

曾经被嫌弃的猪油 又悄然开始受欢迎

专家:猪油虽香,但应控制摄入量,科学合理食用



■市民在购买猪板油。



■熬猪油要小火慢熬。

□文/图 本报记者 方小北

“给我买个猪油罐,我要熬点儿猪油。”石家庄市市民张先生要求妻子把猪油罐加到购物车里。他已经看了不少熬猪油的教程,就等着大干一场。张先生告诉记者,最近好几个朋友都在熬猪油。上世纪80年代,猪油因为“富含饱和脂肪酸易引发心血管疾病”备受嫌弃,此后逐渐从厨房消失。如今,猪油又悄然回归,不受资本控制、没那么可怕、做菜就是香等,成为猪油吸引人们消费的主要原因。

猪板油卖得挺快 还涨价了

记者昨天中午走进位于封龙大街的一家集贸市场,猪肉摊位上很容易就能找到猪板油。一家肉铺的老板告诉记者,最近一段时间猪板油挺受欢迎,他家摊位今天就剩了一块板油,价格也比原来涨了两元钱。记者又来到另一家肉铺的摊位,这家摊位的板油已经卖光了,老板说:“之前是5元一斤,一般都是整块儿出售,切的一小块儿一小块儿的没人要,现在7元钱一斤,买的人还很多。”

肉铺的老板还告诉记者如果是想要炼油,最好用猪板油,一斤能出8两油,基本没有油渣。如果想要油渣也可以买肠板油,油少渣多,比猪板油要便宜两块钱。

也有人喜欢用肥肉熬猪油。市民陆女士入冬以后就经常买来偏肥的猪肉熬猪油,五花肉煎过之后,肉吃起来也就不那么肥腻了,多出来的猪油存到小罐子里。熬大锅菜的时候加上一勺,很美味。陆女士说:“特别肥的肉熬完油剩的油渣,剁碎了做馅包饺子蒸包子都挺好吃的。”

记者搜索购物网站,发现跟猪油相关的产品有很多。有卖猪油渣零食的,日销量过百件;有卖新鲜猪肥膘肉的,显示近7天浏览量过千次;卖熬制好的成品,销售过万件的店铺也有很多。还有各种容量、各种样式的耐高温的猪油罐等相关商品也相当丰富,卖的也不错。

在短视频网站上搜索,有数百万粉丝的美食主播纷纷下场教授如何熬制猪油。记者在采访中发现,70后的人群还有熬猪油的记忆,有的人还帮家人熬过猪油,但是更年轻的人群中,对猪油有了解的就比较少了。

记者在裕华路上的一家超市遇到一位正在买肉的市民侯女士,她告诉记者,自从看过罐车混装食用油的视频之后就有了熬猪油的想法。之前因为气温高,担心油容易变质所以一直没有行动,现在入冬了没有了这种担心,打算买上二斤板油。这能

熬出一斤多猪油,和植物油搭配着用,能吃上两个多月。

因人而异 控制摄入量

跟猪油相关的美食颇多,在炖大锅菜、调制包子、饺子馅儿等方面,猪油也更容易出味儿。当然,食用猪油还是应该注意控制食用量。

河北省中医院脾胃病一科副主任医师张晓利表示,中医认为猪油味甘、性凉,无毒,具有补虚、润燥、解毒的作用,可以治疗脏腑枯涩,大便秘结、大便不利、燥咳、皮肤皴裂等症,可内服、或入丸剂,外用做膏油涂敷患处。猪油脂中含有胡萝卜素,能维持视紫红质的平衡,避免因体内缺乏维生素a而出现夜盲症,也有保护视力的作用。不过老年人,肥胖、心脑血管疾病的患者以及湿热体质患者都不宜食用,此外,猪油不应与梅子同食用。

猪油中大概有41%是饱和脂肪酸,47.5%是单不饱和脂肪酸,11.5%是多不饱和脂肪酸,热量比较高。石家庄市人民医院神经内科主任医师、脑血管病专家朱荣彦告诉记者:“食用较多的饱和脂肪酸,会增加心、脑血管系统疾病的风险。过多的饱和脂肪酸可能导致血液中低密度脂蛋白胆固醇升高、高密度脂蛋白胆固醇降低,出现血脂代谢紊乱;也可能使血液黏稠度增高,容易形成血栓。猪油过量,也会加重肝脏负担。所以食用猪油虽然有好处,也应该科学合理地食用,并结合个人的健康状况和饮食习惯控制摄入量。对于已经存在心脑血管疾病风险的人群,建议每日摄入量不应超过每天25至30克。”

