肉丸子里包裹的那些小“猫腻”

最近的气温，真是一个字冷。

要说什么食物与这个季节最配，那非火锅莫属。在大家的“火锅清单”中，除了各种肉类和蔬菜，丸子类也是常客，各种鲜嫩Q弹的丸类食品往往是火锅里的焦点，不少人觉得如果少了它们，火锅就是“没有灵魂的”。

不过，撒尿牛丸、鱼丸、虾丸……正是这种让许多人喜爱的食物也是被“黑”得最严重的，甚至有传闻说“1颗肉丸子=5颗避孕药”，让人想吃又不敢吃。肉丸都是什么做的呢？牛肉丸里全是牛肉吗？

资料照片

资料图片

肉丸里的肉原来只有“一丢丢”

很多人觉得牛肉丸里肯定都是牛肉，然而，事实却不是这样的。

放在火锅里煮的丸类食品，大致可以分为肉丸子类和鱼糜制品类。市场上所售的丸子每斤10—100元不等，而正常牛肉猪肉都要几十元一斤了，所以大部分火锅丸子都不是用纯肉做的，其他配料包括淀粉、大豆蛋白等。

那么，叫肉丸却不是纯肉，算违规吗？其实，这方面没有强制的规定，只有一些推荐性的标准，放多少肉都是可以的。比如牛肉丸里加鸡肉、鸭肉、猪肉、鱼肉（渔业加工边角料）、肉粉都很常见，牛肉也并不一定是最多的。至于是否算骗人，关键要看厂家有没有虚假宣传。根据食品安全法，食品和食品添加剂的标签、说明书不得含有虚假内容。如果消费者是买的带包装的火锅丸子，其名称、配料表中必须如实标识。

最常见、价格最优惠、同时也是对产品要求最低的一类丸子，通常是遵照商业部发布的标准《速冻调制食品》（SB/T 10379-2012）的规定：含有鸡肉、猪肉、鱼肉、虾肉的肉糜类制品或者调味水产品，猪肉、鸡肉、鱼肉、虾肉含量≥10%;含有蟹肉、牛肉、羊肉的肉糜类制品或者调味水产品，蟹肉、牛肉、羊肉的含量≥8%。

而对产品要求再高一点的，可能会遵照标准《肉丸》(SB/T 10610-2011)，其中规定：禽畜肉丸里禽畜肉含量要占第一位，水产品肉丸里水产品肉含量要占第一位。并且还根据含肉量给出了分级，普通级需要含肉量≥45%，优级需要含肉量≥55%，特级需要含肉量≥65%。此外，还有更严格的地方标准，比如按照广东省食品安全地方标准《汕头牛肉丸》(DBS 44/005—2016) 规定，称作汕头牛肉丸的，其中的牛肉含量需要大于90%才行。

像鱼丸、鱼糕、鱼饼、鱼豆腐、虾丸、龙虾丸、虾饼、墨鱼丸、墨鱼饼、贝肉丸、模拟扇贝柱和模拟蟹肉等，都属于鱼糜制品一类。但里面具体有多少鱼肉，同样没有规定。这类制品最常见的执行标准是行业标准《冻鱼糜制品》（SC/T 3701-2003），其中规定产品里的淀粉含量≤15%（除了模拟蟹肉要求淀粉含量≤10%），并未规定鱼糜要放多少。但如果厂家加了很多鱼肉，也往往会标注出来。

因此，肉丸、鱼丸、虾丸中并非全是肉，可能含有淀粉和某些允许加入的食品添加剂。注意，这里提到的是食品添加剂，并非“非法添加物”。

一颗“肉丸”可能有十多种添加剂

大部分丸类产品都会有一个非常长的配料表，里面有很多食品添加剂。

丸类要想好吃，除了肉、盐、水、淀粉、大豆蛋白、脂肪的比例有讲究外，也需要食品添加剂的辅助，比如胶类（卡拉胶、黄原胶等）让丸子更Q弹；磷酸盐（焦磷酸钠、三聚磷酸钠）吸住水分，能让丸子更鲜嫩多汁；香精、增鲜剂（如5′-呈味核苷酸二钠）让丸子更鲜更香。

比如在超市里看到一款仿蟹肉棒，其配料表上的成分有25种，除了鱼糜、水、冻蛋白、淀粉之外，其添加剂就有醋酸酯淀粉、三聚磷酸钠、六偏磷酸钠、辣椒红等多种，而复方增稠剂又包括卡拉胶、结冷胶、碳酸钠等。

