

# THỊT – Phần 1



Thịt là chất dinh dưỡng quan trọng trong các bữa ăn hàng ngày của loài người. Người ăn chay trường không ăn thịt. Người già tiêu hóa bất thông ăn ít thịt mà ăn nhiều rau cải.

Sự khám phá ra cách tạo lửa giúp loài người vượt qua cảnh ăn tươi nuốt sống thịt thú vật vào thời tiền sử ăn lông ở lỗ.

Thịt mang lại cho loài người protein, khoáng chất và các loại sinh tố khác nhau. Nguồn thịt mà loài người ăn để sống xuất phát từ:

1. Các động vật có vú, có xương sống, có máu đỏ và sinh con như bò, trâu, heo, dê, trù, ngựa, lạc đà, chó, thỏ, kangaroo, v.v. Các loài động vật có vú, máu đỏ và sinh con hoang dã như voi, tê giác, trâu nước (hà mã), cọp, beo, chó sói, ngựa rằn, hươu cao cổ, nai, mễn, chồn, cáo, heo rừng... cho một nguồn thịt to lớn nhưng ít khi thấy các loại thịt trên bán trong cộng đồng thị dân ở các nước Âu Châu, Mỹ Châu, Á Châu và Đại Dương Châu.
2. Các loài cầm vũ: gà, vịt, ngỗng, gà tây, đà điểu.
3. Các loài chim: chim sẻ, bồ câu, mỏ nhác, cú.
4. Các loài thủy sản: cá nước ngọt, cá nước mặn, tôm, cua, sò ốc, v.v.
5. Các loài bò sát sống nửa đất nửa nước (lưỡng thể/lưỡng cư) cá sấu, rùa, ếch, nhái.

6. Các loài côn trùng: ve, dế, cào cào, v.v.

## THỊT ĐỘNG VẬT CÓ VÚ

### Thịt Bò



Thịt bò là một loại thịt bổ dưỡng được nhân loại ưa thích ngoại trừ những tín đồ Ấn Giáo (Hinduism), những người xem bò là vật thiêng. Thịt bò có 19% protein, ngoài ra còn có nhiều khoáng chất như Fe, Cu, Zn, K, Se (Selenium), Mg, pantothenate tức sinh tố B5 C<sub>9</sub>H<sub>17</sub>NO<sub>5</sub>, sinh tố B6, sinh tố B12. Người Ấn Giáo không ăn thịt bò nhưng Ấn Độ là nước có nhiều bò nhất thế giới (301 triệu con). Ở Ấn Độ bò được dùng trong việc đồng áng, chuyên chở nông sản. Bò cái cung cấp sữa, nước tiểu (Gomuka được dùng như thuốc chữa bệnh) và phân.

Trên thế giới hiện nay có trên 1 tỷ con bò. Sau Ấn Độ, Brazil có 220 triệu con bò; Trung Hoa: 10 triệu; Hoa Kỳ: 92 triệu, v.v. Ở Bắc Mỹ có thịt bò Bison. Số bò Bison ngày nay chỉ còn lổi 400,000–500,000 con mà thôi.

Thịt bò đắt tiền nhất thế giới hiện nay là thịt bò Kobe, thịt của một loài bò đen Tajima–gyu (Phù Tang Hắc Ngu) nuôi ở Kobe. Giá bán cao nhất của thịt bò Kobe là \$300.00USD/pound, tức 453 grams.

Người Âu Mỹ thích ăn món bò steak (beefsteak), súp thịt bò, thịt bò hộp. Người Việt Nam dùng thịt bò để nấu phở, bò kho, bò lúc lắc, bê thui tương gừng, v.v. Nhân loại không hện vẫn gặp nhau khi ăn món steak nửa sống nửa chín hay ăn món bò tái chanh và món bê thui không được nấu chín như nấu thịt heo.

Bò cái được người Âu Mỹ trân quý vì cung cấp sữa và sinh bò con.

## Thịt Trâu



*Thịt trâu gác bếp*

Trên thế giới có 208 triệu con Trâu. 98% số này được tìm thấy ở Á Châu. 2% còn lại được tìm thấy ở Bắc Phi, nhất là Ai Cập và Nam Mỹ. Ngoài ra còn lối 3,500 con trâu hoang ở Á Châu (1% con số này tìm thấy trong vùng Assam của Ấn Độ). Người Ấn Độ không ăn thịt bò nhưng ăn thịt trâu và uống sữa trâu. Một số người Việt Nam theo Phật Giáo, thờ Quan Công, các thầy bùa, thầy ngãi không ăn thịt trâu. Vào thế kỷ XI dưới triều nhà Lý việc giết trâu bị cấm chỉ vì giết trâu là tự phá hủy công cụ đồng áng. Trâu khỏe hơn bò trong việc kéo xe, kéo cày, kéo bừa dưới ruộng sinh lầy. Giết trâu tức phá hủy nông cụ sản xuất. Ở Việt Nam người thiểu số sống trên cao nguyên Nam Trung Bộ hay miền núi vùng thượng du và trung du Bắc Bộ thường ăn thịt trâu vào những ngày lễ hội linh đình. Trong truyện Tàu người ta mổ trâu làm tiệc khi có những biến cố lớn.

