川味香肠也叫腊肠，是四川风味名菜，属于川菜系。四川的年味儿也是从香肠开始，是过年一定要吃的美食。为帮助大家科学选购和食用这道美食，省市场监管局邀请食品安全专家特发消费提示，快来看看吧！



一、川味香肠是怎么制作出来的呢？

制作川味香肠，百家有百味，每个家庭都有自己独特的味道，有麻辣的，有甜咸的，那么制作川味香肠有什么关键步骤呢？

第一步，要挑选新鲜的猪腿肉，去除皮和筋膜，然后将肥肉和瘦肉切成薄片，根据自己喜欢的肥瘦比和口味添加白酒、食盐、辣椒粉、花椒粉、胡椒粉、白砂糖、味精等调味料混合拌匀，再选择天然的猪肠衣，将其清洗干净，使其变得柔软。

第二步，将肉灌入肠衣中，可以使用漏斗辅助操作。灌好后，用细绳将肠衣口部扎紧，使其分成小段，防止空气进入。

第三步，将灌制好的香肠放置在阴凉处发酵晾干，通常需要一周左右的时间。期间，可以用牙签在香肠表面扎洞，有助于香肠内部通气和干燥。

二、如何选购川味香肠？

川味香肠已经是全国各地耳熟能详的食品菜肴，特别是一到春节前夕的年货节，消费者就纷纷采购各种各样的预包装或散装的香肠。市场上的品种繁多，选择一款质量可靠的香肠很重要。那么该如何选择呢？

（一）尽量到证照齐全的场所去选购。有些商家为追求利润，可能会制作和销售质量不过关的“三无香肠”，即无生产日期、无生产许可证和无资质。正规厂家应该具备相关的生产许可证和资质，消费者要选择有信誉的商家购买。

（二）目前，市面上能够买到的香肠主要有三类：天然猪肠衣、胶原蛋白肠衣、散装挂卖。

天然猪肠衣灌装产品外观肠体饱满不皱，且多以低温风干工艺制作，口感、风味和食品安全条件较好。

胶原蛋白肠衣灌装产品外观肠体皱、多以热加工烘烤工艺制作，能够快速成品，但会失去发酵风味。

散装挂卖产品是使用散装猪肠衣灌装制作，农户散装自然晾制加工。







天然猪肠衣灌装产品　　胶原蛋白肠衣灌装产品　　散装挂卖产品

（三）购买预包装川味香肠时，首先要细看配料表，一定要明确所购买川味香肠产品的配料表中排名第一是猪肉。其次，看配料表的其它辅料，高品质川味香肠只添加猪肉和基础调味料，无香精、无色素、无淀粉、无防腐剂、不添加大豆蛋白、不添加亚硝酸钠。配料表中的配料是按用量高低依次排序，用量高排序靠前。肉含量高低也是影响川味香肠品质、售价的重要因素。



三、川味香肠如何储存？

川味香肠主要原料是猪肉，猪肉中的脂肪容易受温度、光照等原因发生氧化，产生酸味或哈喇味。香肠在常温下能够保存 90 天至 180 天，在零下的温度能保存 360 天左右。因此，建议把香肠放入冰箱存放，保留其营养、风味，食用更健康。在选购时可以选购产品储存、运输、销售的温度要求是 0-4℃或冷冻的香肠。

四、安全食用川味香肠需要注意什么？

香肠虽然是美味的食物，但建议购买香肠时尽量选择不烟熏的香肠，烟熏香肠可能会带入苯并[a]芘等物质，过多食用可能影响人体健康。另外，香肠是一种腌腊食品，脂肪和钠含量偏高，可能含有一定量的亚硝酸钠。因此，需要注意不能贪嘴多吃，建议成年人一周最多吃 2 次，每次最多 2 节香肠（或 200 克左右）为宜，特殊人群（老人小孩，肠胃疾病患者、肥胖患者等）建议少量食用。

香肠是未经熟制或熟制不充分的产品，可以采用蒸、煮、炒等烹饪方式，食用前需充分完全熟制，杀死有害微生物，避免危害我们的健康。

春节来临，让我们一起品味这道天府之国的年味记忆美食——川味香肠，感受这份四川独有的浓浓年味。四川省市场监督管理局祝大家新年快乐、幸福安康！

撰稿：李鹏　　四川王家渡食品有限公司　　总经理

校核：四川省市场监管局食品抽检处及秘书处