虽说这些添加剂只要在合理范围内使用是没有问题的，每一种食品添加剂都经过严谨的毒理学实验，得出的安全剂量，还要再变成几十分之一甚至几百分之一，才是被允许加在食品中的量，实际上已经把多种一起吃的问题考虑进去了，限量较为保守、严格。

不过，各种添加成分的营养价值并不高，而各种含钠元素的添加剂对于高血压、心脏病、肾脏病患者的危害不言而喻，因此各种冻丸不宜多吃。

常吃这类肉丸健康风险有点高

和自家做的肉丸子相比，市面上售卖的肉丸多是软嫩细腻且肉香四溢，这和脂肪含量密不可分。

想要让肉丸软嫩又肉香浓郁，一个简单有效的方法就是加脂肪。比如有些肉丸类产品的配料表，在靠前位置有“猪油膘”“牛脂肪”“鸡皮”“起酥油”等增加脂肪含量的配料。脂肪含量高打造了丸子的美味，食多无疑会增加肥胖、血脂异常等问题的发生风险。

如果注意看营养成分表，会发现有的100克丸子里有20克脂肪。不少丸子在咬开后，会发现其横断面在冒油，而且这些丸子里多是饱和脂肪，从健康角度说，还是选脂肪含量低一些的好。

三高中的高血压一直是人们头疼的一种疾病，因为该疾病是一种慢性病，不但难治愈，而且治疗周期较长。市面上的肉丸类食品，除了含有较多的添加剂之外，其钠元素的含量也是较高的。市面上大部分的火锅丸类食品，钠含量普遍都在500毫克/100克以上，达到700—800毫克的很多，少数还达到了1000毫克。可能是因为一些鱼糜本身较咸，再向其中加盐，而里面的保水剂和鲜味剂里也有钠。

购买100克的丸子，鱼丸、龙虾丸大概5颗左右，大一点的牛肉丸可能4颗。也就是说，吃4—5颗丸子，就会摄入每日钠限量的1/3—1/2。常吃这样的肉丸，“钠”的超标风险会增加，从健康角度考虑，对于身体存在较多潜在威胁（血压升高、缺钙风险增加等）。想要预防亚健康的出现，还是要多食用天然的、有营养的食物。

如何辨别挑选“肉丸”

我们来做个实验，将买来的火锅丸子进行了切片，并倒入碘伏溶液，差不多一两分钟，这些丸子已经变成了另外一副模样。

专家表示，鱼丸和虾丸经过实验后已经明显发生变化了，变成紫色发暗灰色，说明它多数是淀粉成分做成的。不管怎样，为了家人和孩子的健康，对于这些丸子一定要选好再吃。

那么该如何挑选肉丸呢？

1.选择预包装肉丸类食品

相对而言，大品牌商家生产的肉丸，相关检验检疫的机制更完善，标签信息更值得信赖，它的生产日期、保质期、配料、营养成分、执行标准至少还是有数的，监督也相对有保障，不建议购买零散手作肉丸或小商小贩售卖的“杂牌”食品。

2.认真阅读食品标签

如果消费者想买高品质的产品，那就注意是不是标出了具体的肉量、鱼量，选肉、鱼、虾占比更高的制品；如果消费者并不追求含肉量，只要相对健康些就好，具体参考配料表和营养成分表。

3.关注“肉”的组成

除了肉的含量以外，“肉的组成”同样至关重要。拿年轻人喜欢的撒尿牛丸举例，有些撒尿牛丸不一定就是牛肉做的，配料表的前几位大多为鸡肉、猪肉等成分，可以根据需求进行选择。

4.关注热量和钠含量

购买肉丸类食品要关注《营养成分表》当中的能量(热量)和钠含量，从健康的角度出发，热量低、钠含量低的肉丸更健康，可优先选择。

了解了如何挑选肉丸，还要提醒大家下面这三种肉丸最好不要购买——

街边售卖的廉价肉丸不要买，不了解其生产信息，风险较高；

裸露售卖的肉丸不要买，2011年实施的行业标准《肉丸》当中明确规定：在销售环节，肉丸应配有冷藏柜或冷冻柜，不应裸露销售，裸露销售的肉丸，其产品变质的风险更高；

朋友圈、个人售卖的“手作肉丸”最好也不要买，因为无检验检疫机制，安全风险较高。

总而言之，无论是哪种肉制作而成的丸子，偶尔品尝是可以的，但一定要注意不要过度食用；购买时关注肉丸质量，选择质量更高的丸子，健康品鉴。

（综合整理自武汉晚报、中国食品报）

资料照片