Bò và trâu đều ăn cỏ. Thịt trâu được xem là hàn vì trâu thích ngâm mình dưới nước và các vùng nước sinh. Thịt bò nhiệt. Bò thích môi trường khô chứ không thích nước như trâu. Bò năng động. Trâu có vẻ thụ động và hiền lành. Thịt và sữa trâu cũng bổ như thịt bò và sữa bò. Thịt trâu có nhiều protein hơn thịt bò. Ngoài ra thịt trâu có nhiều sinh tố B12 C63H88CoN14O14P lợi cho tế bào máu, B6 C8H11NO3 lợi cho não, trí nhớ, niacin tức sinh tố B3 C6H5NO2, riboflavin tức sinh tố B2 C17H20N4O6, Fe, Cu, K, Zn, v.v.

Trong thời đại cơ giới ngày nay vai trò của trâu trong việc đồng áng giảm thiểu rất nhiều. Ngày nay người ta nghĩ đến việc chăn nuôi trâu để lấy thịt, sữa, sừng và da.

## Thịt Heo



Thịt heo được các dân tộc trên thế giới dùng ngoại trừ tín đồ Do Thái Giáo và Hồi Giáo. Tín đồ Do Thái Giáo và Hồi Giáo tập trung ở Trung Đông, Trung Á và Bắc Phi. Đó là những vùng khô hạn thiếu nước. Khác với dê, trù, lạc đà, heo không ăn cỏ mà ăn tạp. Heo không thể di chuyển như dê trù hay lạc đà trên những vùng đất khô cằn chỉ có cỏ úa, cây gai và cát sỏi. Chăn nuôi heo cần phải có chuồng và có nhiều nước để rửa sạch chuồng vì phân heo rất hôi thối và dễ nhiễm trùng. Trong Cựu Ước Kinh heo được xem là con vật không thanh sạch nên không được ăn thịt.

Người Trung Hoa tiêu thụ nhiều thịt heo nhất thế giới. Họ thích ăn thịt heo quay, heo sữa quay. Họ dùng thịt heo làm nhân bánh bao, làm xiu mại, xá-xiu, Lạp xưởng, v.v. Vì heo là động vật ăn tạp như loài người, từ đó nảy sinh ra ý niệm ăn gì bỏ nấy. Khi ăn tiết canh heo, gan heo, bao tử heo, óc heo với hy vọng được bổ máu, bổ gan, bổ bao tử, bổ óc, v.v. Từ thịt heo có jambon, sausage, bacon, pork rib, ra-gu (ragoût), sườn heo (cotelette), tai heo và thịt đầu heo ngâm giấm, cháo lòng, bì bún, nem, tré, chả lụa, thịt đông, giò heo hầm măng tươi, giò heo trong bún bò Huế, bánh canh giò heo Trảng Bàng, v.v.

Năm 2022 có 784 triệu con heo trên thế giới. Trung Hoa chiếm 450 triệu (57%), Liên Âu: 134 triệu, Hoa Kỳ: 74 triệu. Việc chăn nuôi heo và tiêu thụ nhiều thịt heo được tìm thấy ở một quốc gia có quá khứ nông nghiệp lâu đời như Trung Hoa, Việt Nam, v.v. Khác với người Ấn Độ, người Trung Hoa không kiêng cử việc sát sinh hay ăn một con vật gì.

Chúng ta không có thống kê chính xác về số heo rừng trên thế giới. Heo rừng cung cấp một nguồn thịt đáng kể cho một số thợ săn ở Hoa Kỳ nơi số heo rừng được ước lượng lối 9 triệu con. Thịt heo rừng ít mỡ hơn heo nuôi ở nhà. Trong thời kỳ chiến tranh Việt Nam II nanh heo rừng có giá cao. Người ta tin rằng mang nanh heo rừng trong người thì không sợ bị trúng đạn vì nanh heo rừng kỵ lửa!

