

肉松?

肉粉松?

别再“傻傻”分不清

肉松是一种休闲肉干制品,深受“吃货”们的青睐。不同种类的肉松价格相差甚远,而主要原因就是有些所谓肉松其实是肉含量很少的肉粉松。肉松与肉粉松,仅一字之差,消费者该如何去辨别呢?

肉松、肉粉松的区别

肉松是以单一的畜禽瘦肉为原料,经修整、煮制、压松或打松、调味、炒松等工艺制成的肌肉纤维蓬松成絮状或长纤维状的熟肉制品。肉粉松则是以单一的畜禽熟肉为原料,添加熟豆粉等辅料制成,两者制作成本和营养价值差距较大。售价相对较高的“肉松”大都直接标注为肉松或油酥肉松,有的则非常清晰地标注了配料,有的没有明晰的标注配料表,但也会注明“产品优势”,像“可以看到猪肉丝,吃起来有嚼劲,肉味浓郁”等。同时,这类产品大都标明可以作为零食或婴儿及老年人的佐餐食品。而售价相对较低的“肉松”,则大都在商品名或商品介绍部分注明是“肉粉松”,适用于烘焙小贝、手抓饼、寿司、面包、三明治等。

肉粉松为啥不能叫肉松

肉松在我国已有数百年历史,最早可追溯到元朝。清朝咸丰年间,福建福州人把肉烹调成质地疏松的棕褐色颗粒,形成了早期的福建肉松。到同治年间,江苏太仓人将肉烹成质地细软蓬松的金黄色肉绒,形成早期的太仓肉松,它们是中国现代肉松发展的雏形与开端。

美食的制法迭代相传,现代肉松产品因此具有鲜明的地域特色。如太仓肉松,色泽金黄有光泽,絮状纤维纯洁疏松;福州肉松是用猪瘦肉、红糟、白糖、酱油、熟油精制成的细丝状食品,重油重糖香味浓烈,口感酥甜脆,油而不腻,入口自溶。

国家标准化管理委员会发布了新修订的《肉松质量通则》(GB/T 23968—2022),适用于肉松、油酥肉松、肉粉松和肉酥。其中,肉松和油酥肉松中淀粉含量不超过3g/100g。肉松粉和肉酥中淀粉含量则根据产品等级而定,一级品中淀粉含量不得超过15g/100g,二级品不得超过30g/100g。

按照现行标准,肉松和肉粉松在原辅料使用要求、产品蛋白质及淀粉含量等理化指标方面各有不同。正规厂家生产的合格肉粉松本身并不违规,也不存在食品安全问题。需要警惕的是有些商家挂着“肉松”招牌卖“肉粉松”的欺诈现象。

如何正确选购肉松

在选购肉松和含肉松的产品时应该如何区分呢?消费者可以从以下几个方面留意:

首先,尽量到一些信誉比较好的大商场、大超市购买有SC编号的品牌产品。

其次,要注意查看产品的配料表,按照新的国标要求,肉松加工不得使用淀粉,如果配料表中含有豌豆粉等,说明该产品为肉粉松,肉粉松的蛋白质等营养成分相对普通肉松要少。

再次,是从外形上来看,优质肉松颜色为金黄或淡黄色,颜色均匀,里外一致,呈疏松絮状或丝状,没有粉状物,也没有结块、变质、发霉等现象,闻起来有肉香味,吃起来肉质鲜嫩,无肉筋碎骨,无渣滓,入口即化。而添加熟豆粉的肉粉松颜色往往是里面较浅白,外面颜色较重,可以明显看到粉状物,手一捏就粘在一起。

最后,还可以将买回家的肉松放到清水中来做个实验。一般来说,优质肉松放进水里,水依然很清,不浑浊;而添加熟豆粉的肉粉松,入水后,水很快就会变浑。

相关链接

肉松味美切莫贪吃

肉松的食用方法很多,除了用于烘焙,日常生活中也可用于配凉菜、配粥等,不仅美味,对身体也有很好的滋补作用。尤其是儿童、产妇、病人和老人,都可以将它拿来作营养调补食品。

肉松口味好、易消化,所以很多人食用肉松时往往不注意控制食用量,尤其是儿童,对口感偏甜的肉松更格外青睐,而有些家长则投其所好,不加限制地“投喂”。

在这里需要提醒的是,肉松虽然香气浓郁、味道鲜美、柔软可口,但属于高脂高热食品,最佳吃法应该是调剂口味、促进食欲,而不应该一次大量摄入。而消费者日常食用时,特别应该注意以下几点:

首先,肉松的脂肪含量偏高。每100克里脊肉的脂肪含量为7.9克,肉松则为11~12克;其次,肉松在制作过程中,通常都会加入大量的糖,这就增加了肉松所含的热量。每百克里脊肉含热量为155千卡,而肉松为396千卡;最后,每百克肉松所含的胆固醇高达111毫克。所以,儿童以及有心脏病、高血压等常见疾病的老年人尤其要注意限制食用量。

