

一口腊肉香 最是人间烟火味

——探访重庆腊味兄弟食品有限公司



钟勇查看新做的腊肉制品



将产品装箱



切割、腌制、熏制、包装……近日，在昌元街道螺罐村6社的重庆腊味兄弟食品有限公司内，工人们各司其职，忙碌而有序。加工好的腊制品被整齐地晾在架子上，熏制的腊肉和香肠排列得整整齐齐，青冈木独特的烟火气夹杂着一股浓郁的腊肉香扑鼻而来，令人垂涎欲滴。

重庆腊味兄弟食品有限公司负责人钟勇一边安排工人出货，一边介绍，腊味的制作和销售旺季一般集中在冬天，每年9月至来年2月，是公司最为忙碌的时期。

谈及为何开办腊肉制作公司，钟勇坦言，这与自己的生猪养殖事业紧密相连。他创办的六方格农业综合开发有限公司养殖场，每年出栏近500头肥猪，但生猪市场价格波动较大，盈利不稳定。

于是，2022年9月，钟勇与两个兄弟共同创办了重庆腊味兄弟食品有限公司，主要从事腊制品的加工与销售。

今年47岁的钟勇，从小在农村长大，腊肉的香味伴随着他的成长。“我们村里每年冬季都有杀年猪制作腊肉的习俗。”钟勇说，耳濡目染下，自己对腊肉制作很熟悉。

但真正从事腊味制品制作时，钟勇发现，这件事并没有想象中那么简单，“我们在初期加工过程中，由于技术不成熟，就曾出现腊肉口感不佳的问题。”

为提升腊肉口感，钟勇先后前往云南、城口等地学习系统的腊肉加工技

术。经过考察与学习，他发现腊肉口感的关键在于猪肉水分是否去除彻底。因此，他们改进制作工艺，将洗净的新鲜猪肉用食盐腌制7天以上，以充分去除水分。

经过不断实践，该公司腊肉的制作工艺已逐步规范——新鲜猪肉切块、上盐腌制并整形、上炕熏制、发酵、清洗、晾干，整个加工过程需耗时约1个月。

“在各个环节中，还有很多细节需要注意。”钟勇表示，比如腌制过程中，要根据不同部位的肉质决定盐的用量，带骨肉部位多放盐，不带骨部位则少放盐；在熏制环节，他们摒弃了传统的柏树枝熏制方式，而是采用青冈木进行微火低温熏制，这样熏制出的腊肉具有独特的香气和口感，色泽也更加亮丽。

“经过腌制与熏制的腊肉，不仅风味独特，而且耐储存，可保存1—3年

而不变质。”

钟勇介绍，他们还根据生猪的生长周期、喂养方式以及炕制时间等，将腊肉分为黑标、金标、绿标三个等级，以满足不同消费群体的需求。

除了腊肉，重庆腊味兄弟食品有限公司还成功开发出香肠、腊排骨、腊猪脚等14个产品，丰富的品种、上乘的品质、独特的味道，让公司产品深受顾客青睐。

钟勇表示，从生猪养殖到腊肉制作，公司始终坚守品质第一的原则，为消费者提供放心、可追溯的腊肉产品。随着腊肉产品的不断成熟与发展，公司还成功注册“黑眼圈”商标，接下来，他们将进一步整合资源并延长产业链，打响荣昌“黑眼圈”品牌，提升产品附加值，带动更多当地群众获益。

融媒体中心记者 张泽美

这几件让血糖飙升的小事，你可能每天都在做！

在很多人的认知中，糖尿病和爱吃水果甜食、不爱运动密不可分。但你知道吗？糖尿病可能和这几件小事有关，很多人都忽视了，建议自查。

晚睡晚起拉升糖尿病风险

研究发现，晚睡晚起的人出现体重指数增加、肚子较大等代谢综合征表现的风险增高。与早睡者相比，晚睡者患2型糖尿病风险高出50%。

为何“夜猫子”更容易得糖尿病？医生解释，长期晚睡或睡眠不规律会干扰生物钟，导致内分泌失调，进而影响胰岛素敏感性，增加血糖和血压失控的风险。

此外，“夜猫子型”人群往往伴有不良生活习惯，如吃夜宵、缺乏运动等，这些习惯进一步增加了患病风险。

这样吃粗粮反而会让他血糖“飙升”

想要吃粗粮控糖、减肥？小心啦，你可能把“粗粮”吃成了“细粮”！粗粮这样吃不仅不养生，反而让血糖升得快。

易升高血糖的粗粮食品：①粗粮糊；②黏糯粗粮；③八宝粥和八宝饭；④全麦面包和粗粮饼干；⑤油炸食品和膨化食品。

吃“无糖食品”血糖也可能升高

“无糖食品”虽然在生产中不添加蔗糖，但很多“无糖食品”含有大量淀粉，可以在体内逐渐分解为葡萄糖，如果糖尿病患者吃多了，血糖同样会升高。对于“无糖食品”，平时可以吃，但不能多吃。

