# 食安讲堂：四川年货系列 油炸小酥肉自制、选购安全小贴士

授课专家：四川旅游学院食品学院教授 肖岚

四川省食品检验研究院助理工程师 唐婧

　　小酥肉是巴蜀地区特色小吃，也是川渝地区过年餐桌上必不可少的一道美食，其口感丰富、外酥里嫩、富有嚼劲，受到不少消费者的喜爱，是家喻户晓的小吃。不少美食爱好者会在家自制或购买市售小酥肉，为帮助大家科学选购和制作这道美食，四川省市场监督管理局邀请食品安全专家特做如下消费提示。

　　一、什么样的原料肉适合做小酥肉？

　　传统小酥肉一般采用猪后腿肉作为原料肉，但随着生活水平的提高，人们的健康意识日益增长，为了减少脂肪的摄入量，越来越多的消费者选用猪里脊肉作为原料肉，或其他畜禽原料肉甚至是水产原料作为小酥肉的原料肉，其风味、质构与传统小酥肉有显著差异。比如，猪里脊肉因脂肪含量少，猪肉特有的香气弱于猪后腿肉。

　　二、油炸用油怎么选择？

　　油炸用油，适宜选择稳定性高、风味好、经济实惠的油，如大豆油、菜籽油等，可单独或混合使用。四川地区喜欢使用菜籽油作为烹饪用油，特别是压榨的菜籽油有特殊的香气，经过菜籽油油炸的小酥肉也具有四川农家特色风味。使用菜籽油油炸小酥肉没有问题，但不要长期单一摄入菜籽油即可。

　　三、怎么油炸才科学呢？

　　油炸的原理是以油脂为介质，经过高温、短时的加热处理，杀灭细菌等腐败微生物。这种烹饪方式不仅可以延长产品的贮藏期，而且能改善风味，使其拥有金黄诱人的色泽和外酥里嫩的口感。

　　小酥肉油炸的时间和温度非常关键。如果使用菜籽油，建议将油温烧到180℃后加入裹浆的小酥肉（可购买中心温度计测量油的中心温度）。油炸过程中油温不要超过170℃，小酥肉的中心温度在80℃以上最好。油炸时间约为3～4分钟，时间可根据小酥肉的大小适当调整，油炸时间过长且温度高于180℃易产生环状芳烃等有毒有害物质，如果油炸火候不够，原料肉、鸡蛋以及操作人员手部可能携带的鼠伤寒沙门菌未被充分杀死，有沙门氏菌中毒的风险。

　　四、如何选购市售小酥肉？

　　消费者也可以在超市购买预包装小酥肉，通过炸、烤或煮等方式进行烹饪，制作出美味的小酥肉。那么该如何选择呢？我们一起来看看吧。

　　（一）看配料表

　　市售预包装小酥肉属于速冻调制食品，购买预包装小酥肉时首先是细看配料表，一定要明确所购买小酥肉的配料表中排名第一的是猪肉还是其他原料肉，比如有些小酥肉采用鸡肉作为原料肉。

　　其次，看看配料表中的其他辅料，我们提倡预包装小酥肉使用清洁标签，但是为了获得更好的保水性和细嫩质构，几乎所有的预包装小酥肉都添加了酸度调节剂、保水剂等食品添加剂。此外，消费者需注意，不同的预包装小酥肉使用的配料及其用量是不一样的，配料表中的配料是按用量高低依次排序，用量高排序就靠前。最后，有些企业会标识小酥肉中芯料含量（即肉含量），肉含量高低也是影响小酥肉品质、售价的重要因素之一。

　　（二）关注储运温度

　　预包装小酥肉属于非即食速冻生制品，即冻结前经轻度加热尚未制熟，要求无变形、表面无脱落、裹面均匀。反复冻融会影响其品质，故在购买时一定确保其处于充分冻结的状态，购买后及时放入冰箱冷冻，避免反复冻融。

　　（三）关注营养成分表

　　从小酥肉的营养成分表可知，小酥肉的蛋白质NRV%大于等于20%属于高蛋白食品，同时其脂肪NRV%达到33%、钠含量NRV%是28%，从食品营养学的角度，建议消费者不要过多食用。此外，根据小酥肉生产企业的建议，复热方式包括180℃油炸2～3分钟或者空气炸锅、烤箱二次烹饪，从食品营养的角度建议尽量不油炸以减少油脂的摄入。

　　最后，四川省市场监督管理局提醒大家：节日期间要注意控制油盐摄入，保证膳食搭配的多样性，确保饮食营养的全面与均衡。

消费质量报全媒体记者 王钰