



扫码关注河北法治报官方微信



这种肉看着瘦，其实是热量炸弹！

猪排骨到底有哪些分类？

在菜市场里，猪排骨往往是一个统称，不仅包括肋骨的骨肉，很多带骨的肉也会被归到排骨类。

通常情况下，一扇完整的猪排骨被称为“通排”，包括猪脖子和猪的胸廓，猪胸廓由肋骨构成，多数猪有14或15对肋骨。将通排的不同位置从前到后进行分割，就得到了我们在商场里看到的不同形态的排骨，包括颈骨、脊骨、猪前排、猪肋排等。它们不仅口感不同，适合的做法也不一样。

1. 猪颈骨

猪颈骨也叫梅花骨、猪脖骨，是由寰椎骨和枢椎骨组成的骨头，通俗的理解就是猪脖子一带的带骨肉，形状很不平整，是块难啃的骨头，缝隙多、筋膜也多，肉不会特别厚，但香味很浓，肉嫩多汁。

猪颈骨的特点是越炖越香，适合红烧、酱香、清炖、煲汤。

2. 猪脊骨

猪脊骨也叫猪龙骨、猪腔骨，自猪的第五、第六胸椎间至腰椎第四处锯断，并取出背最长肌，表面肉色呈鲜红色的骨头。骨头占比较大，肉相对少，肉质口感偏紧实，也就是常说的“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。

3. 猪前排

取自猪第五、第六椎间至颈椎部位脊骨，去除颈背肌肉，带胸骨和五根肋骨的部位肉。猪小排则是猪前排有肋骨部位，带肋骨5根~6根，去脊椎，硬胸骨，呈“A”字形的部位肉。猪前排往往会带一点软骨、筋膜和更复杂的骨边结构，肉不算厚，但口感很丰富，既有肉香，也有软骨的脆嫩。

猪前排适合做很多菜肴，比如煲汤、清炖、红烧、酱烧，也可以清蒸和烧烤。

4. 猪肋排

取自猪的肋骨部分，就是从猪背脊下面、五花肉上面，连接大排和肋排的一部分分割出来的一块(概念上叫带骨中方肉)。大多形状规则，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。

除了通排上的这些排骨，很多人也习惯性地猪尾骨、猪扇骨算作排骨。

小结：在菜市场里，通排是一整扇排骨，能切出来很多不同样子的排骨。其中，喜欢痛快地啃骨头就选颈骨，注重口感层次选前排，想做经典硬菜选肋排/前排/小排。



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，我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”。



排骨是“视觉瘦肉” 其实并不低脂

排骨啃着太香了，而且看着都是瘦肉，人们对它几乎并无防备，一块接着一块地送进嘴里。让很多人想不到的是，排骨并不低脂，反而属于高脂肪、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更高，可达59克/100克。相比之下，每百克油条或炸鸡块的脂肪含量约为17克。可见，猪肋条肉比油条和炸鸡块都“油”，可得悠着点吃。

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，很难被发现，不只是那肉眼可见的白白一层，还有很多都藏在了骨棒四周和肉里面，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。

更关键的是，用排骨做的菜肴每一道都香气四溢，促进食欲又下饭。而每块排骨上的肉看着又不多，很容易让人产生“我没吃多少肉，都是骨头”的错觉，于是一块接一块，摄入量不知不觉就上去了。

比如很多人买1斤猪小排，一餐就能全部吃完，按照65%可食部分来计算，真正能吃进嘴的肉约为325克，如果这盘排骨是两个人分享，每个人摄入约162克。而《中国居民膳食指南(2022)》中建议，畜禽肉每周300~500克，折算到每天大约是40~75克。显然，即使是两人分享这一份排骨，每人摄入的肉量也达到了建议值的2~4倍。并且，一餐中光是排骨肉就吃了近1000千卡，这几乎和3碗米饭差不多了，妥妥的长胖大餐。

这些做法 会让排骨“更油”

排骨本身就不低脂，而生活中一些常见的烹饪方式会让它更“油”，热量更高。

1. 骨头中的脂肪溶出

排骨中不仅肉里面有脂肪，骨头里也有。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，特别是很多人喜欢连汤带肉地吃，排骨的油腻和热量一点也不浪费地都进了肚子。

2. 烹调时额外加入油和糖

当然，排骨菜肴高脂肪、高热量这事儿也不能全怪排骨，烹调做法的影响也很大。

比如做红烧排骨、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。这样一番操作下来，味道是美翻了，却也导致菜肴热量飙升，甚至成了“糖油混合物”。

比如烹调一道以1000克排骨为原料的糖醋排骨，一般需要食用油60克、绵白糖35克以及65克番茄沙司，其余还需要盐、醋、料酒、葱段、姜片、八角等调味。

我们来大致计算一下热量，约为2842.6千卡，相比于单纯的猪小排，翻了近1.5倍，这还不算长时间烹煮时骨头中溶出的脂肪带来的热量。

想吃得更健康试试这样做

虽然排骨不是低脂肪食材，排骨菜肴也往往高热量，但并非不能吃了。想要吃得更健康且不容易长胖，可以这样做。

1. 改良烹调方式

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，再加入开水继续烹调。

另外，推荐清蒸排骨和炖排骨，既保留了排骨的鲜味，又能减少油、糖的摄入。如果喜欢喝汤，要先撇浮油，也可以将排骨汤放冷藏，一段时间后上面的油会凝固为白色，便可轻松去除。

2. 心中有数，别过量

一块中等大小的排骨(2指长宽)，就有约22克肉，最好控制在吃3~4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。

3. 不同的肉换着吃

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。

(据新华社微信公众号)

