

# 景区里的淀粉肠, 为什么总是

## 这么香



各大景区的小吃摊、街边的小推车,总有一股熟悉的香气,轻轻松松就能勾起食欲。

街头常见的各种烤肠中,有一种叫做“淀粉肠”,因为大家认为里面大部分都是淀粉,没什么肉。很多人表示,就是喜欢吃“淀粉肠”,并且要“越淀粉越好”。

### “淀粉肠”其实没多少淀粉

烤肠目前还没有国家标准,市面上大部分烤肠执行的是商业部门发布的行业标准《SB/T 10279-2017 熏煮香肠》。按照该标准,烤肠可以分为特级、优级、普通级和无淀粉级四个等级:无淀粉产品的淀粉含量≤1%;特级的淀粉含量≤6%;优级的淀粉含量≤8%;普通级的

淀粉含量≤10%。由此可见,只要是正规商家生产的火腿肠,不管单价多少,其淀粉含量最高不能超过10%。大多数烤肠用的原料是猪肉和鸡肉,个别还添加了龙虾肉。明明肉含量不少,为什么有些火腿肠吃着像淀粉做的?这与其制作工艺有

关。为了让火腿肠的肉质更加嫩滑、有弹性,生产商会在制作过程中增加比较特殊的一步:乳化。乳化是通过高速斩拌,将肉的脂肪打到细小至肉眼无法辨别的程度,然后让它们均匀分布在肉泥中,导致火

腿肠口感发生本质变化,吃起来有很浓的淀粉感。在最后的蒸煮环节,115℃以上的高温杀菌会让蛋白质过度变性,肉的纤维弹性变差,简单来讲就是肉味变少了。两种因素相结合,吃起来便感觉火腿肠里没有实实在在的肉了。

### 烤肠为什么这么香

烤肠诱人的香味,其实是各种风味物质的组合。营养专家从某购物平台上找到15款销量过万的烤肠,对其成分进行了分析。

#### 脂肪含量高

烤肠之所以香,除了添加了香精,高

脂是很重要的一个原因。15款烤肠中,10款脂肪含量高于20克/100克,这些烤肠基本是50克一根,吃一根就会摄入10克以上的脂肪,而《中国居民膳食指南(2016)》推荐的每日烹调用油只有25克—30克。并且,烤肠中的脂肪大多来自肥肉,

以饱和脂肪为主,摄入过多不利于心血管健康。**普遍高盐** 烤肠的钠含量普遍在600毫克/100克—900毫克/100克之间。一般来说,如果钠含量有300毫克/100克,吃起来就

挺有咸味的,不过烤肠里糖的甜味会掩盖部分咸味,再加上很多人口味较重,所以并不觉得它有咸味。实际上,吃1根烤肠,大概就会摄入0.75克—1.125克的盐,已达到一天推荐量的20%左右。

### 实在想吃,记住3个提醒

综合来看,烤肠高脂、高盐、高能量,存在一定的致癌风险。世界卫生组织下属的国际癌症研究机构早在2015年就将腊肉、腊肠、火腿等加工肉制品列为了1类致癌物。烤肠属于加工肉制品,所以也会致癌。研究显示,每天食用50克加工肉制品,结直肠癌的风险会提高大约18%。烤肠味道诱人,偶尔吃一根解馋可以,但要注意以下几点:

#### 是否用了不合格原料

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,大部分在路边出售的烤肠主要由淀粉、大豆蛋白加工而成。这就是所谓的仿生肉,但这类肉本身并不会致癌。如果用仿生肉做的烤肠加入了过量的添加剂,长期食用就会增加肝脏负担,而且烤肠的烹饪方式——高温反复加热烤制也会致癌。

此外,如果商家用了来源不明的肉,比如被毒死的家畜等非食用肉或用丢弃的烂肉、废肉、过期变质肉、病猪肉等伪劣肉制成碎肉加工肠就会有食品安全方面的风险。**食品加工环境是否卫生** 购买烤肠时,先看看街边摊环境卫生是否合格,比如对烤肠机清洗不到位等;留意一下储存、运输过程是否符合食品安全要求。

#### 是否违规使用添加剂

有的烤肠颜色很红,是因为添加了亚硝酸盐,其不仅有助防腐,还有护色的作用。此外,很多烤肠也添加了诱惑红、红曲红、高粱红等色素。当然,无论是亚硝酸盐还是色素,按照国标规范使用,安全都没有问题,但如果特别红或味道太浓郁的要当心。 据《生命时报》

讲文明树新风 公益广告

# 祝福祖国

你写时,我笔墨伺候,  
我写时,你好好琢磨。  
笔笔都是“中国梦”,  
祝福祖国寿千秋!

一清



沧州市精神文明建设委员会 宣