

中国最被低估的家禽！ 高硒高蛋白，可惜一直被忽略

说起鹅，很多人脑海中第一个闪过的，可能不是餐桌上的美味，而是童年里“夺路狂奔”的记忆——那只昂首挺胸、振翅嘶鸣的大白鹅，追得你鞋都跑掉了。甚至有句笑话说，没被鹅追过的童年，是不完整的。

但鹅除了战斗力爆表，它的用途还很多。赛场上飞舞的羽毛球，冬天抵抗严寒的羽绒服里，也时常看到鹅毛、鹅绒的身影。不过，在餐桌上，鹅肉好像并不如鸡肉或者鸭肉这么常见。同样是禽类，为什么鹅不那么受“欢迎”？

鹅为什么卖得贵？营养价值怎么样？怎样做才好吃？



鹅，为啥卖得贵？

以2023年为例，根据中国畜牧业协会的监测统计，2023年活鹅平均价格为24.85元/千克，而毛鸭价格仅为9.44元/千克。为啥鹅比鸭贵那么多？这其实跟产量有很大关系。

2023年我国肉鸡出栏量130.22亿只，鸭为42.18亿只，而鹅只有5.15亿只。从出栏量就能看出，鹅从数量上占明显的劣势。

那为啥鹅那么少呢？主要是因为，与鸡和鸭相比，鹅的生长周期长，空间需求大，饭量也大，养殖成本高。另外，吃惯了鸡这种好咀嚼的肉类，吃鹅可能会感觉不好咬，所以市场需求不如鸡鸭肉广泛。

除了鹅比较少以外，鹅的体型大，按只买的话即便单价和鸡鸭一样，因为个头大，整只也会贵不少。

总体来说，鹅贵主要是由于成本高、产量少导致的。如果因为价格对鹅肉望而却步，其实完全不用买一整只，根据家庭人数来安排就很好，比如每次买半只或者就买2个鹅腿。

鹅，营养价值怎么样？

鹅虽然是禽类，但营养和鸡鸭有一定差异，比如脂肪酸组成像植物油，铁含量堪比畜肉。总的来说，鹅肉是集禽类和畜肉类优势于一体的食材。

优秀的脂肪构成

鹅肉虽然脂肪含量比鸡鸭高，但其实主要集中在鹅皮上。去掉鹅皮，脂肪含量和热量会大大降低，比如脂肪从19.9克/100克降到了7.13克/100克。

如果你喜欢鹅熬出油脂的香气，不去皮也没关系。从脂肪的化学结构来看，鹅与猪肉存在差异，反倒和橄榄油更为近似。值得一提的是，它的不饱和脂肪酸含量极为可观，高达66.3%，其中亚麻酸含量更是达到4%。相比其他肉类，这两项数据都名列前茅。由于这些特性，鹅的脂肪更有利于人体健康，能起到保护心脏的作用。

比如在法国、加拿大等地区，人们会用鹅油来制作菜肴，例如油封鸭、用鹅油烹调蔬菜、代替黄油加入烘焙的面食中。

铁含量堪比红肉

很多人觉得鹅是禽类，算白肉，但其实鹅肉铁含量特别高，比猪肉、牛肉都高，每100克含有3.8毫克，能帮身体补充铁元素。丰富的铁含量使得鹅肉颜色偏红，反倒更像红肉。

硒表现突出

鹅肉的锌、硒等矿物质含量也很丰富。尤其在硒含量方面，鹅肉的硒含量高达17.68微克/100克，是牛羊肉的三五倍，也远超鸭肉、鸡肉、猪肉等肉类，这无疑让鹅肉在营养健康方面更具优势。而硒不仅有助于增强人体免疫力，还能起到抗氧化作用。

鹅的各项营养数据都很优秀，但需要注意的一点是，它的嘌呤含量很高，甚至比一些海鲜还要高。根据《成人高尿酸血症与痛风饮食指南（2024年版）》的分类，鹅肉每100克含有376.9毫克的嘌呤，属于高嘌呤食物。

所以，对于痛风发作期的朋友来说，就不要吃了。另外，建议不要喝肉汤，尤其是煲了很久老肉汤，可能会诱发痛风发作。

鹅，好吃的做法一大堆

鹅肉的肉质紧实且富有嚼劲，主要是因为鹅作为水禽，在水中游动与在陆地上行走，都需要强健的肌肉，所以肌肉纤维更为粗壮。当然，吃惯了鸡鸭，可能有些朋友会觉得柴。

其实，鹅在很多地区都有特色的做法。尤其是广东，潮州的卤水鹅、广州的深井烧鹅、客家地区的碌鹅，还有台山的五味鹅……各式各样的做法让你饱口福，“没有一只鹅能活着走出广东”。

除了广东，其他地区的朋友也有自家的办法去做鹅。河南的固始鹅块、苏南的盐水鹅、东北的铁锅炖大鹅、安徽的无为板鸭（用鹅做的）、贵州酸汤鹅火锅……从南到北，鹅好吃的做法实在太多了，总有一种适合你。

不过鹅肉虽然好吃，也需要适量食用。《中国居民膳食指南（2022）》建议，畜禽肉每周摄入300克~500克。如果你特别爱吃鹅肉，建议一周也不要超过500克，差不多就是一只鹅腿的重量。

暑期自驾出行 这个操作可能违法



暑期自驾热，很多车主为了更好地看山海、观日月，会对自己的车辆车灯进行改装升级，但改装升级可不能随心所欲。

近期，宁夏银川市公安局交通管理局高速二大队在银川东收费站开展勤务，查获了一辆违规加装外置灯具的小型越野客车；该车前保险杠私自加装黄色射灯，车顶部位加装长条爆闪灯，属于违规增设外部照明装置；警方依法对该违法行为作出处罚，责令驾驶人现场拆除违规加装的照明设备。

民警解释说，车辆不得违规加装外部照明设备，外置射灯强光会导致对向车辆驾驶人眩目，干扰行车视线，极易引发碰撞事故，若因此造成事故，违规改装车辆将担负主要责任甚至全责；此外，改装灯光加大了车辆负荷，非法加装灯光往往伴随着电气线路的私自改动，可能导致线路过载短路，进而引发车辆自燃。

如何合法合规更换灯光 更好照亮自驾路？

银川公安表示，把握一个核心原则即可：换“总成”有条件合规，提“亮度”基本违法。

具体来说，因老化更换与原车同型号、同规格的总成，属于正常维修，没问题；若想升级更高配置的总成（如卤素换LED），必须先向车管所申请备案，且改装后的灯光须符合国家关于色温、亮度及配光性能的相关标准，才算合规。

私自更换更高功率灯泡、加装射灯爆闪灯等单纯提高亮度的行为，统统属于非法改装——因为改变了车辆出厂时的技术参数，一经查获，罚款、责令恢复原状一样不少。

除了灯光外 还有哪些改装事项值得注意？

银川交警提醒，车辆内饰改装、加装标准行李架、车身装饰拉花总面积不超过车身30%无需备案，车身改色需前往车管所备案。

改装排气、加高底盘、擅自改变机动车已登记的结构、构造或特征，均属于违法行为，违规安装警用爆闪灯具最高可罚款两千元。