肉间夹杂有脂肪，具有特有的气味。脂肪组织呈淡黄色，质地坚硬，搓揉时易碎散不沾腻。牛有 13 对肋骨，肋骨阔，相隔距离宽，留在肌肉上的肋骨痕迹也宽阔，牛的淋巴结切面有灰褐色色素沉着。

鉴别狗肉和羊肉的技巧

俗话说“挂羊头，卖狗肉”，意思是说把狗肉冒充羊肉出

卖。这是古人的话，今人就不同了，吃狗肉之风更盛于吃羊肉。因为人们发现，狗肉味甘咸，性温热，富有蛋白质、脂肪、肌酸、钾、钠等人体必需的营养物质。祖国医学认为它是“血肉有情之品”，其功能可“安五脏，补绝伤，轻身益气，补五劳七伤，益阳事，补血脉……填精髓”。现代医学还认为，狗肉对神经、内分泌、循环、消化等系统均有帮助，能改善血液循环、促进消化吸收、增强全身机能和抗寒能力。所以，民间就有“不吃狗肉不知天下大味，不吃狗肉不得天下大补”的说法。

但是，羊肉也有其独特风味和营养价值。羊肉肉质细致，易于消化，味道可口。羊肉营养价值很高，每 100 克平均含有蛋白质 13.5 克，仅次于猪肉和牛肉，比鸡肉、鸭肉含量多；所含脂肪在 34.5 克以上，比猪肉多，比牛肉多两倍以上；羊肉的生理价值很高，几乎全部都可以被人体消化和吸收利用，是肉类中营养丰富的理想食物。

由于羊肉属“热性”，发热量大，人们在严寒的冬天吃了羊肉之后，身上产生一种舒适的温暖感，可以增强人体的御寒能力，故羊肉能滋补身骨，还能清肝明目。

诚然如此，狗肉和羊肉毕竟是两大味，且各有利弊，例如“狗肉好吃名堂臭”，狗肉燥热，容易上火，忌口者也不少；而羊肉，膻气扑鼻，也使一些人望而生畏。更何况众口各殊，各取所好，而狗肉和羊肉又很相似，这就很有鉴别之必要了。

狗肉和羊肉表皮相似，精肉相似，一般较难分别，但凭经验细致分辨总是可以鉴别的。首先，狗毛比羊毛难褪，所以，一般狗肉的皮下毛根较多，在狗皮的切口上可以看到较多的“毛根”，而羊肉却少此现象。其次，狗肉比羊肉稍结实，