## Thịt Dê và Trừu



*Trái: Thịt dê. Phải: Thịt trừu*

Thịt, sữa dê và trừu là nguồn dinh dưỡng quan trọng ở Trung Đông, Trung Á, Nam Á, Bắc Phi và Nam Âu. Đó là vùng cư trú của những dân tộc phân đông theo đạo Hồi, Ấn Giáo và Thiên Chúa Giáo hay Chính Thống Giáo. Thịt dê được tiêu thụ nhiều ở Nam Á như Ấn Độ (Ấn Giáo), Pakistan (đạo Hồi). Ở Việt Nam dê được nuôi ở các nơi có nhiều người Ấn hay người Chăm sinh sống. Trừu được nuôi nhiều ở các nước Âu-Mỹ, các quốc gia ven Địa Trung Hải, Úc Đại Lợi, Tân Tây Lan, Nam Phi để lấy thịt, sữa và len (laine – wool).

Giống như bò và trâu, dê năng động, hiếu chiến trong khi trừu thụ động và nhín chịu. Loài người thích ăn thịt bò hơn thịt trâu. Họ thích ăn thịt dê hầm thuốc Bắc, thịt dê nấu cà ri để được bổ dưỡng hơn là thịt trừu trong món gyro.

Sữa dê và trừu rất béo. Lông dê và trừu được dùng trong kỹ nghệ dệt.

Hiện nay trên thế giới có lối 1.2 tỷ con dê. 40% con số này do Trung Hoa nắm giữ. Tỷ lệ còn lại thuộc lục địa Phi Châu.

Số trừu trên thế giới ngang hàng với số dê: 1.2 tỷ đơn vị. Trung Hoa là nước nuôi nhiều trừu nhất thế giới: 175 triệu con. Hoa Kỳ chỉ có 5.2 triệu con. Trung Hoa tiêu thụ 30% tổng số lượng thịt dê và trừu trên thế giới.

## Thịt Nai



Thịt nai cũng bổ dưỡng như thịt bò, thịt heo. Giá thịt nai cao hơn thịt bò vì phần lớn thịt nai do các nhà săn bắn cung cấp. Trên thế giới có 4 triệu con nai. Phần Lan có nhiều nai nhất thế giới với 110,000 con. Tân Tây Lan có trại chăn nuôi nai. Đó cũng là quốc gia xuất cảng thịt nai quan trọng nhất thế giới.

Người Hoa Kỳ dè dặt trong việc ăn thịt nai (Venison) vì sợ chứng bệnh suy nhược kinh niên (CWD: Chronic Wasting Disease) tựa như chứng bệnh não của bò điên (Mad Cow Disease).

Ở vùng hàn đới Bắc Bán Cầu người Esquimos ăn thịt và uống sữa tuần lộc. Tuần lộc tập trung trong vùng Tây Bá Lợi Á, Alaska, Canada, Greenland, Bắc Âu với khoảng 7.5 triệu con. Tuần Lộc cung cấp thịt, da, huyết, sữa, sừng và phương tiện chuyên chở cho dân chúng vùng khí hậu hàn đới và bán hàn đới. Tuần lộc cho nhiều thịt và sữa. Sữa được dùng để uống và làm phô-mai (cheese – fromage). Trọng lượng trung bình của một tuần lộc xê dịch từ 100kg đến 150kg.

Hươu là một thân thuộc gần của nai mang tên khoa học *Cervus nippon*, gia đình Cervidae (*Cervus nippon*: Nai Nhật Bản) cho sừng non gọi là NHUNG, một trong 4 vị thuốc bổ trong Đông Y: Sâm, Nhung, Quế, Phụ (Sâm: củ sâm; Nhung: Lộc nhung; Quế: Cinnamon; Phụ: rễ ô đầu *Aconitum fortunei*, gia đình Ranunculaceae).

## Thịt Ngựa



*Thịt (bắp) ngựa*

Ngựa là loài động vật hữu ích cho loài người. Ở Âu–Mỹ người ta xem ngựa như thú vật nuôi trong nhà như chó, mèo vậy. Ngựa dùng để cày bừa, kéo xe, chuyên chở hàng hoá, đánh trận (kỵ binh), diễn binh trong những ngày lễ lớn, giúp cảnh sát bảo vệ an ninh trong thành phố, v.v. Cỡi ngựa, đua ngựa là những môn thể thao và giải trí được giới thượng lưu ở các nước Âu–Mỹ ưa chuộng. Do đó thịt ngựa ít thấy trên các thớt thịt quốc tế.

Thịt ngựa rất hiếm ở Việt Nam, nơi người ta dùng ngựa để kéo xe. Đó là xe ngựa hay xe thổ mộ. Cách đây 3/4 thế kỷ người ta luôn truyền tụng rằng thịt ngựa “rất độc” vì có nhiều “phong”.

Người Mông Cổ giỏi về thuật cỡi ngựa. Ngoài việc ăn thịt dê, thịt trù, tuần lộc, lạc đà, họ ăn thịt ngựa và uống sữa ngựa thay nước!

