

火腿肠、午餐肉、培根 这些肉制品的 淀粉含量高吗？ 来看看宁波质检院的实验

火腿肠、午餐肉、培根……这些生活中常见肉制品的肉含量有多少，淀粉含量高吗？不少消费者心中一直存有疑问。

近日，宁波市质检院联合北仑区市场监督管理局，随机选购了市面上多款在售的火腿肠、午餐肉、培根，重点检测淀粉含量和蛋白质含量（蛋白质含量可在一定程度上反映含肉量），用实测数据还原它们的真实情况。

1 火腿肠、熏煮香肠：标准不同，淀粉含量差别很大

依据推荐性国家标准和相关行业标准，普通级火腿肠的淀粉含量不得超过10%，蛋白质不得低于10%；特级火腿肠淀粉含量不超过6%；“无淀粉”火腿肠淀粉含量不足1%。

熏煮香肠同样分等级管理：普通级淀粉≤10%，特级≤3%，无淀粉级≤1%。

本次实验购买了15批次火腿肠、熏煮香肠的样品，覆盖不同品牌、不同等级和不同执行标准的产品，对其淀粉、蛋白质含量进行检测。

具体检测结果如下：

样品名称	宣称等级	执行标准	淀粉含量检测 结果（%）	蛋白质检测 结果（%）
鲜味腊火腿肠	特级	GB/T 20712-2022 《火腿肠类 食品通则》	未检出	18.9
无淀粉火腿肠	优级		未检出	18.5
无淀粉火腿肠	优级		0.25	17.6
火腿肠	普通级		5.8	10.4
鸡肉肠	普通级	SB/T 10279-2017 《熏煮香 肠》	5.97	11.2
牛筋猪肉肠	优级		1.55	15.0
风味小肉卷 （香肠）	普通级		1.95	23.9
鸡肉肠	普通级		6.26	11.2
鸡肉肠	普通级	企标或其他 标准	6.58	12.7
非热灌装香肠	无等级		未检出	20.4
碳烤脆骨肠	无等级		未检出	23.3
肉松肠	普通级（淀粉含量≤10%）		3.08	11.9
淀粉肠	无等级	企标或其他 标准	9.85	7.37
脆皮烤肠	无等级		15.5	4.10
煎烤肠	无等级		12.6	4.88

实验结论：15批次样品均符合其明示执行标准要求。执行国家标准或行业标准的产品，淀粉含量均在规定的上限以内（≤10%），特级和优级产品的

淀粉含量极低，部分甚至未检出。而执行企业标准的产品中淀粉、蛋白质含量差异较大，优质产品不含淀粉，但个别样品淀粉含量高达15.8%。

2 午餐肉：部分样品的淀粉含量偏高

对午餐肉类产品，鼓励采用推荐性国家标准 GB/T 13213《猪肉糜类罐头》。该标准要求优级品猪肉含量≥80%，部分优质产品会直接标注“猪肉含量≥90%”；普通级午餐肉

淀粉≤7.0%、蛋白质≥10.0%，优级品淀粉≤6.0%、蛋白质≥12.0%。

本次实验随机选购7款不同品牌午餐肉罐头，检测淀粉和蛋白质含量，结果如下：

样品名称	样品类型	宣称等级	执行标准	淀粉含量 检测结果 （%）	蛋白质检测 结果（%）
优级午餐肉罐头	午餐肉罐头	优级	GB/T 13213-2017 《猪肉糜类 罐头》	2.21	13.7
午餐肉（猪肉含量≥90%）				2.05	18.3
高鲜午餐肉（高鲜肉含量≥90%）				3.60	15.2
猪肉午餐肉罐头（猪肉含量≥90%）	午餐肉罐头	合格品	企标或其他 标准	未检出	18.5
精品午餐肉罐头				5.40	12.1
高鲜午餐肉（肉含量≥90%）				6.21	18.1
超值午餐肉罐头	午餐肉罐头	合格品	企标或其他 标准	8.04	10.7

实验结论：3款执行国标的优级品午餐肉，淀粉含量最高仅3.60%，远低于6.0%的标准上限，蛋白质含量也达标。4款执行企标的产品中，有的淀粉未检出、蛋白质含量高达18.5%，优于国标优

级要求。但也有几款淀粉含量超过5%甚至达8.04%。

需特别注意的是，不执行国标的午餐肉，对肉种类类没有强制规定，允许使用鸡肉等其他原料。

3 培根：要注意“原切”和“重组”之分

根据国家标准，只有纯猪肉制成的才能直接称“培根”。若使用鸡肉、鸭肉，必须标注为“鸡肉培根”“鸭肉培根”。淀粉含量方面，特级猪肉培根≤1%，普通级≤5%。可见真正的培根，本身几乎不含淀粉。

但目前市场上，除用整块肉制成的“原切培根”外，还有用碎肉拼接、添加卡拉胶和大豆蛋白定型的“重组培根”。后者淀粉含量可能偏高，口感也有差异。

实验选购了5款培根样品，检测其淀粉和蛋白质含量：

样品名称	样品类型	宣称等级	执行标准	淀粉含量 检测结果 （%）	蛋白质检测 结果（%）
超值重组培根	猪肉培根	特级	GB/T 23492-2022《培根类食品通则》	未检出	15.0
超值重组培根		优级		未检出	17.2
原切培根		普通级		未检出	20.8
美式香煎培根		普通级		0.48	15.6
生制培根		合格品	企标	0.87	15.7

实验结论：市面上大多数培根都执行国家标准且淀粉含量极低，部分未检出，最高仅0.48%。而此次检测的1款执行

企标的培根，淀粉含量仅有0.87%。蛋白质含量都在合理范围内，数值差异一般由瘦肉/肥肉比例不同而引起。

挑选小技巧

1. 看标识。优先选择包装上标注国家标准(GB/T)或行业标准(SB/T)的产品，如 GB/T 20712(火腿肠)、SB/T 10279(熏煮香肠)、GB/T 13213(午餐肉)、GB/T 23492(培根)。若为企业标准(标准号以“Q/”开头)，建议

选择明示含肉量的产品。

2. 读“配料表”。配料表按含量多少降序排列，配料成分与商品价格总体呈正相关。第一位为“肉”(如猪肉、鸡肉)的通常比第一位为“水”或“淀粉”价格高；猪肉为主要成分的通常比鸡肉为

主要成分的价格高。

3. 查“营养成分表”。关注“蛋白质”含量，可间接反映肉含量。同时，注意“钠”含量，此类产品普遍含盐较高，宜适量食用。

4. 信“等级”。产品等级(特

级、优级等)是品质的直观体现。

肉制品开封后，应尽快食用，且冰箱存放期间务必密封良好，以防单核增生李斯特菌污染风险。

记者 毛雷君
通讯员 应璐 公智博