需要特别注意的是,市场上一些所谓“儿童肉松”,配料和成人肉松其实并没有太大区别,有的儿童产品甚至存在着高糖(过量添加白砂糖)和高盐(过量添加食用盐、酱油)等问题。因此,在给儿童选购肉松时,应多关注配料表和营养成分表,选择高蛋白、低脂肪、低钠的产品。

由于猪肉本身含有一定量的钠离子,而加工肉松时添加的大量酱油又带来了相当数量的钠离子,因此,日常饮食中需要限制食盐摄入量的人,肉松食用量和频率都要有所控制。

除了控制食用量,消费者食用肉松时最好选择生产日期最新的产品,同时注意搭配些蔬菜。因为和新鲜食物相比,肉松中的维生素多少会有些损失。

由于肉松中脂肪含量较高,所以保存时一定要特别注意,如果出现脂肪过氧化现象,也就是人们常说的“哈喇味”,则千万不要再继续食用,否则对身体健康不利。

(本报综合)

真空食品最好也冷藏

真空包装现在越来越常见,不仅食品厂家、超市在用,很多人也把自己制作的腊肉、熏鱼、半成品菜等抽真空,认为这样不容易坏,常温也能保存。需要提醒大家的是,有些真空包装食品如果不冷藏或冷冻,可能比不抽真空放冰箱保存更危险。

真空包装可延长食品的保质期

食物腐败变质是由微生物引起的,大部分腐败菌生存需要氧气,实验表明,氧气浓度小于1%时,微生物生长繁殖速度急剧下降,氧气浓度小于0.5%时,大多数微生物会受到抑制停止繁殖。除此之外,油脂里含有大量不饱和脂肪酸,在氧气作用下会发生氧化,产生“哈喇味”,氧化还会使维生素A、维生素C等损失,并破坏色素,影响食品色泽。真空包装将包装容器内的空气全部抽出密封,维持袋内高度减压状态,减少氧气含量,既能抑制腐败菌的生长繁殖,又能防止食品成分发生氧化,保持色、香、味及营养价值。真空包装在食品行业中主要应用在各种熟食制品,如火腿、香肠、烤鱼片、牛肉干等,腌制品如酱菜、酸菜等,豆制品如豆干、豆腐丝等。经过真空包装的食品,在尽量少用防腐剂、抗氧化剂等食品添加剂的前提下,可大大延长食品的保质期。

真空包装前应超高温杀菌

真空状态下,好氧菌无法生长繁殖,厌氧菌则可“如鱼得水”,它们不动声色地对食品发动攻击,虽然不会让食品变酸变臭变黏,但可能产生毒素,肉毒杆菌就是典型代表。这种厌氧菌在自然界广泛存在,蔬菜、鱼类、肉类和禽类中都可能出现。肉毒杆菌本身危害不大,也不算顽强,通常的烹饪条件足以杀灭它,其可怕之处在于能够形成芽孢。芽孢很顽强,中性条件下能在沸水中坚持几个小时。等到条件适合(常温、无足够防腐剂、非酸性),它们就能够生长起来,产生毒性很强的物质——肉毒素,其致死剂量在微克量级。肉毒素热稳定性强,加热也很难消除。真空包装前,中性食物(如火腿、牛肉、豆制品等)经过超高温杀菌,或高酸性食物(如酸菜、泡菜等)经煮沸后,可以完全杀死芽孢,抽真空后常温保存没有问题。但实际中,有些小店和家庭并没有超高温杀菌的条件,这些食品经真空包装后,可能含有芽孢,如果常温保存,会引起芽孢的生长繁殖,并可能产生肉毒素。

该如何选购真空包装食品

选购真空包装食品,第一,要注意观察是否出现胀袋,如果有,说明有微生物繁殖,产生了新的气体,不能选购。第二,要重点看一下储存条件,如果标明常温储存,说明食品在抽真空前已经超高温处理,或食物属于高酸度食品,或在食品中加入了防腐剂;标签显示需要冷藏、没有标签或者自己抽真空的食品,一定要放入冰箱中冷藏或冷冻。

(王国义)

自制肉松

家庭自制美味肉松,可以选取卫生检疫合格的新鲜肉作原料,剔除骨、皮、脂肪、筋膜及各种结缔组织,顺着肌肉纹路切成4厘米左右大小的肉块,将肉块焯水洗净后加入香辛料等煮制,煮制过程中不断除去浮油,同时要注意控制火候。肉块煮烂后手动或放入打丝设备中破碎肌纤维至完全松散,而后放入锅内进行翻炒。翻炒过程中,肉丝水分逐渐蒸发,肉丝出现绒丝状或松状。炒干水分后,会呈现蓬松絮状,此时拣出肉松中掺杂的肉条、焦头等杂物即可。