Với những tiến bộ nhanh chóng của khoa học kỹ thuật sự quan trọng của ngựa trong xã hội loài người sụt giảm rõ rệt. Chiếc Lambretta ba bánh hay xe đồ thay thế xe ngựa. Máy cày thay thế ngựa trong việc đồng áng ở các nước Âu–Mỹ ôn đới. Xe tăng, xe thiết giáp thay thế ngựa trong lực lượng kỵ binh (cavalry), v.v. Ngựa chỉ còn được dùng trong thể

thao và giải trí. Ngựa đua già không còn sức chạy đua hưu trí ở đâu? Câu trả lời chắc chắn không khó lắm nhưng người trả lời ngưng ngập lắm.

Trên thế giới hiện nay có 60 triệu con ngựa.

Hoa Kỳ chiếm 1/6 tổng số này tức 10 triệu con. Sự bổ dưỡng của thịt ngựa (caballo; chevaline) dần dần được các nước Âu-Mỹ công nhận để hiện diện song song với thịt bò, thịt heo, thịt dê, thịt trù. Người Trung Hoa tiêu thụ nhiều thịt ngựa nhất thế giới. Huyết thanh của ngựa được dùng chế thuốc trị chứng bạch hầu (diphtheria), phong đòn gánh, tẩy độc, kháng trùng Meningococcus gây ra chứng đau màng óc (meningitis).

Có 53 triệu con lừa trên thế giới. Ethiopia, Trung Hoa, Pakistan là ba quốc gia có nhiều lừa nhất thế giới. Việc ăn thịt ngựa và lừa bị cấm chỉ ở các quốc gia Hồi Giáo. Việc ăn thịt lừa rất quen thuộc ở Trung Hoa và các nước Nam Mỹ.

Trung Hoa nhập cảng nhiều lừa để lấy da nấu keo da lừa được biết dưới tên keo A giao (Ejiao). Nguồn gốc của tên gọi này phát xuất từ truyền thuyết nấu da lừa bằng nước giếng ở huyện Đông A, Shandong (Sơn Đông) mới có a giao thượng phẩm. A giao có nghĩa là keo huyện A (Đông A) trong tỉnh Shandong. A giao được dùng làm thuốc trị các chứng phong độc, bệnh về máu như huyết tiện, tiêu ra máu, kinh nguyệt không điều hòa, ho ra máu, máu cam, v.v.

Từ năm 2015 Trung Hoa mua nhiều lừa từ các nước Phi Châu khiến giá lừa lên cao. Hiện nay nhiều nước Phi Châu cấm bán lừa cho Trung Hoa để lấy da nấu a giao.

Trong rừng và thảo dã Phi Châu có nhiều ngựa rằn (Zebras). Không giống như ngựa thường, ngựa rằn khó thuần hóa. Người ta săn ngựa rằn để ăn thịt và lấy da rằn để bán. Thịt ngựa rằn cũng ngon như thịt bò. Phi Châu là địa bàn sinh sống của ngựa rằn, hươu cao cổ, voi, tê giác, hà mã, sư tử, chó sói, v.v. Đó là những động vật to lớn cho nhiều thịt nhưng thịt các động vật này không được hưởng ứng trên thế giới. Voi bị giết vì có ngà. Tê giác bị giết vì có sừng quý. Hà mã bị giết vì có răng quý.

## **Thịt Lạc Đà**





Lạc đà là động vật to lớn trong các vùng khô hạn, sa mạc Phi Châu, Trung Đông và các quốc gia Trung Á và Nam Á. Lạc đà cân nặng từ 300 đến 500 kí-lô. Đó là phương tiện chuyên chở hàng hoá xuyên sa mạc quan trọng vì lạc đà có thể nhịn ăn, nhịn uống nước trong nhiều ngày. Mỗi con lạc đà có thể chở trên lưng số lượng hàng hoá tương đương với trọng lượng của nó.

Lạc đà cung cấp một nguồn thịt to lớn. Trên thế giới có 35 triệu con lạc đà (một bướu hay hai bướu). Somalia là quốc gia có nhiều lạc đà nhất thế giới: 6 triệu con tức 17%. Hàng năm có đến 113,000 tấn thịt lạc đà được tiêu thụ trên thế giới. Saudi Arabia tiêu thụ 61% tổng số lượng thịt lạc đà ghi trên. Tín đồ Hồi Giáo ăn thịt lạc đà nhưng người Do Thái không ăn.

Ngày nay sữa lạc đà được đặc biệt lưu ý đến. Sữa lạc đà vừa bổ dưỡng (có nhiều proteins) vừa có tính năng trị liệu. Sữa lạc đà có bioactive peptides, lactoferrum C<sub>35</sub>H<sub>53</sub>N<sub>9</sub>O<sub>12</sub>, Zn, mono & polysaturated fatty acids (C<sub>n</sub>H<sub>2(n-2)</sub>O<sub>2</sub> và C<sub>n</sub>H<sub>2(n-2)</sub>xO<sub>2</sub>, có thể dùng để trị bệnh lao <TB>, suyễn, hoàng đản <jaundice>, bệnh dạ dày và đường ruột).

