

培根到底是不是“真肉”

■ 薛庆鑫



金针菇培根卷、培根卷土豆泥、芝士培根卷……培根能做的美食繁多！特别是培根下锅煎煎时那“吱吱啦啦”的声音，以及起锅后焦香的口感，俘获了太多“馋虫”的心。另外，培根还有咸甜口感与烟熏风味，更是抓住了大多数人的味蕾。

不过，在培根受到大众欢迎的同时，关于它的讨论也不少。

培根的价格并不高，我们买到的培根是不是“真肉”做的？常吃会不会有健康风险呢？别急，下面我们就来说一说关于培根的那些事儿。

高档肉制品：原切培根

培根也叫Bacon，一般认为，这种食物起源于西方，算是腊肉熏肉的一种。其实最早可以追溯到公元前1500年中国厨师用盐腌渍猪肉做成的腊肉，这种腊肉算是培根的前身了。

西式培根属于高档肉制品，是选用优质猪腹部肉经腌渍、烟熏而成，质地坚实、有弹性，烟熏味醇厚，所以深受很多人喜欢。当然，用这种传统方式制作的原切培根成本高，售价也不低。

随着人们对培根热度的提高，为了降低培根的生产成本，市面上逐渐出现了用碎肉拼接的重组培根，而不是用整块肉直接切成，这种培根的售价要比原切培根低很多，口感上也存在差异。

你买到的是原切培根吗

目前，市面上常见的培根有两类：原切培根和重组培根，不常见的一种是“人造培根”。

原切培根配料中的主要原料只有肉；而碎肉拼接的重组培根配料中除了部分肉之外，还有大豆蛋白、卡拉胶等添加剂，用来增加弹性和定型。人造培根为植物肉，主要配料为大豆蛋白。

如何判断买到的培根是纯肉的还是重组的呢？主要看以下4点：

配料表：原切培根的配料有猪肉，还有食盐、糖、亚硝酸钠等，而重组培根的配料表中不仅有猪肉，还有大豆蛋白、卡拉胶等。

看外表：原切培根的纹理较为清晰，肥瘦成条形相间；而重组培根较为杂乱。

看烹调变化：原切培根烹调的时候一般出油会比较多，下锅煎的时候会出现收缩；而重组培

根受热后形态依然保持较好，但容易焦糊。

尝口味：原切培根肉香味十足，而重组培根肉香味较弱。

培根好吃 但能多吃吗

培根属于腌渍、烟熏制品。烟熏赋予了培根独特的风味及色泽，降低了它的水分活度，增大了盐浓度，从而确保了其生物安全性。但长时间烟熏，肉制品中的生物胺和亚硝酸盐会发生化学反应产生N-亚硝胺。我们买的培根很多都含有亚硝胺。有研究机构对市售10种西式培根品牌产品的营养及安全品质进行了检测分析，结果表明均含有9种N-亚硝胺，其中N-二甲基亚硝胺的超标率达60%。

培根中的亚硝胺超标，和制作培根时加入的亚硝酸盐有关。亚硝酸盐具有呈色、抑制脂质氧化、赋予腌肉制品特有风味和抑制肉毒梭状芽孢杆菌生长及其毒素产生的特殊作用，并且无法被完全替代。不单单是培根含有亚硝胺，我们常吃的火腿肠中也有。

其次，培根的热量比较高，常吃容易发胖；培根口味上普遍比较咸，而摄入食盐过多对身体有一定影响。

为了健康，所以还是得少吃培根。那么我们该吃什么肉好呢？根据《中国居民膳食指南》推荐，每天吃畜禽肉40-75克即可，建议多选新鲜的肉类，像培根这样的加工肉制品，适量即可。

