



Đặc sản dê núi Ninh Bình

Ninh Bình nổi tiếng với cố đô Hoa Lư, thắng cảnh Tam Cốc, Bích Động, nhà thờ đá Phát Diệm... Nhưng nếu du khách đến đây chưa ăn món thịt dê thì coi như chưa biết thấu đáo về Ninh Bình.

Thịt dê Ninh Bình ngon hơn các vùng khác vì hai lẽ: dê ở đây nuôi trên núi đá, ăn đa dạng các loại lá cây nên thịt săn chắc hơn so với dê thả đồi. Thứ hai, người Ninh Bình có bí quyết riêng, biến dê thành món đặc sản nổi tiếng. Đặc biệt món tái dê làm rất khéo, thịt ngọt và giòn, ăn với các loại rau thơm như lá đinh lăng, lá mơ, lá sung... vị bùi bùi sẽ ngấm vào tận tâm can của người thưởng thức!

Có người hỏi cắc có thịt dê với thịt bò, thứ nào tốt hơn? Tính về giá trị dinh dưỡng, thịt dê có hàm lượng chất đạm cao hơn so với các loại thịt heo, bò. 100g thịt dê cung cấp đến 20g chất đạm trong khi lượng đạm được cung cấp từ 100g thịt heo, bò chỉ khoảng 18g. Đạm cao, nhưng hàm lượng chất béo thì lại không cao, nên tổng năng lượng từ thịt dê thấp hơn, khoảng 125 kcal/100g so với 145 kcal/100g thịt heo hoặc bò.

Trong thực tế, giá trị dinh dưỡng thật sự của thịt dê lại phụ thuộc vào cách chế biến. Món dê nướng thường được ướp thêm dầu mỡ để làm thịt mềm hơn, nên vẫn ưu thế về chất đạm và chất béo, lượng chất khoáng và chất xơ thường không cân đối với mức năng lượng. Món lẩu dê được nấu từ nhiều loại thực phẩm khác nhau, cần lưu ý về tỷ lệ chất béo nhất là chất béo no có trong lớp da và mỡ. Hàm lượng chất béo này thường không phù hợp cho người bệnh mãn tính như tiểu đường, cao huyết áp, tim mạch. Món nướng nếu bị ám khói sẽ không tốt cho sức khỏe.

Khi đi ngang Ninh Bình, cho dù vội mấy bạn cũng đừng bỏ qua cơ hội thưởng thức món đặc sản tái dê, nhâm nhi với ly rượu đế Kim Sơn nổi tiếng. Món ăn cũng "nói" lên được rất nhiều về miền đất mà bạn đi qua.