## **Thịt Chó**



Lịch sử cho thấy nguyên thủy loài người khắp năm châu đều ăn thịt chó. Vào năm 1871, thời Công Xã Paris, Paris bị vây hãm, người ta phải giết chó để bán và ăn thịt. Tình trạng tương tự xảy ra ở Bỉ và Đức trong đệ nhất thế chiến. Vào đầu thế kỷ XX người Mỹ tiêu thụ cầu nhục khi thịt khan hiếm trong nước và giá thịt cao. Ngày nay người Âu-Mỹ tỏ ra ghê rợn đối với người ăn thịt chó. Ở Á Châu người ta cho rằng chỉ có người nghèo cùng đinh mới ăn thịt chó. Trung Hoa, Triều Tiên và Việt Nam tiêu thụ nhiều thịt chó nhất thế giới. Người ta ăn thịt chó vì mục đích “khó nói” chó không phải vì nghèo cần ăn thịt chó để có sức khỏe sống qua ngày.

Ở Âu Châu người Thụy Sĩ ăn thịt chó nhưng không được bán thịt chó. Ở Canada việc ăn và bán thịt chó không có gì là bất hợp pháp cả! Ở Trung Hoa ăn và bán thịt chó được xem là hợp pháp (1).

Án Độ hợp thức hóa việc bán cầu nhục ngoại trừ vài tiểu bang. Triều Tiên và Việt Nam không nói năng nhĩ nhăng gì cả nhưng các quán Cây Cờn (Con Cây), Cờ Tây (Cây Tơ), Sống Trên Đồi (2) mọc lên nhan nhản ở các thành phố lớn trong nước.

Thịt chó có: protein (19%), sinh tố A, B1, B2, B3 và sinh tố C, Ca, Fe, P, K, Na, cholesterol, v.v.

Số chó trên thế giới được ước lượng lổi 900 triệu con. 52% số này là chó được nuôi trong nhà.

(1) Ngoại trừ thành phố Macau.

(2) Do câu thơ:

Sống trên đời ăn miếng đời chó  
Chết xuống âm phủ biết có hay không?

### **Thịt Kangaroo**



Kangaroo là động vật độc quyền của Úc Đại Lợi. Quốc gia này hiện có lối 50 triệu con Kangaroo. Tùy theo giống Kangaroo, trọng lượng của động vật này xê dịch từ 10–90kg. Như vậy Kangaroo cung cấp một nguồn thịt quan trọng cho Úc Đại Lợi. Thịt Kangaroo có nhiều proteins, ít mỡ và nhiều linoleic acid  $C_{18}H_{32}O_2$ . Nhưng thịt Kangaroo là thịt rừng dung chứa ký sinh trùng. Thịt Kangaroo được bán ngoài thị trường và được dùng để làm thức ăn cho thú vật. Nga chấm dứt việc nhập cảng thịt Kangaroo sau khi phát hiện trùng *Escherichia coli*.

### **Thịt Thỏ**



Số thỏ rừng và thỏ nhà trên thế giới ước độ 1 tỷ con. Thỏ nuôi chiếm 709 triệu và thỏ rừng trên 200 triệu con. Úc Đại Lợi có 200 triệu con thỏ rừng sống trên diện tích rộng trên 5 triệu km<sup>2</sup>!

Mức sản xuất thịt thỏ trên thế giới ước lượng lõi 1.5 triệu tấn. Trung Hoa tiêu thụ 62% tổng số này tức 925,000 tấn. Quốc gia tiêu thịt thỏ sau Trung Hoa là Bắc Hàn với 154,000 tấn.

Thịt thỏ có 20% proteins, sinh tố B3, B12, oleic acid C<sub>18</sub>H<sub>34</sub>O<sub>2</sub>, linoleic acid C<sub>18</sub>H<sub>32</sub>O<sub>2</sub>, P, K, Mg, Se (Selenium). Các sinh tố trong thịt thỏ tốt cho sự tăng trưởng, da, tóc, gân mạch và bắp thịt.

Người Âu Châu thích ăn thịt thỏ. Người Pháp có Civet de lapin (Rabbit stew – Rabbit Ragout) nấu thịt thỏ với rượu nho đỏ, bơ, hành, ngò, cà-rốt, nấm, đường, v.v.). Người Ý có món Coniglio alla cacciatora nấu thịt thỏ với rượu nho theo cách nấu của các bà vợ thợ săn, có nghĩa là cách nấu dân dã ở nông thôn Ý. Đó là món thịt thỏ nấu với rượu nho (như civet de lapin của Pháp) với nấm, củ hành, ớt, khoai tây. Người Tây Ban Nha có món Conejo al ajillo xào thịt thỏ bằng dầu ô-liu với tỏi và giấm nêm ít muối và đường.

