

中式烹饪的食品安全问题及对策分析

朱延涛

秦淮区人民政府

摘要: 中式烹饪发展历史悠久,尤其是在现代化社会经济发展背景下,人们生活质量提高,对食品安全更加重视。提高中式烹饪技巧,提高食品安全,满足人们基本的日常需求的同时,保障饮食安全,强化饮食体验,促进中式烹饪技术的全面提高。本文主要对中式烹饪中的食品安全问题进行全面分析,并重点探究中式烹饪中的食品安全防控措施,旨在进一步提高中式烹饪技术水平,强化饮食安全,推动中国烹饪文化的高标准发展。

[关键词] 中式烹饪; 食品安全; 问题; 对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.372

食品是人体机能运转不可或缺的重要物品,不仅满足人们日常活动的能量需求,而且为人们提供美味享受,促进身心健康发展。中式烹饪具有较为久远的发展历史,烹饪手法比较多,可以对食品进行多样化加工处理。随着现代化社会发展,人们对食品安全问题越来越重视,强化中式烹饪的食品安全防控力度,能够保障人们的身体健康,推动社会和谐发展,并实现我国饮食文化的全面推广,为人们提供更加安全、美味的食品。

1 中式烹饪的食品安全问题

1.1 食品原材料的安全问题

在中式烹饪技术中,食品原材料质量与整体食品安全息息相关,只有加强原材料质量与安全,才能确保中式烹饪技术的有效性发挥,对食品安全提供有效保障。然而随着社会经济的逐渐发展,环境污染问题日益严峻,不仅危害生态平衡,也对食品原材料安全造成严重威胁。如,工业费用的超标排放,造成土壤重金属污染严重,大米受到严重的重金属、农药、化肥污染,人们一旦摄入被污染的大米,对其身体健康造成极大威胁;水体环境的严重污染导致水生生物受到严重污染,尤其是鱼类体内残存大量的污染物,毒素较高,对人体健康危害较大;肉类食品中非法注射瘦肉精、注水等,蔬菜食品中农药、化肥残留超标等问题,即使在中式烹饪过程中对原材料高温加热等方式,也难以对其毒素有效清除,对人们的身体健康安全造成不利影响^[1]。

1.2 火候控制问题

在中式烹饪技术中,火候的合理控制不仅对食品的味道产生重要影响,还会对其食品安全造成一定的影响。如果火候过大、加热时间过长,容易对食品中的营养成分造成破坏和流

失,使其原有的营养价值,甚至味道出现变化等。还有部分食材如果反复加热,容易释放有害物质,危害人体健康,如油脂。

1.3 食品辅料的安全问题

在中式烹饪技术应用中,为了增加食品的美味,往往需要各种各样的调料、添加剂等,如胡椒、茴香、味精等调料,虽然可以提高食品的美味度,但是其中存在很多化学物质,对人体健康不利。部分面点师在食品加工制作时往往会添加很多着色剂、色素等化学原料,对人体危害较大。油是中式烹饪重要的材料之一,如果食用油的质量不合格,如使用地沟油、泔水油等,容易引发严重的食品安全问题^[2]。

2 中式烹饪的视频安全防护措施

2.1 保障食品原材料安全

为了提高中式烹饪中的食品安全防控效果,需要从源头上保障食品原材料的质量与安全,国家要加强环境污染防治工作的重视,制定科学合理的污染排放指标,对污染排放进行严格监管,避免超标排放的现象,优化原材料生长环境;同时要加大对超标排放对企业进行严格处罚,督促其采取有效的污染防治措施,强化环境保护意识,对食品材料质量与安全进行严格监查,严禁低质食品材料流入市场;生产商要树立质量和安全意识,大力发展绿色生产技术,减少农药化肥的使用量,避免出现过多的农药化肥残留;对牲畜进行科学喂养,提高肉类食物质量。烹饪人员在对食品进行烹饪过程中,要对食品材料进行合理选择,科学购买,保障质量,最好选择天然、无污染的绿色食品,防止不合格的食品进入厨房;尽量与社会信誉好、食品质量高的生产厂家、经销商进行购买,避免购买三无产品。为了提高食品安全性,可以选择野生鱼、有机蔬菜等,减少人

