



# 冬季牛羊肉火爆 市民“温性”养生有道



▲市区某超市牛羊肉摆在显眼位置供市民选购。

随着大众健康意识的不断提升,越来越多的人注重冬季养生。牛羊肉的瘦肉比例高,蛋白质含量丰富,即使价格较高,依旧受到市民的欢迎。4日,笔者在多家农贸市场以及大型超市看到,入冬以来,牛羊肉的受欢迎势头已经盖过猪肉。

猪肉12元/斤,肋排26元/斤,生牛肉35元/斤,生羊肉32元/斤,熟牛肉50元/斤……4日上午,笔者在维林大道旁的农贸市场肉制品区域看到,猪肉和牛羊肉市场占比几乎相等,但销量就不一样了。

“你看这生牛肉,卖35元一斤,猪里脊才卖12元一斤,好点的肋排也就26元一斤,可还是牛肉卖得好!”一名专卖肉制品的商贩告诉笔者,“以前,老百姓都喜欢买猪腿肉、五花肉,如今大家在冬天都喜欢吃牛肉了,我这里一天能卖上百斤呢!”

相比农贸市场,超市里的牛羊肉价格更贵,但因为品质让人更为放心,购买的市民也不少。沃尔玛超市里,生牛肉零售价格在35元至40元之间,羊肉也在

38元左右,熟牛肉零售价则接近50元一斤。营业员表示,进入11月份以来,牛羊肉的消费比例逐渐提高,消费者除了买牛肉回家“涮”火锅吃,还有的市民喜欢买包装好的生牛肉片,每天早晨煎给孩子吃。“现在的家长,给孩子买吃的不会太计较价格,注重的是品质!”

### 市民:牛羊肉脂肪少、健康

“一个星期,我至少煎两次牛排给孩子当早餐。”正在挑选牛肉的张女士告诉笔者,孩子上学比较辛苦,牛肉的蛋白质丰富,营养价值高,给孩子补身体最好了。而且,到超市买切好的牛排,煎起来也非常方便。正在给孙子买牛尾巴的张奶奶也说,她经常来超市买牛尾巴给孩子煲汤,牛尾巴煲出的汤不仅味香汤浓,关键是有营养。“我孙子比较胖,不到一米三,我现在几乎不让他吃猪肉了。”张奶奶说,猪肉脂肪太多,孩子吃多了容易长胖,所以选择在超市买,是因为近几年看新闻里报道猪肉的负面新闻不少,让人吃了心里没底,超市里的牛肉、羊肉肉质比外面商贩更让人放心。

### 建议:到正规场所购买牛羊肉

牛羊肉和猪肉在餐桌上比例的变化,其实也是大众健康意识提高的表现。除了食品安全的问题,仅从营养价值判断,牛羊肉和猪肉孰高孰低也十分明显。

据了解,猪肉的脂肪含量高,即使是瘦肉的脂肪含量也达到20%,还含有不利于健康的不饱和脂肪酸。而牛羊肉的瘦肉比例高,蛋白质含量亦很丰富。而且,牛羊肉性温,历来都是冬季进补的佳品。

因为牛羊肉日渐受宠,而且价格高,近年来市场上也不时出现假冒的牛羊肉。如用鸭胸脯肉、死猪肉、狐狸肉等冒充牛羊肉。因此,建议广大消费者,在购买时最好到大型超市购买,因为大型超市的牛羊肉进货渠道可靠,比较有保障。此外,价格高低也是判断牛羊肉真假的一种有效手段,目前市场上生牛肉、生羊肉的零售价格在每斤35元左右,低于这个价格太多,建议不要购买。(韦文珊 文/图)

中国邮政储蓄银行  
POSTAL SAVINGS BANK OF CHINA

## 邮薪贷

让现实比梦想多一点

最长可贷**3**年 / 最高**30**万元 / 年利率最低**5.65%**

**全程线上办理 / 随时随地用款 / 还款方便快捷**

贷款对象:年龄在22周岁(含)-55周岁(含),具有稳定的工作单位,且入职至少有3个月的客户。

产品特点:免抵押、免担保、纯信用;

所需材料:1、二代身份证;  
2、收入证明(平均月收入3000元以上)。

服务地点:来宾市盘古大道西106号  
服务电话:0772-4233230(来宾) 0772-4220875(来宾)  
0772-4233157(来宾) 0772-5512361(忻城)  
0772-4361975(象州) 0772-5213239(武宣)  
0772-6217967(金秀)

扫码下载APP

## 广西保监局与区经侦总队莅市 联合督导来宾保险行业反欺诈工作

来宾讯 近日,广西保监局稽查处处长黄鹏、自治区公安厅经侦总队稽查指导支队支队长黎艳一行到我市,通过召开座谈会、实地查看了解等方式,督导调研我市保险行业“反欺诈”工作。

来宾保险行业协会秘书长高胜平、市公安局经侦支队副支队长周俊喆、我市17家保险公司的分管领导和部门负责人参加座谈会。

座谈会上,高胜平首先代表来宾保险行业协会汇报我市保险行业反欺诈工作情况。随后,人保财险、华安产险、平安产险、北部湾财险、中国人寿、新华人寿六家公司代表,分别就各公司近两年来“反欺诈”工作开展情况及存在的困难进行了汇报,同时对如何解决当前“反欺诈”工作面临的问题相互交换了意见建议。

据悉,今年10月24日,为有效防范、制止和打击道路交通事故中的保险诈骗行为,保护保险当事人的合法权益,市公安局交通警察支队与来宾保险行业协会为加强工作配合,结合我市道路交通事故处理和保险理赔工作实际,制定了《来宾市道路交通事故反保险诈骗案件管理暂行办法》。