## **THỊT GÀ, VỊT, NGŨNG, GÀ TÂY, ĐÀ ĐIỀU**

Loài người trên thế giới đều ăn thịt các loại cầm vũ như gà, vịt, ngỗng, gà tây, đà điểu. Tín đồ Kỳ Na Giáo (Jainism) ở Ấn Độ không ăn trứng, thịt của bất cứ loài động vật nào trên trái đất.

### **Thịt Gà**



Khắp thế giới đều có trại chăn nuôi các loài cầm vỹ nói trên để có thịt và trứng. Theo Tổ Chức Lương Nông (FAO), năm 2023 thế giới có 34.5 tỷ con gà. Trung Hoa chiếm 5.1 tỷ (gần 15% tổng số gà trên thế giới). Hoa Kỳ đứng đầu về kỹ nghệ sản xuất thịt gà. Trung Hoa được xếp hạng nhì và Brazil hạng ba. Hoa Kỳ nổi tiếng với Kentucky Fried Chicken (KFC). Pháp nổi tiếng với gà rô-ti. Trung Hoa nổi tiếng với gà xối mỡ, gà rút xương, gà hấp xối với nhiều loại hạt vừa ngon vừa có dược tính. Người Việt Nam ăn thịt gà bằng những cách nấu nướng khá phong phú như gà xé phay, gà hấp muối, gà nấu canh lá giang, gà đập đất sét nung chín. Gà được các nhà nấu bếp gọi là phượng hoàng. Gà rô-ti nằm trên đủ loại rau cải thái nhuyễn như rom với vài quả trứng được gọi là phượng hoàng ấp trứng. Thịt gà được xem là nhiệt nên thường được ăn với rau răm, rau quế, chuối cây trong khi thịt vịt hàn nên ăn với ngò om và gừng, nước mắm gừng. Đó là cách tạo thăng bằng âm-dương, hàn-nhiệt trong thức ăn.

## **Thịt Vịt**



Trên thế giới có lồi 1.1 tỷ con vịt. Trung Hoa, Việt Nam và Bangladesh là ba nước nuôi nhiều vịt trên thế giới. Vịt ăn nhiều nhưng chậm lớn. Việc nuôi vịt không gọn ghẽ như nuôi gà. Ở Việt Nam người ta cho vịt ăn lúa sót trên các cánh đồng sau mùa gặt. Đôi khi người ta lùa vịt đi từ vùng này sang vùng khác trên một đoạn đường dài hàng chục cây số. Vịt ta, vịt Lữ Tống (Luzon) đẻ trứng nhưng không ấp trứng. Việc ấp trứng do loài người phụ trách. Chỉ có vịt Xiêm *Carina moschata* mà người Anh gọi là Muscovy duck (Musco: rêu – La Tinh), đẻ nhiều trứng và ấp trứng để có vịt con. Vịt Xiêm to lớn và cho nhiều thịt hơn các loại vịt khác. Xiêm La (Thái Lan bây giờ) không phải là gốc gác của vịt Muscovy. Nhưng người Việt Nam gọi nó là vịt Xiêm vì lấy giống vịt này từ Xiêm La (1) về vào cuối thế kỷ XVIII.

Người Tây Phương ăn thịt và trứng vịt ít hơn người Đông Phương như Trung Hoa và Việt Nam. Món thịt vịt ưa thích của họ là món vịt nấu cam. Người Trung Hoa nổi tiếng với món vịt quay, vịt tiềm, vịt tiềm Bắc Kinh, vịt hấp xôi với các loại hạt. Người Việt Nam ăn vịt quay, vịt nấu cháo + khoai môn + rau muống, vịt tiềm và vịt luộc ăn với nước mắm gừng, giò om và củ cải trắng thái mỏng.

Các dân tộc vùng Đông Nam Á trong đó có Việt Nam và Phi Luật Tân thích ăn hạt vịt lộn với rau răm và muối tiêu.

(1) Xiêm La: Tiêm + La Học (Tiêm La Học: Siam tức nước Thái Lan <Thailand> bây giờ)

## **Thịt Ngỗng**



Số ngỗng hoang và ngỗng nuôi (rất ít) ước chừng 39 triệu con trên toàn thế giới. Hầu hết các đàn ngỗng hoang đều được tìm thấy ở Bắc Bán Cầu. Ở Hoa Kỳ đa số ngỗng hoang đều từ Canada đến. Con số này ước lồi 10 triệu con.

