

三块钱一根的淀粉肠，里面是什么肉？

要说什么小吃一直受欢迎，那淀粉肠必然有一席之地。炸至开花的淀粉肠，撒上一层辣椒孜然，一口下去，那滋味可别提了。这一大人小孩都爱吃的“国民小零食”，其灵魂就是它是“纯淀粉”，甚至有不少网友表示“这玩意多一点肉，我都不爱吃”。

但事实是，这路边两三块钱一根的淀粉肠真的没有肉。那为什么我们吃不出淀粉肠的肉味？它到底有多少肉？什么肉能卖这么便宜？



淀粉肠还是肉肠？

一个“真相”：市场上卖的炸淀粉肠，其本质上就是火腿肠。

去购物平台上搜“街头炸淀粉肠”“网红淀粉肠”，出来的产品详情都是“肉+淀粉”的灌肠制品。

2007年，国家质量监督检验检疫总局和国家标准化管理委员会联合发布了我国火腿肠的执行标准GB/T 20712-2006，将火腿肠定义为：以鲜活冻畜肉、禽肉、鱼肉为主要原料，经腌制、搅拌、斩拌（或乳化），灌入塑料肠衣，经高温杀菌制成的肉类灌肠制品。

可见，淀粉肠其实就是火腿肠。

又有人会说了，真有肉？那肯定特别少，比淀粉少。

还真不是，这淀粉肠的肉含量可不低，起码要比淀粉含量高。

简单来说，我国根据火腿肠的具体原料含量，还可以再进一步分类。以淀粉含量作为主要标准之一，火腿肠被分为无淀粉、特级、优级和普通级四类，对应原料含量分别为：

淀粉含量依次为 ≤1%、≤6%、≤8% 和 ≤10%。

蛋白质含量依次为 ≥14%、≥12%、≥11%、≥10%。

脂肪含量在 6%~16% 之间。

水分含量在 64%~70% 之间。

由此可见，就算路边摊卖的是普通级火腿肠，其对应的淀粉含量都不可能达到10%以上，而蛋白质和脂肪的含量却在16%以上。从配料表上更能清楚看到，淀粉肠配料表里，大多是猪肉或鸡肉排在前面，淀粉排得较靠后。

在配料表里，紧随各种肉类其后的就是水。

有测评博主对超市里常见的10款火腿肠进行检测，发现其水含量都在60%~70%之间。换言之，

一根淀粉肠（火腿肠）真正含的是：肉+水+填充剂（淀粉、植物蛋白）。真正撑起一根火腿肠的，不是淀粉，而是肉和水。

既然如此，肉含量并不低的火腿肠为啥吃着就是淀粉感，没有肉味？这与其充满“科技与狠活”的制作过程有很大关系。

首先，火腿肠的内馅需要经过高速斩拌，在斩拌机每分钟6000转的速度下，肉块被打成肉泥，肉的脂肪部分更是被打到非常细小，这算是火腿肠口感发生本质性变化的开始，因为我们几乎吃不到一块完整的肉，或者说肉粒。

其次，火腿肠制作过程中有一步比较特殊：乳化。在高温加热下，肉泥里的碎脂肪仍有再次重聚的可能，所以，需要采取乳化技术使其能够稳定地、均匀地分布。

乳化所用的“乳化剂”就是蛋白质，主要来源于瘦肉提取和另外添加的大豆蛋白。而蛋白质的提取不是件容易的事情，通常要把瘦肉“打成”肉酱，在很高的盐浓度才能提取出较多的蛋白质。这也可以理解为为啥火腿肠总是比较咸或者说味道重。

这些蛋白质一部分负责吸附到脂肪颗粒的表面，一对一防止脂肪颗粒重新融合；另一部分则在加热的时候互相交联，形成一种互相连接的网状结构，把脂肪颗粒固定下来，防止聚集。这也极大影响着火腿肠的口感，一般来说，这种凝胶网络的强度越大，火腿肠就越弹牙，反之则软绵。

在最后，灌装的肉馅还要用115℃以上的高温进行蒸煮杀菌，这也就导致肉馅里的肉蛋白质过度变性，肉的纤维弹性变差，火腿肠仅存的肉味也被“消灭”得七七八八。

由此，火腿肠华丽蜕变为我们所喜爱的“淀粉感”。

“便宜”的淀粉肠

除了好吃，淀粉肠能火遍大街小巷的另一个原因就是便宜。

两三块钱，买不了吃亏买不了上当，却能一饱口福，听起来实在是划算。但是，这么低的价格，淀粉肠里的肉真的都是好猪肉/鸡肉吗？

不一定。

要知道，炸淀粉肠主要选用的是含淀粉量较高、含肉量较低的普通级火腿肠，而不是超市里高价的“多肉”火腿肠。而从源头上来说，为了进一步降低成本，这些低价的火腿肠大多以鸡肉为主要肉原料，并添加猪皮、鸡皮、鸭皮、鸡架泥、鸡脖泥等“边角肉”。

