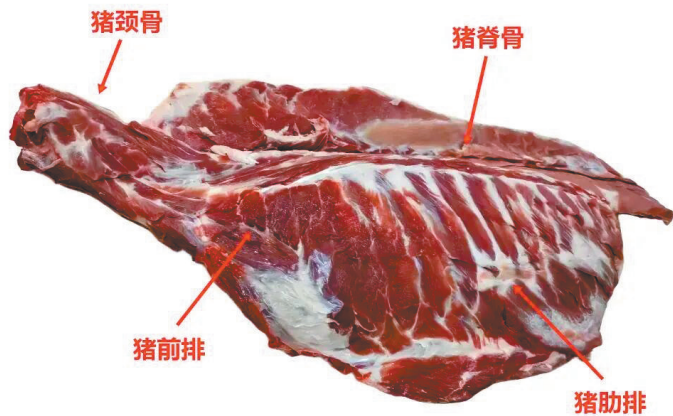


你啃的不是排骨 是『隐形热量炸弹』

说到排骨，多数人印象中都是一根直直的骨头裹着一圈肉的样子，啃起来又香又清爽。其实，排骨的种类有很多。今天，咱们就来认识下不同类型的排骨，同时也看看排骨究竟有多“油”。

1 猪排骨到底有哪些分类？

通常情况下，一扇完整的猪排骨被称为“通排”，将通排的不同位置从前到后进行分割，就得到了颈骨、脊骨、猪前排、猪后排等。它们不仅口感不同，适合的做法也不一样。



猪颈骨

缝隙多、筋膜也多，肉不会特别厚，但香味很浓，肉嫩多汁。特点是越炖越香，适合红烧、酱香、清炖、煲汤。

猪前排

往往会带一点软骨、筋膜和更复杂的骨边结构，口感丰富，既有肉香，也有软骨的脆嫩。适合清炖、红烧，也可清蒸和烧烤。

猪脊骨

骨头占比较高，肉相对少，肉质口感“有点柴”。猪脊骨有骨髓，最适合炖汤，特别浓香，也可以红烧和酱卤。

猪肋排

有骨有肉，吃起来很香、口感丰富，啃起来更是清爽。猪肋排是做糖醋排骨、红烧排骨最常用、最适合的原料，简直是下饭神器。

2 排骨只是看着都是瘦肉

排骨看着都是瘦肉，但很多人想不到的是，它其实是高脂肪、高热量的食材。

根据《中国食物成分表》中的数据，每百克猪小排肉的热量高达295~351千卡，是猪里脊的近2倍，脂肪含量为25.3~32.7克，是猪里脊的近4倍、猪瘦肉的近5倍。猪肋骨附近肋条肉的脂肪含量可达59克/100克，而每百克油条或炸鸡块的脂肪含量约为17克。

为啥排骨肉不多，看着瘦，脂肪还不低？这都是因为排骨的脂肪隐藏得太好了，很多都藏在骨棒四周和肉里面，包括肌间脂肪和肌内脂肪。肌间脂肪就是藏在瘦肉纤维之间的脂肪，生的时候不一定显眼，加热烹饪的时候就会融化了，产生浓郁的肉香味；肌内脂肪就是存在于肌肉细胞内的脂肪，使肉的口感更嫩、多汁，越啃越香。

3 这些做法会让排骨更油

长时间的烹煮

排骨中不仅肉里面有脂肪，骨头也有。长时间烹煮，骨头内部的脂肪也被熬煮了出来，让菜肴更香、色泽更油亮，同时也增加了这道菜的热量。

额外加油和糖

在做红烧排骨、糖醋排骨的时候，通常少不了煸炒、炒糖色、收汁等流程，不仅额外加了油和糖，收汁还会让汤汁变得浓稠，把锅里所有的油脂、糖分紧紧包裹在每一块排骨上。

4 三招教你吃得“更健康”

改良烹调方式

控制食用数量

不同肉换着吃

烹调之前排骨要焯水，去除一部分浮沫和浮油。做红烧排骨和糖醋排骨时，可以尽量不放油或只刷一层油，用不粘锅将排骨本身带油脂的那一面朝下，慢慢小火煎炒，出油之后放入少量碎黄冰糖翻炒至融化上色，加入葱段、姜片、酱油、老抽、料酒、八角和香叶等炒几下，再加入开水继续烹煮。

一块中等大小的排骨(2指长宽)，就有约22克肉，最好只吃3至4块，尽可能去掉肥肉部分。如果实在没忍住多吃了几块，那么这一周接下来的几天，就适当少吃些红肉，控制一下肉类的总摄入量。

排骨属于红肉，富含饱和脂肪酸。为了健康不要只盯着排骨吃，不同种类的肉换着吃更好。日常饮食中应增加白肉的比例，白肉的脂肪含量通常较低，且脂肪酸组成更健康，比如鸡胸肉、去皮鸡腿肉、鱼虾及贝类食物。

据人民日报、科普中国微信公众号



美心红酒小镇以诚信擦亮旅游名片

3月14日，在“3·15国际消费者权益日”来临之际，涪陵美心红酒小镇景区联合区市场监管局开展了一场以“诚信经营 放心消费”为主题的宣传活动，以实际行动擦亮“诚信品牌”，为游客营造一个安全、舒心的旅游消费环境。