工毒素的危害性^[3]。

2.2 提高烹饪技术，合理控制油温

食用油是中式烹饪的重要性材料之一，但是如果对油温控制不合理，容易产生不利影响。对食用油的温度进行合理控制，可以对微生物进行合理抑制，提高食品安全性。但是如果对食用油进行重复性的高温食用，会释放很多不良物质，对人体健康造成危害，必要的情况下，可以在油中不断加入新油。在食物煎炸过程中，要对油温进行合理控制，尽量不要超过二百度。在烹饪不同类型的食材时，需要结合其具体特性以及烹饪需求，对其油品、油温进行合理选择和调控，提高烹饪效果的同时，保障食品安全。此外，要注重对食用油的制造技术进行优化与更新，提高技术水平，采取新型的压榨手法，减少油脂餐料。加强食品安全监管，严禁烹饪过程中使用地沟油、潲水油等，对违规行为进行严肃处理。加大宣传范围和力度，让人们充分意识到食品安全的重要性，公开举报途径，鼓励人们对违规行为进行举报^[4]。

2.3 要对调料进行合理使用

加强对调料的有效控制，可以提高中式烹饪食品安全性。不同的食材、不同的烹饪技术，可以获得不同的口感和味道，满足食客的个性化需求。在其中调料发挥了重要性作用。在烹饪过程中，尽量避免使用花椒、桂皮等调料，因为这些调料有致癌风险，减少色素的使用，并对各种添加剂的使用量进行合理控制^[5]。

2.4 对食品进行合理处理

有很多食品虽然比较美味，而且在日常生活中较为常见，但是其体内含有一些不利于人体健康的元素，由于其危害性不明显，需要长期积累过程，其对身体的危害性才能显现出来，因此，往往被人们所忽视。如竹笋中含有大量的有机酸物质，不仅影响其食用口味，而且一旦摄入，会与人体内的钙元素结合，增加人体结石概率。基于此，因此，在进行具体烹饪时，要提高烹饪技术水平，要对食材的特性进行全面了解，采取针对性的烹饪手法，对其体内的有害物质进行有效清除，保障食品安全性，如在烹饪之前，需要利用热水对菠菜、竹笋等进行高温浸煮等，去除其内含的有机酸，以免对人体造成危害。

2.5 确保烹调方式的合理性

虽然有些食品自身安全性没有问题，但是经过一定的烹调工序后，容易引起一些不安全元素，一旦人体摄入，就会其对身体健康造成危害。如果烹调技术使用不合理，或者对在烹调过程中对食物的处理方式不正确，如加热之间过长，对食物反复加热等，都有可能在烹调过程中产生致癌物质，人体一旦摄入该物质，对身体危害极大；此外，熏制品口味较好，主要是在高温环境下熏制而成，尤其是在一些小作坊中，往往会使用汽油、柴油等进行熏烤，油类物质在燃烧过程中，会产生大量的致癌物质，对食品造成污染，间接对人体健康带来危害。基于此，要对烹饪过程进行严格控制，对油温进行合理调节，避免温度过高，对熏烤食物的火候进行合理控制，尽量不要与燃烧物质接近，把温度控制在200度以下；如果食物在烹饪中产生较高的油脂，严禁食用，避免危害人体健康；在现代化科学技术发展下，越来越多的烹饪技术和电器备研发和使用，熏制食品的爱好者可以使用烤箱等制作食品，即可保留食品的美味，也可以保持食品健康，避免危害人体机能，提高食物安全性。

3 结语

综上所述，食品是人类赖以生存的重要物质基础，加强中式烹饪的食品安全防控，促进原材料、辅料、烹饪技术等的安全性，保障食品烹饪美味度的同时，减少安全威胁，让人们放心食用。

参考文献

- [1] 崔冬锋. 中式烹饪方法的食品安全问题研究[J]. 农家参谋, 2019(15): 164.
- [2] 王明明. 中式烹饪中复合调味料发展的研究[J]. 中国调味品, 2018, 43(09): 192-196.
- [3] 张春祥. 中式烹饪方法的种类、特点及创新[J]. 现代食品, 2016(15): 51-52.
- [4] 江祖彬. 中式烹饪的营养化和科学化[J]. 现代食品, 2017(22): 27-29.
- [5] 唐英明. 中式烹饪过程食品安全分析[J]. 现代食品, 2017(19): 49-52.