这4种食物搭配“升糖”特快

粗粮吃了、蔬菜吃了、豆制品吃了……为什么血糖还是降不下来？很可能是食物搭配出错了！

土豆丝配米饭：“碳水炸弹”。土豆富含淀粉，如果拿来配米饭，相当于吃了两份主食，餐后血糖容易

失控。

馒头配稀饭：和吃糖没两样。馒头本身升糖速度就快，稀饭也属于主食，升血糖的速度堪比喝糖水，而且煮得越久，糊化程度越高，越容易消化，升血糖的速度越快。

豆浆配油条：升糖指数蹭蹭涨。豆浆升糖指数低、胆固醇不高、脂肪含量低，但如果搭配油条，升糖速度会非常快。而且油条在高温下持续加热，会产生很多对身体有害的物质，包括反式脂肪酸等，影响心血管健康。

方便面配火腿肠：咸上加咸。方便面和火腿肠都是高盐高钠食物，两者搭配一起吃，咸上加咸，不利于血压控制，间接影响血糖。

心理因素是影响血糖的“隐形杀手”

除了饮食、运动和药物会影响血糖，心理因素也会影响血糖控制。糖尿病刚发生或血糖控制不好的时候，很多“糖友”会出现愤怒或情绪不好的情况，这样会使升糖激素增加，胰岛素功能下降，导致出现高血糖。

这样帮你稳住血糖

调整吃饭时间。早餐推荐时间：7:00~8:00，午餐时间：11:00~13:30，晚餐时间：18:00~19:00。

调整进餐顺序。先喝汤，比如青菜汤；再吃凉拌或热炒的蔬菜；接着吃肉类或鱼类；最后吃主食，建议粗细搭配。

注意进食量。以拳头作为衡量进食量的标准，建议一顿饭至少要吃2/3拳头的主食、2个拳头的蔬菜、1/3拳头的肉类，加起来一共是3个拳头的食物量即可。

注意运动。运动是治疗糖尿病的重要方式之一，研究表明，下午或晚上运动，更有助于改善胰岛素抵抗指数。医生表示，午餐后一小时或晚上九点前运动比较好；高血压、心脏病患者不适合早上运动。

健康专栏

警银联动齐发力 守护百姓“钱袋子”

本报讯(融媒体中心记者 廖国颖 通讯员 代军)“阿姨，您能分辨出哪张是真币？哪张是假币吗？”近日，区公安局经侦支队携手中国建设银行重庆荣昌支行，共同开展“警银联动反假币，守护群众钱袋子”主题宣传活动，旨在提升群众识别假币能力，打击制售假币犯罪行为。

活动现场，民警与银行工作人员通过

悬挂横幅、发放宣传手册以及真假货币实物对比展示等形式，向过往群众普及收缴假币工作的重要性，并以案例法讲解涉假币违法犯罪相关法律法规。民警还从人民币色彩、水印、金属线等细节入手，介绍假币识别技巧，演示“一看、二摸、三听、四测”假币识别法，耐心解答群众疑问，强化反假币意识，推动“防范假币、人人有责”

理念深入人心，营造“防假”“反假”“打假”社会氛围。

据悉，此次活动共发放反假币宣传手册及宣传品200余份，解答群众咨询50余人次。下一步，区公安局经侦支队将深入推进反假币工作，强化警银合作，构建“公众识假、银行堵假、公安打假”三重防线，全力维护经济社会秩序稳定。

全民艺术普及培训成果展演举行

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 陈晨)近日，“艺润荣昌·全民畅享”荣昌文化馆全民艺术普及免费开放培训成果展演举行。来自2024年免费开放培训班的10个优秀节目，为在场观众献上了一道丰盛的文

化大餐。

展演现场，器乐连奏《欢庆茉莉花》、舞蹈《金粉飘香》、旗袍秀《浪漫人生路》等节目轮番登台，拉丁舞、古典舞、健身秧歌、国风斗笠秀让观众看得尽兴，集中展示了过去一年区文化馆公益性免费开放培训班的

丰硕成果。

据悉，2024年区文化馆累计开展免费开放阵地培训少儿类、成人、老年人类共计153期，累计培训学员5065人，培训指导馆办文艺团队10个，团员近600余人，深受群众喜爱。

600余名学生家长参加亲子阅读

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 陈莲)近日，市少年儿童图书馆2024年亲子阅读进基层活动荣昌专场在棠城小学举行，该校600余名学生和家参加。活动中，市少年儿童图书馆授课老师

分别带来《熊猫小四》阅读讲座、《小魔怪要上学》绘本课堂。通过故事情节发展与老师的引导讲述，同学们进入书中奇妙世界，一点一点发现故事细节，在阅读过程中收获满满成就感。

据介绍，此次活动的开展旨在逐步完善基层公共文化有效供给与精准服务体系，引导激励青少年爱读书、读好书、善读书，帮助少年儿童树立良好的道德品质，切实带动基层地区阅读事业的健康发展。

荣昌24所学校 接受武术传承考评



近日，区教委联合区文化旅游委开展2024年荣昌区非遗武术进校园考评，我区24所非遗武术进校园示范学校接受现场考评。

考评现场，同学们展示了缠丝拳、小洪拳、苏家拳三个市级非物质文化遗产拳种，大家动作整齐划一，一招一式尽显风采。

融媒体中心记者 向虹霖 摄

学好说好普通话 助力城市国际化



区委宣传部 区文明办 宣