活动当天，来自景区各业态的商户及从业人员代表进行了“诚信经营誓师仪式”。在随后的“诚信经营倡议签名”环节，大家纷纷在倡议横幅上签下自己的名字，并表示，要将“以诚待客”的理念融入日常经营的每一个细节，自觉接受社会监督，共同维护景区良好的市场秩序。

活动期间，区市场监管局工作人员设立“科普服务站”，通过发放宣传手册以及面对面讲解等方式，向过往游客普及《消费者权益保护法》相关知识，教授大家如何识别消费陷阱、如何有效保留维权证据。

看得见的承诺，更有摸得着的实惠。诚信经营不仅挂在嘴边，更落实在景区“1元馒头”“1元面包”“限价牌”等一项项坚持多年的“硬核”举措中。



重庆领筹科技有限公司召开临时股东大会通知

傅长艳同志：我司拟订2026年3月20日上午9点在公司会议室召开临时股东大会，讨论公司解散等事项，请你以公司股东身份准时参会，否则视为你放弃股东权益，由此引起的后果由你承担。特此登报通知。

重庆领筹科技有限公司(统一社会信用代码91500226MA5U5MRB2T)

渝江清源环境工程咨询有限公司(统一社会信用代码:91500105MAE186Y73J)定于2026年4月1日上午10点在重庆市江北区华新街新街1号2-6层召开股东会，审议公司股权转让事宜，请全体股东持股权证明、身份证、营业执照复印件等材料，于会议开始前10分钟到达会场。会议地点:重庆市江北区华新街1号2-6层。联系人:何女士，联系电话:18203002174。特此公告!

重庆聚力智联科技有限公司(统一社会信用代码:91500226MA5U5MRB2T)定于2026年3月14日召开临时股东大会，讨论公司解散等事项，请全体股东准时参会。会议地点:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪1号。联系人:傅长艳，联系电话:18203002174。特此公告!

重庆公共交通运输集团有限公司(统一社会信用代码:915000007020000000)定于2026年3月17日召开临时股东大会，讨论公司解散等事项，请全体股东准时参会。会议地点:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪1号。联系人:傅长艳，联系电话:18203002174。特此公告!

重庆公共交通运输集团有限公司(统一社会信用代码:915000007020000000)定于2026年3月17日召开临时股东大会，讨论公司解散等事项，请全体股东准时参会。会议地点:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪1号。联系人:傅长艳，联系电话:18203002174。特此公告!

重庆公共交通运输集团有限公司(统一社会信用代码:915000007020000000)定于2026年3月17日召开临时股东大会，讨论公司解散等事项，请全体股东准时参会。会议地点:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪1号。联系人:傅长艳，联系电话:18203002174。特此公告!

重庆蓝盟二号企业管理合伙企业(有限合伙)与重庆合信达商业保理有限公司

重庆合信达商业保理有限公司(统一社会信用代码:91500105MAE186Y73J)定于2026年3月17日召开临时股东大会，讨论公司解散等事项，请全体股东准时参会。会议地点:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪1号。联系人:傅长艳，联系电话:18203002174。特此公告!

重庆合信达商业保理有限公司(统一社会信用代码:91500105MAE186Y73J)定于2026年3月17日召开临时股东大会，讨论公司解散等事项，请全体股东准时参会。会议地点:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪1号。联系人:傅长艳，联系电话:18203002174。特此公告!

重庆合信达商业保理有限公司(统一社会信用代码:91500105MAE186Y73J)定于2026年3月17日召开临时股东大会，讨论公司解散等事项，请全体股东准时参会。会议地点:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪1号。联系人:傅长艳，联系电话:18203002174。特此公告!

重庆合信达商业保理有限公司(统一社会信用代码:91500105MAE186Y73J)定于2026年3月17日召开临时股东大会，讨论公司解散等事项，请全体股东准时参会。会议地点:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪1号。联系人:傅长艳，联系电话:18203002174。特此公告!

重庆合信达商业保理有限公司(统一社会信用代码:91500105MAE186Y73J)定于2026年3月17日召开临时股东大会，讨论公司解散等事项，请全体股东准时参会。会议地点:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪1号。联系人:傅长艳，联系电话:18203002174。特此公告!

重庆晚报 客服热线023-86622662 13368336681(微信同号)

重慶市九龍坡區藝術培訓中心(统一社会信用代码:91500107MA6E3C2D0A)定于2026年3月17日召开临时股东大会，讨论公司解散等事项，请全体股东准时参会。会议地点:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪1号。联系人:傅长艳，联系电话:18203002174。特此公告!

重慶市南岸區海棠溪街道海棠溪社區海棠溪1號(统一社会信用代码:91500105MAE186Y73J)定于2026年3月17日召开临时股东大会，讨论公司解散等事项，请全体股东准时参会。会议地点:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪1号。联系人:傅长艳，联系电话:18203002174。特此公告!

重慶市南岸區海棠溪街道海棠溪社區海棠溪1號(统一社会信用代码:91500105MAE186Y73J)定于2026年3月17日召开临时股东大会，讨论公司解散等事项，请全体股东准时参会。会议地点:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪1号。联系人:傅长艳，联系电话:18203002174。特此公告!

重慶市南岸區海棠溪街道海棠溪社區海棠溪1號(统一社会信用代码:91500105MAE186Y73J)定于2026年3月17日召开临时股东大会，讨论公司解散等事项，请全体股东准时参会。会议地点:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪1号。联系人:傅长艳，联系电话:18203002174。特此公告!