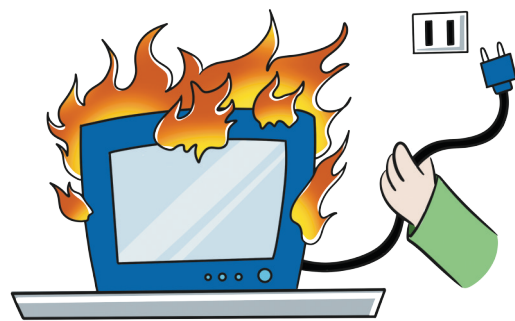


哪些火源不能用水扑灭

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



很多人发现着火后，都会下意识用水扑灭，殊不知这样的灭火方式可能是错误的，还可能是危险的。那么，哪些火源不能用水来扑灭，我们一起来看看吧！



发现电器起火时，首先要切断电源，在发现无法断电的情况下，不能用水或泡沫灭火器扑灭，因为水和泡沫都能导电。正确的方法是用二氧化碳、干粉灭火器或者干沙土扑灭，扑灭时与电气设备、电线保持2米以上的距离。



油锅起火时，也不能用水扑灭。水遇到热油会形成炸锅，使油火到处飞溅。正确的方法是迅速将切好的冷菜沿锅边倒入锅内或用锅盖盖住，火焰就会自动熄灭。



汽油的密度比水小，如果汽油着火后用水灭，汽油会随着水到处蔓延，扩大燃烧面积，危及其他货物和周围建筑物的安全。遇到汽油起火，正确的方法是采用二氧化碳、干粉灭火器扑灭，不可用水扑灭！

重庆监管部门 打击金银箔粉进食品行为

新华社重庆电（记者 周凯）针对一些含金银箔粉食品在市场上成为消费噱头的问题，重庆市市场监管局近期部署开展生产经营含金银箔粉食品违法行为排查整治工作，确保群众舌尖上的安全。

重庆市市场监管局相关负责人表示，结合当前金银箔粉在食品

中添加使用的特点，监管部门将酒类、糕点、巧克力、高档餐饮菜品等作为此次排查整治的重点，严查食品生产经营者采购金银箔粉用于食品生产加工、销售含金银箔粉食品、制作售卖含金银箔粉餐食等违法违规行为，并将外卖平台、线上食品销售网站纳入排查范围。

重庆市市场监管部门提示，根据我国相关食品安全法律法规，金银箔粉不是食品添加剂，不能用于食品生产经营，“食金延年益寿”属无稽之谈，“食金”可能伤害人体健康。消费者如发现在食品中添加金银箔粉的违法行为，可向监管部门或拨打12315投诉举报。

科学辟谣

灵长类动物是最合适的异种器官供体？

■ 陆晨晒

流言：在异种器官移植领域，与人类亲缘关系最近的灵长类动物是最合适的器官供体。

真相：实际上，灵长类动物的“近亲”们，并不是人类理想的器官移植供体。

将灵长类动物列为器官供体面临着包括技术、伦理在内的诸多问题。例如，灵长类动物中大多数物种体型较小，其器官性能和尺寸无法满足人类代谢的需要；灵长类动物繁殖率较低（平均

10年一代），而体型较大的猩猩和狒狒，本身就处于濒危状态，难以满足人类对器官移植数量的需求。它们还可能带有一些人类易感染的病毒，如猴免疫缺陷病毒和埃博拉病毒等，一旦这些器官移植到人体上，这些病毒发生重组后可能产生更有害的病毒。

与灵长类动物不同的是，猪的器官大小与人类相仿，传染疾病风险较低，数量更为充足。从性能参数来看，猪与人的体温均

为36-37℃，心脏大小、管道分布和动力输出以及心率（人的心率为60~100次/分钟，猪为55~60次/分钟）都相类似。可预见的器官移植范围包括角膜、皮肤、胰岛、关节、肌腱、韧带、肾脏、心脏、肝脏等。目前在医学界，植入人体细胞的猪的心脏瓣膜已经用于患者治疗，猪的韧带肌腱移植技术也已经成熟，因此它们被认为是现阶段异种器官移植的最佳选择对象。