

发展肉驴 兴吃驴肉

赵从民 (江苏省沛县多管局, 221600)

驴肉是一种低脂肪、高蛋白,并具有保健功能的食品,民间早有“天上龙肉,地上驴肉”之说。随着人民生活水平的提高,在饮食上要求讲保健、换口味、吃稀特、饱口福的人越来越多。目前全国大部分城市兴起了吃驴肉热,驴肉店、驴肉馆逐渐增加,一些餐馆还将驴的生殖器官加工后高价出售,很受消费者欢迎,驴肉在市场上越来越俏。除驴肉外,驴皮的用途也很广,不仅是轻工业的好原料,而且用驴皮熬制的胶还是一种名贵的中成药(阿胶),畅销国内外。因此,发展肉驴是一项致富的新门路。

驴肉营养丰富,据测定每百克驴肉中含蛋白质 18.6 克,脂肪 0.7 克,钙 10 毫克,磷 144 毫克,铁 136 毫克,热量 80 大卡。其蛋白质含量比牛肉猪肉都高,而脂肪的含量很低,是典型的高蛋白、低脂肪食品。据医书记载,驴肉有补血、补气、补虚的功能;阿胶能滋阴养血、补肺润燥、止血安胎;驴肾(阴茎和睾丸)能强身壮体,改善性功能。肉驴全身都是宝。

肉驴属草食家畜,是我国北方农村比较普遍的役畜,挽、驮、乘均可,多为小型驴,具有适应性好、抗病力强、耐粗饲、好管理等特点,野草、农作物秸秆是它的好饲料,放牧或圈养均可。由于农业机械化水平的提高和现代交通工具的应用,在平原地区用驴耕作、乘骑、拉磨的人不多了,大多转为肉用。在农村养一两头的农户较多,规模养驴的人很少,因此,驴肉市场十年八年很难饱和,应抓住机遇快速发展。现将我国的优良驴种介绍如下:

1、关中驴:产于陕西省渭河流域的关中平原,其中以咸阳、平关、武功、乾县、礼泉五县为中心产区。这种驴体形高大,体高在 1.30 米以上,体重 300~350 公斤。毛色多为粉黑或黑褐色,而眼圈、鼻、嘴及下腹多呈白色或灰白色,是我国的大型驴种,也是世界良种之一。

2、德州驴:产于山东惠民和德州两地,以无棣县质量为佳。德州驴体大粗壮、匀称,肌肉丰满,四肢端正,中躯粗实、宽平,后躯发育良好,体高 1.30 米以上,体重 260 公斤左右。毛色粉黑或全黑,也是我国的大型驴种,役用和食用性能良好。

3、佳米驴:产于陕西榆林地区的佳县、米县和绥德三县,所以称之为佳米驴或绥米驴。属中型驴种,外形和关中驴相似,唯体格较小,体形紧凑,适应性强,体高 1.24~1.27 米,体重 250 公斤左右,毛色以粉黑为主,耐粗饲,耐劳苦,行动敏捷,持久力强,有役用和肉用价值。

4、泌阳驴:属中型品种,以河南省驻马店地区的泌阳县为中心,唐河、方城、舞阳也有分布。泌阳驴结构紧凑,中躯平直而坚实,四肢粗壮,毛色多为粉黑,体高 1.25 米左右,体重 220~250 公斤,外形美观。

5、新疆驴:是我国著名的小型驴,分布在南疆塔里木盆地,以喀什、和田为中心,吐鲁番及哈密也有分布。体质较粗糙坚实,体长略大,尻高大于体高,肩短,蹄小,质地坚硬,毛色多灰色,耐粗饲。驮重能力强,一般达体重之半,也有接近体重的。

化斑块。再者,脂肪是人的重要成分,而脂类是细胞和原生质以及神经组织的重要成分,其中磷脂还可促进体内胆固醇的转运,是一种降胆固醇物质。因此,食入适量的脂肪对人体是有益的。由此看来,食瘦肉也并非“多多益善”,人们应当改变“厌肥喜瘦”的膳食偏见。

猪肉与其他肉类一样,属于酸性食品,即在人体内的最终代谢产物为带阴离子的酸根,会使血液的

酸碱平衡失调,使人易患病。为此,在吃肉食时宜同时进食一些碱性食品,即在体内代谢后可生成带阳离子的碱根食物,如蔬菜、水果、奶类等,并坚持饮茶,这可有效中和肉食酸性产物。

咸肉、硝肉、腊肉、熏肉、烤肉等味道鲜美,风味独特,为不少人所钟爱。但是这种食品宜少吃不宜多吃,因为这些肉中大多含有亚硝酸胺等致癌物质。

只要吃得科学,人们不必对猪肉有过多的忌讳。