Ở Việt Nam người ta nuôi ngỗng để thay chó giữ nhà hơn là để ăn thịt. Ngỗng có những đặc điểm hoàn toàn khác với gà, vịt.

Thứ nhất: ngỗng rất chung thủy.

Thứ hai: ngỗng chỉ ăn rong, cỏ chớ không ăn trùn, dế hay sinh vật nhỏ khác.

Thứ ba: ngỗng có thị giác và thính giác bén nhạy nên người ta nuôi ngỗng để giữ nhà rất tốt. Do những đặc điểm trên người ta cho rằng ăn thịt ngỗng bị xui xẻo! Phụ nữ khó sinh hay khó nuôi con thường ăn trứng ngỗng để dễ sinh sản và dễ nuôi con.

## **Thiên Nga**



*Thịt thiên nga*

Thiên nga đẹp đẽ, duyên dáng và thanh cao hơn cả ngỗng. Trên thế giới có từ 1 đến 1.5 triệu con thiên nga (ngỗng Trời) ở các xứ lạnh như Nga, Alaska, Canada, bắc Trung Hoa, Triều Tiên, Nhật Bản, Tân Tây Lan, Anh, v.v. Hiếm khi nghe việc ăn thịt thiên nga. Nhiều quốc gia ban hành luật bảo vệ thiên nga bằng cách cấm săn bắn và ăn thịt thiên nga. Thiên nga là loài cầm vũ thanh cao vùng khí hậu hàn đới và bán hàn đới. Việc chùng giống giữa thiên nga + ngỗng hay thiên nga + vịt hoàn toàn thất bại.

### **Thịt Gà Tây**



Loại trừ số gà tây rừng, hiện nay trên thế giới có 300 triệu con gà tây nuôi trong các trại chăn nuôi ở Âu Châu, Mỹ Châu và Đại Dương Châu (Úc và Tân Tây Lan). Hoa Kỳ nuôi gần 50 triệu con gà tây ở các tiểu bang North Carolina, Arkansas, Virginia, Indiana, Ohio, Missouri, Minnesota. Hoa Kỳ là nước sản xuất nhiều thịt gà tây: 2.7 triệu tấn; Brazil: 613,000 tấn; Đức: 470,000 tấn. Gà tây được tiêu thụ nhiều trong các ngày lễ Tạ Ơn (Thanksgivings) và lễ Giáng Sinh (Noël – Christmas) ở các quốc gia Thiên Chúa Giáo, Chính Thống Giáo, Tin Lành Giáo trên thế giới.

### **Thịt Đà Điểu**





Đà điểu là loại cầm vĩ nặng cân nhất còn sót trên thế giới.

Đà điểu trống cân nặng trung bình từ 100–130kg.

Đà điểu mái cân nặng trung bình từ 90–110kg.

Đó là loại cầm vĩ khổng lồ chỉ chạy mà không bay được. Đà điểu cho một số lượng thịt, da, lông đáng kể.

Trong trạng thái hoang dã số đà điểu hoang sống trong sa mạc lõi 150,000 con. Hoa Kỳ và Nam Phi là hai quốc gia nuôi nhiều đà điểu để lấy thịt, lông và da.

Mức sản xuất thịt đà điểu xê dịch từ 12,000 tấn đến 15,000 tấn. Ngày nay nhiều người Việt Nam giàu có bắt đầu thích ăn thịt đà điểu có nhiều protein, Fe, Mg, Fe, Zn, sinh tố B6, B12 và ít cholesterol.

## **THỊT CÁC LOÀI CHIM NHỎ**

### **Thịt Chim Sẻ**



*Thịt chim sẻ nướng*

Chim sẻ là một loại chim nhỏ mang tên khoa học *Passer domesticus*, gia đình Passeridae. Chim sẻ được tìm thấy khắp nơi trên địa cầu. Hiện nay trên thế giới có lối 1.6 tỷ chim sẻ. Đó là một nguồn thịt ngon, bổ và hiếm.

Ở Sài Gòn, Tokyo... người ta ăn chim sẻ rô-ti. Ở Tokyo (Nhật Bản), Ann Arbor, tiểu bang Michigan–Hoa Kỳ, có tiệm bán thịt chim sẻ.

Ở Việt Nam và Trung Hoa tước nhục (thịt chim sẻ), tước huyết (huyết chim sẻ) và tước noãn (trứng chim sẻ) được xem là bổ dưỡng dùng để trị chứng liệt dương.

