

# 低温調理香腸

東海大學畜牧學系陳盈豪

## 減少「亞硝酸胺」

提起香腸，就會聯想到香腸內添加物—亞硝酸鹽。尤其亞硝酸與肉蛋白質中第二級胺結合，成為亞硝酸胺，為一種致癌物質，所以，消費者談亞硝酸鹽而色變。

香腸中含亞硝酸鹽太多，對人體健康有害。為何要添加呢？其添加之主要目的：一防止肉毒桿菌生長及分泌毒素。二當發色劑：亞硝酸鹽被分解的產物為一氧化氮。可與肌紅蛋白結合，使肉製品產生淡紅色。三可賦予香腸特殊的風味。四有抗氧化作用，抑制肉中脂肪的氧化速率。

雖亞硝酸有損人體健康，但添加於香腸是不可避免的，現努力方針是如何減少亞硝酸鹽的用量及亞硝酸胺的產生。

為了保護消費者，我國國家標準規定香腸內所含亞硝酸鹽殘留量不可超過70ppm。故有些廠商添加食用色素，取代香腸中部分亞硝酸鹽的添加量。

至於消費者應如何選擇並調理香腸，以減少亞硝酸胺的攝取量呢？首先：應選購有優良標誌畜肉製品，經檢驗合格的香腸，亞硝酸鹽殘留量不超過國家

選購有優良肉品標誌的香腸，先經水煮熟，再稍油炸，好吃又衛生。



規定標準，這樣買了有信心，吃了才放心。

其次；應注重低温調理：在高温條件下，尤其使用油炸，則亞硝酸易與肉中第二級胺結合成亞硝酸胺。故有人主張以水煮香腸。唯一缺點，香腸經水煮，其風味不如油炸來得芳香。

為了兩全其美，所以，消費者可先把香腸煮熟後，稍微油炸一下即可。

低温調理香腸的好處，除減少肉中亞硝酸胺的產生，同時，也避免高温油炸後的香腸皮皺乾硬，而增加口感舒適。



寧波年糕

### 寧波年糕

寧波年糕一般是用精白米浸泡水後，放入蒸桶內蒸熟，趁熱倒入白槽內，用力搗，直至米糰細膩而潔白，即可取出分割，然後用手搓成長條形，稍予壓扁後互相交錯的疊成整堆，再包裝出售。一般寧波年糕都是切片後加入各種調味料煮湯或炒食之。口味非常獨特。

現今若沒有白槽則比較難製作理想的年糕，家庭上若為了衛生而想自製，不妨可採用70%的糯米粉加上30%的在來米粉，先過篩後再加入60%的冷水，用手拌成結粒狀，然後放入蒸籠內（墊布）大火蒸熟，取出後趁熱用手充分的搓揉至光滑而有韌性即可分割整形。■