

# 春节将至 如何挑选腊肉?

## ■ 食安小百科

### 哪些食品 具有超长保质期

在国家质检总局发布的《食品标识管理规定》中,有四类食品可以“免除标注保质期”,分别是酒精含量10%及以上的饮料酒、食醋、食用盐和固态食糖类。当酒精含量超过10%(比如白酒和大多数葡萄酒),就可以完全抑制微生物的生长,也就不会变坏。食醋的情况也是如此。食用盐和固态食糖渗透压极高,细菌等微生物也无法生长,也就不会变坏。此外,蜂蜜在“特定的储存条件下”也可以实现“保质期无限长”,这是因为蜂蜜的含糖量极高,其中还含有过氧化氢等抗菌成分,所以蜂蜜中也不会生长细菌。

不过,如果蜂蜜没有完好地密封,就可能吸收空气中的水分,蜂蜜的含糖度就会下降,虽然不影响食用安全性,但“产品品质”会大幅下降。云无心

## ■ 食疗方

### 猪脾红枣粥



□ 河南省中医院健康体检中心 姚彦如

原料:猪脾两个,红枣10粒,粳米100克,生姜两片,冰糖、油适量

做法:将粳米洗净,红枣洗净去核,猪脾洗净切片。在锅中加适量油,爆香生姜片,加入猪脾微炒,再加入水、粳米、红枣熬煮。待猪脾煮烂,加入冰糖调味。

功效:粳米补胃气,猪脾健脾胃、助消化,红枣甘温。此方为补气安神良方。

## ■ 小编有约

如果您有食安方面的问题想与我们交流,欢迎来电。

电话:15039065997



春节将至,很多爱吃腊肉的人已经开始“囤货”。腊肉是一种历史悠久的中式传统肉制品,在我国已有上千年的加工和食用历史,具有风味独特等优点,备受消费者喜爱。什么样的腊肉比较好?腊肉中是否存在一些不安全的因素?这些问题困扰着不少爱吃腊肉的人。为此,大河健康报记者采访了河南农业大学食品科学技术学院副院长黄现青教授。

□ 见习记者 高会芳

## 如何挑选

腊肉是原料肉(大多为猪肉)经食盐、香料等腌制后,再经晾晒、烘烤或烟熏处理等工艺加工而成的生肉制品。

如何挑选腊肉?黄教授说,首先,要挑选肥瘦适中的,这种腊肉吃起来不会腻。其次,要挑选质地较硬的,可以用手按压一下,按压后无明显凹痕的比较好。再次,要挑选表面干燥、无霉斑的。最后,要选有腊肉香味的。相反,那些质地较软、表面潮湿发黏、有异味、有霉斑的可能是变质的腊肉。

裸露悬挂的腊肉卫生吗?黄教授解释,带包装的腊肉在运输过程中可以避免被环境污染,确实会比不带包装的腊肉卫生一些。但是对于裸露悬挂的腊肉也不用过分担心,因为腊肉的



含水量极低,微生物很难在腊肉表面生存,而且腊肉在吃之前要进行充分熟制,即使表面沾染了一些微生物,经过高温熟制后,微生物也会被杀灭,所以卫生问题并不大。

## 如何保存

一般情况下,腊肉主要

是在冬天消费。冬天的气温比较低,空气也比较干燥,所以腊肉不必放进冰箱,在室内常温保存即可,前提是要保证环境阴凉、通风良好、避免光照(光照可能会导致腊肉的局部温度偏高)。腊肉在适宜的环境下保存1年左右是没什么问题的。

## 存在哪些不安全因素

黄教授说,腊肉虽然美味,但存在一些不安全因素。烟熏的腊肉是用锯末等材料燃烧烟熏原料肉而成。在烟熏的过程中会产生苯并芘等多环芳烃类物质,这种物质有致癌性。

此外,腊肉在腌制的过程中会产生亚硝酸盐,而且为了保持腊肉鲜艳的色泽,生产者也会人为添加一些亚硝酸盐(国家有限量标准),亚硝酸盐性质比较活泼,容易与肉中蛋白质分解产生的胺类物质作用生成亚硝胺,亚硝胺是强致癌物。

当然,腊肉中含有苯并芘等有害物,并不代表吃了腊肉就会患癌,而是吃腊肉存在一定的健康风险,我们不能抛开剂量谈毒性。为了健康起见,腊肉最好不要长期、大量食用。

## ■ 生活小常识

### 食物储存不当 容易引“菌”上身

分类	健康风险	正确的储存方法
叶菜类	直接放入冰箱,5天后,耶尔森菌属等微生物会增加100多倍。身体感染耶尔森菌属,可能会出现发热、呕吐、腹泻甚至休克症状。	用保鲜袋装好再放入冰箱
肉类、奶类	不包裹、密封直接放入冰箱12小时,单核李斯特菌等微生物会快速繁殖。身体感染单核李斯特菌等微生物,可能会出现发热、全身感染等情况,甚至出现脑膜炎,严重时可致命。	用保鲜膜或保鲜袋包裹、密封好再放入冰箱
冷冻食品	反复冷冻、解冻4次,细菌会比最初增加15倍。	将大块肉先分割成小份再冷冻

据中国妇女报

## ■ 曝光台

### 蒙牛“黄曲霉菌”谣言炮制者获刑10个月

日前,“蒙牛纯牛奶刚刚被查出黄曲霉菌超标”谣言视频炮制者许某某被判处有期徒刑10个月有期徒刑,并处罚金及没收作案工具。

据内蒙古和林格尔县人民法院依法审理查明,许某某在福建泉州注册了一家运营微信公众号的公司,为提高其公众号的知名度及阅读量,他于2016年10月从网

上下载了2011年一段涉黄曲霉菌的旧新闻视频进行加工。通过遮挡日期信息、加挂微信号标识等方式,许某某对原视频进行了实质性修改后,上传到腾讯视频。2016年10月27日、28日间,他在自己经营的5个公众号上发布该视频。仅仅10余天时间,视频就被1000余个微信号转发,多篇转发稿件的阅

读量达到“10万+”。该蒙牛黄曲霉菌谣言视频迅速在全国范围内造成不良影响,使当时的人误以为是刚刚发生的事件,致使蒙牛公司蒙受巨大的声誉损害和经济损失。

内蒙古和林格尔县人民法院认定,许某某及其公司利用互联网故意修改和发布视频,给被害方造成重大损

失的犯罪事实清楚、证据确实充分,其行为构成损害商业信誉、商品声誉罪。

依据《刑法》第二百二十一条、第二百三十一条及相关规定,判决许某某有期徒刑10个月,判处许某某及其公司罚金共计7万元,没收笔记本电脑、苹果手机等相关作案工具。

据新华网