和新鲜猪肉相比，鸡肉、边角肉的价格要低不少。就目前的市场价格来说，一斤

新鲜猪肉需要十来块到二十不等，而一斤边角肉价格可低至四五块。比如某宝上，生鲜店销售4斤新鲜的鸡皮只要25块，而冷冻鸡皮10斤只要55块，再按生产火腿肠所需要的量——一大部分都是水，整个火腿肠的成本价格只会更低。

有测评博主也做过这样一个假设：一根火腿肠为60g，配料包含了30%猪肉和30%鸡肉。如果用猪肉+鸡胸肉，成本是0.74元；如果用猪皮+鸡肉泥，整根成本大约是0.33元。

所以说，其制作成本这么低，售价自然也就高不到哪里去。而且，人们会觉得两三块钱的淀粉肠便宜，并不是因为它本身有多么低价，主要是被“同行”衬托的。

近些年，各种小吃爆发式出现，价格也是水涨船高。加点料就十几块的烤冷面，二三十杯的饮料……相比较之下，这两三块的炸淀粉肠只能算是个零头。久而久之，大家也就一致认为炸淀粉肠比较便宜了。

从获利角度来说，淀粉肠的批发价和销售价差了不止一倍。在某宝上，几十块钱就可以买一箱近百根的火腿肠，比如一款名叫金锣口口福的火腿肠网购100根（28g/根）只需要30块。而大家比较熟悉的、质量较有保证的双汇王中王，一整箱100根（50g/根）也只需要150块钱。

然而一转身，它们就可能被卖到2块、3块一根，甚至更高。

“垃圾”和“健康”

不过，由于这几块的价格，火腿肠受到的非议也不少。

你一定没少听到过，“添加剂多”“垃圾食品”“没营养”等评价。

事实上，在生产火腿肠的过程中，为了使口感、外观、安全达到最佳，总是不可避免会用到防腐剂、色素、水分保持剂等食品添加剂。

但是，抛开剂量谈毒性都是耍流氓。

以亚硝酸盐为例，我国明确规定肉类食品中添加的亚硝酸盐含量得小于或等于30mg/kg，并不能随便加。所以，一般情况下，只要正常摄入是不会达到致病的剂量的。

另外，亚硝酸盐本身也有其作用，可以抑制肉毒杆菌的生长，防止产生肉毒素。要知道，一旦火腿肠中产生了肉毒素，那才是真要命。

所以说，如果买的是正规厂家的合格产品，不用过分担心其食品添加剂的含量。

相反，那些违规小作坊里生产出的火腿肠是真的需要

注意。

他们可能会在里面添加查不到来源的不知名冻肉、过多的仿造肉，甚至操作流程也不规范不干净。江苏卫视的新闻360栏目曾派记者暗访，发现农贸市场的摊上一包52根的火腿肠只卖18块，相当于一根只要3毛多。检查发现基本都是大豆蛋白为主的仿造肉，还添加超多防腐剂，可能加重肾脏和肝脏负担，诱发疾病。

另外，火腿肠或许也不能被称为“垃圾食品”。

从营养学角度来看，食物本身并没有“垃圾”和“健康”之分，垃圾食品的说法更是不科学。而且，正经的火腿肠本身也算是含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物，这些都属于人体需要的营养成分，是可以拿来偶尔佐餐的。

总的来说就一句话：能吃、好吃、爱吃，但别“嘎嘎炫”。（中国新闻周刊）

产品信息

PRODUCT INFORMATION

产品名称：双汇煎烤旺

产品配料：鸡肉、水、液体浓缩大豆蛋白、淀粉、植物油、鸭肉、大豆蛋白、食用盐、白砂糖、食品用香精等

贮存条件：卫生、阴凉、通风干燥处

食用方法：打开即食

温馨提示：胀袋禁食

保质期：120天

产品规格：45g*100支

营养成分表

项目	每100g	NRV%
能量	736kJ	9%
蛋白质	6.5g	11%
脂肪	10.0g	17%
碳水化合物	15.0g	5%
钠	1200mg	60%

淘宝截图