周俊喆在会上介绍了当前我市开展该项工作相关情况,自治区公安厅经侦总队与会人员随后就探讨创新警保合作的方式发表了看法,并同与会人员进行了交流。

黄鹏就中国保监会对进一步推进“反欺诈”检查工作、下一步的工作步骤和实施举措向与会人员进行了解读。她强调,要加强警保合作,建立良好的信息共享平台;各公司应持续提高反保险欺诈意识,做好警示、教育、宣传工作;加强相关工作人员培训以及对社会群众宣传力度。(王入平)

## 忻城县2016-2017年易地扶贫搬迁项目进度表 (2017年12月4日)

序号	项目名称	搬迁精准情况		住房建设情况			投资完成情况			搬迁入住情况			搬迁对象脱贫情况		存在问题解决情况		县联系领导	备注		
		计划搬迁(人)	精准率(%)	计划建设套数(套)	竣工住房套数(套)	住房竣工率(%)	计划投资(万元)	完成投资(万元)	完成率(%)	已搬迁(人)	搬迁入住率(%)	搬迁入住人数(人)	脱贫率(%)	现状	与上周同比					
	2016年合计	5930	100.00	1246	1215	97.51	无变化	37879.80	36744.50	97.00	无变化	1558	26.27	无变化	1558	100.00	无变化		11月27日数据异常,表中与上周同比为与11月30日数据比。	
1	聚福新城(一期)易地扶贫搬迁工程	3584	100.00	799	777	97.25	无变化	22893.96	22001.00	96.10	无变化	1126	31.42	无变化	1126	100.00	无变化	1.工程进度缓慢,影响搬迁入住。 2.后续扶持薄弱,脱贫跟不上。	朗忠彬 县委常委、常务副县长 联系电话:5512105	
2	安东乡易地扶贫搬迁(一期)工程	298	100.00	68	68	已完成	已完成	1903.57	1870.50	98.26	无变化	0	0.00	无变化	0	0.00	无变化		莫庆山 县委常委、组织部部长 联系电话:5512005	
3	思练镇工业园区易地扶贫搬迁工程	1098	100.00	193	189	97.93	无变化	7013.83	6895.00	98.31	无变化	0	0.00	无变化	0	0.00	无变化	1.用地报批已完成,指标未下达。 2.已竣工,搬迁入住并全部脱贫。	罗文锋 县委常委、县委办主任 联系电话:5512151	
4	红渡滨江易地扶贫搬迁工程	950	100.00	186	181	97.31	无变化	6068.43	5978.00	98.51	无变化	432	45.47	无变化	432	100.00	无变化		陆海清 县政协主席 联系电话:5512165	
	2017年合计	10177	100.00	2574	217	8.43	新竣工185套,提高7.19%。	65655.06	26870.11	40.93	新投资完成350万元,提高0.54%。	115	1.13	无变化	115	100.00	无变化		11月27日数据异常,表中与上周同比为与11月30日数据比。	
1	忻城县聚福新城(二期)易地扶贫搬迁项目	6702	100.00	1697	96	5.66	新竣工96套,提高5.66%。	43700.48	17947.00	41.07	新投资完成200万元,提高0.46%。	0	0.00	无变化	0	0.00	无变化	项目地块变更,前期工作、招投标工作不完善。	1.新竣工96套,提高5.66%。 2.新投资完成200万,提高0.46%。	谢大研 市人大常委会副主任、 忻城县委书记 联系电话:5512001
2	安东乡易地扶贫搬迁(二期)工程	308	100.00	72	0	0.00	无变化,加快施工中。	1974.72	861.00	43.60	无变化	0	0.00	无变化	0	0.00	无变化	用地报批已完成,指标未下达。		莫庆山 县委常委、组织部部长 联系电话:5512005
3	思练镇马台屯易地扶贫搬迁工程项目	217	100.00	57	16	28.07	新竣工16套,提高28.07%。	1425.33	971.00	68.12	新投资完成50万元,提高3.5%。	0	0.00	无变化	0	0.00	无变化	工程进度缓慢,影响搬迁入住。	1.新竣工16套,提高28.07%。 2.新投资完成50万元,提高3.5%。	莫增纯 县委常委、县委书记 联系电话:5512001
4	忻城县思练镇源新易地扶贫搬迁工程	2272	100.00	553	48	8.68	新竣工48套,提高8.68%。	14613.40	4825.00	33.02	无变化	0	0.00	无变化	0	0.00	无变化	1.用地报批尚未完善。 2.项目建设进度慢,影响搬迁入住。	新竣工48套,提高8.68%。	李朝晖 县委常委 联系电话:5512105
5	忻城县北更金银花易地扶贫搬迁工程	563	100.00	163	25	15.34	新竣工25套,提高15.34%。	3655.03	1980.00	54.17	新投资完成100万,提高2.73%。	0	0.00	无变化	0	0.00	无变化	1.项目用地报批未完善。 2.项目建设进度慢,影响搬迁入住。 3.后续扶持薄弱,脱贫跟不上。	1.新竣工25套,提高15.34%。 2.新投资完成100万,提高2.73%。	覃健 县委常委、纪委书记 联系电话:5512030
6	忻城县易地扶贫搬迁分散安置工程	115	100.00	32	32	已完成	已完成	286.11	286.11	已完成	已完成	115	已完成	已完成	115	已完成	已完成		蓝昭平 县委常委、宣传部部长、 副县长 联系电话:5512105	已全部完成住房建设,并组织验收,完成资金支付。

说明:1.表中统计人数为建档立卡贫困人口;2.2016年项目4个、2017年项目6个,已全部开工;3.2016年项目用地23.66公顷、2017年项目用地42.48公顷,已全部落实。