### **Thịt Chim Mỏ Nhác**



Chim mỏ nhác có cổ dài, chân dài và mỏ dài như mỏ cò. Lông mỏ nhác tựa như lông cú, đuôi màu đen. Mỏ nhác tương đối xa lạ với người Việt Nam. Nó được tìm thấy rải rác từ Iceland lạnh giá sang Trung Á xuống tận Úc Đại Lợi ở Nam Bán Cầu. Trên thế giới có từ 600,000 đến 800,000 con mỏ nhác.

Thời tiền chiến người Hoa ở Sài Gòn–Chợ Lớn quay và bán mỏ nhác do nông dân trên châu thổ sông Cửu Long cung cấp mỏ nhác sống. Từ cuộc chiến tranh Việt Nam II về sau không còn thấy người Hoa bán mỏ nhác quay ở Sài Gòn–Chợ Lớn.

Tên khoa học của mỏ nhác là *Limosa limosa* (1) thuộc gia đình Scolopacidae. Tên gọi thông thường:

Quốc Gia	Tên Gọi
Việt Nam	Mỏ Nhác
Anh	Black-tailed godwit (2), Muddy bird
Pháp	Barge à queue noire

(1) *Limosa limosa*: do chữ *Limus* của tiếng La Tinh có nghĩa là bùn, sinh. Chim mỏ nhác sống ở vùng bùn sinh ẩm ướt.

(2) Black-tailed godwit. Black-tailed vì có đuôi đen; godwit: good creature: sinh vật tốt. Có lẽ vì người Anh rất thích ăn thịt mỏ nhác trong quá khứ nên mới có tên gọi godwit như vậy.

### Thịt Chim Cút



Cút là loài chim không có đuôi, không bay được mà chỉ biết chạy. Trong một khúc hát của người Việt Nam có câu: *Cút cút đuôi ai nuôi mà lớn?*

Chim cút được tìm thấy khắp các lục địa ở Bắc Bán Cầu lẫn Nam Bán Cầu.

Trước năm 1968 người Việt Nam rất xa lạ với loài chim này. Trước đó họ có khái niệm mơ hồ rằng không thể nuôi cút được vì cút nuôi trong chuồng không sinh sản. Nhưng

người ta quên rằng nếu cút không sinh sản, các tiệm thực phẩm lấy trứng cút ở đâu để vô hộp?

Phong trào nuôi cút để bán trứng cút và cút con bùng phát rầm rộ ở miền Nam Việt Nam. Giá trứng cút ngang hàng với giá vàng! Việc nuôi cút để làm giàu bắt đầu từ đầu năm 1970 dẫn đến sự phá sản của nhiều gia đình ở miền Nam Việt Nam và sự giàu có của một thiểu số người bán cút và trứng cút giống!

Trên thế giới số chim cút ước lượng từ 15 triệu đến 35 triệu con. Thịt chim cút có giá cao. Đó là thức ăn ngon được bán ở các nhà hàng lớn trong các thành phố lớn ở Hồng Kông và các nước Đông Nam Á.

### **Thịt Bò Câu**



*Thịt chim bò câu*

Bò câu là một loài chim sống ở thành phố. Bò câu là loài chim đẹp, dễ thương, biểu tượng của hòa bình. Thịt bò câu được các nhà hàng người Hoa ở Đông Nam Á trân quý. Nhìn chung nhiều dân tộc trên lục địa Á Châu, Phi Châu ăn thịt bò câu. Người Hoa Kỳ dè dặt trong việc ăn thịt bò câu vì thịt có màu không hấp dẫn và vì bò câu sống trong các thành phố đầy ô nhiễm. Chúng ăn thức ăn ô nhiễm không tốt cho sức khỏe của người ăn thịt chúng.

Ở Ấn Độ ăn thịt bò câu là bất hợp pháp.

Trên thế giới có từ 260 triệu đến 400 triệu bò câu bao gồm bò câu nuôi và bò câu sống hoang dã. Các thành phố lớn trên thế giới như New York, Hồng Kông, Roma, Paris, Cairo có nhiều bò câu. Bò câu được chánh quyền thành phố và du khách cho ăn đầy đủ và được bảo vệ nghiêm ngặt. Ở vài quốc gia Âu-Mỹ luật pháp nghiêm phạt người bán giết bò câu để ăn thịt.

\*\*\*

Chúng tôi xin tạm dừng bài viết ở đây. Phần còn lại của bài viết này sẽ được tiếp nối ở ***Phần 2***.

Xin gửi lời chào hỏi chân thành đến người ăn thịt, người không có thịt ăn, người không ăn thịt vì lý do tôn giáo và người không ăn thịt vì lý do bệnh tật.

***Phạm Đình Lân, F.A.B.I.***



---

*Nguồn: Internet eMail by Vui Nguyen chuyển*

*Đăng ngày Thứ Sáu, November 10, 2023  
Ban Kỹ Thuật Khóa 10A-72/SQTB/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, QLVNCH*