由于富含饱和脂肪酸,猪油在烹饪过程中更容易保持食物的原汁原味,同时也更酥软。和普通液体植物油相比,它用在各种点心中能帮助改善口感,用在烧饼面点里口感会更酥。比如,很多人爱吃的桃酥,传统的做法就是用猪油来制作的,猪油用来炒蔬菜也会更香。所以,猪油容易让人多吃,从而引起肥胖。

朱荣彦提醒,爱吃猪油也应该尽量采用油换着吃的策略,结合使用植物油如花生油、玉米油、橄榄油等,以平衡脂肪酸的摄入。注意油温,最好选择蒸、煮、炖等低温烹饪方式,以减少有害的过氧化物生成。同时增加蔬菜水果的摄入量,并保持适量的体育活动,以帮助维持心血管健康。总的来说,猪油的使用应适量,并考虑多样化的油脂摄入,以平衡营养和降低心血管疾病风险。另外家庭食用猪油最好少量炼制,炼制之后也最好尽快食用完。

熬制雪梨汤 送给新就业群体

本报讯(首席记者 杜慧)为进一步弘扬志愿精神、传播志愿文化,做好新业态新就业群体服务工作,12月17日,石家庄市裕华区槐底街道世纪花园社区组织社区志愿者开展送银耳枸杞雪梨汤活动,为严寒中的新就业群体送上浓浓的暖意与关怀。

活动现场,精心熬制的银耳枸杞雪梨汤热气腾腾,香气浓郁。社区志愿者将制作好的银耳枸杞雪梨汤送到快递小哥、外卖小哥、出租车司机、保安及社区居民手中。

一杯杯热气腾腾的银耳枸杞雪梨汤,不仅是驱寒的良品,更是对一线劳动者辛勤付出的致敬,进一步提升了社会对新就业群体的理解与尊重。同时社区还向一线劳动者和社区居民发放社区特色帆布包,还不忘向大家宣传冬季保暖和健康知识,提醒大家注意添衣保暖,预防感冒和心脑血管疾病等,让大家温暖过冬。

关爱儿童健康成长 免费检测骨龄

本报讯(首席记者 杜慧)孩子的健康成长,是全社会共同关注的焦点。日前,石家庄市裕华区裕华路街道东岗头社区与河北省儿童医院携手,共同举办了一场温暖人心的免费检测骨龄活动,为社区未成年人送上了一份特殊的关爱。

骨龄检测对于儿童生长发育的监测具有至关重要的意义。它能够精准反映出孩子的生长潜力和发育状况,帮助家长及时发现潜在问题,并采取有效的干预措施。社区充分考虑到家长对孩子生长发育的关注,积极联合专业医疗机构,将先进的骨龄检测技术带到居民身边。

活动现场秩序井然,来自河北省儿童医院的医护人员耐心地为每一位孩子进行骨龄拍摄,并仔细解答家长们提出的关于孩子生长发育的各种疑问。家长们纷纷表示,这样的活动不仅为他们提供了便利,还让他们对孩子的健康成长有了更深入的了解,感到贴心又安心。



包饺子 送温暖

■12月18日上午,石家庄市长安区计生协联合长丰街道党工委、恒爱家园、石家庄医学高等专科学校附属医院开展了“情暖冬至,‘饺’暖人心”主题活动,长安区计生协全体人员、各街镇志愿者及计生特殊家庭成员共计150余人参加了活动。

现场首先开展了义诊活动。随后,在工作人员和志愿者的带领下开始包饺子,现场气氛和谐温馨。一份爱心礼物、一句暖心话语,慰藉着特殊家庭老人的心灵。本次活动在为计生特殊家庭送上温暖的同时,也进一步增进了情感交流。 本报记者 方小北 摄

服务信息 ◆微信办理 wb99ok
yzwb_36524
◆广告咨询 8862 9347

红马甲疏通高压清洗 保姆月嫂 钟点工 护工 专业保洁
专业上下水电,暖气
安装维修 15832176896 13463113304 15127071667