

帶血絲的烤雞到底能不能吃？看過來！多數人都不知道……

廣東消委會 2024-01-29

掰手指頭算算，還有 10 來天就要迎接春節了！！地地道道的廣東人已經早早把家裡的雞安排妥當了~



咱就是說，煎、烤、炸、煮、燜、炒、蒸，每個做法都愛吃啊~

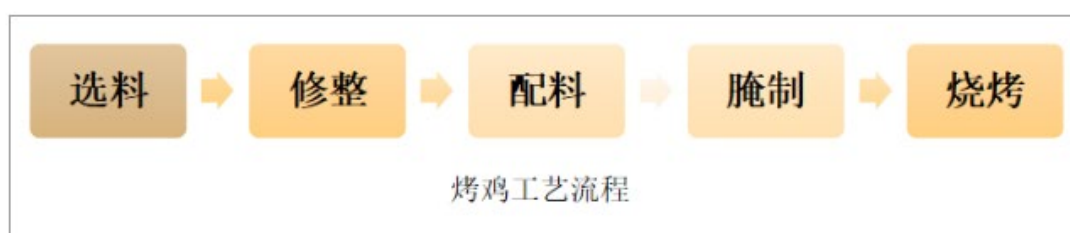
今兒就先跟大家聊一聊香噴噴的烤雞！

有些小夥伴可能遇到過下面這種情況，從超市買回來一隻烤雞，撕開發現裡面雞肉是粉粉嫩嫩的，甚至還有血絲……

那麼，究竟怎樣辨別雞肉是否烤熟了呢？雞肉有沒有最佳烹飪時間呢？如何科學健康吃雞？今天就全部說清楚~

怎樣辨別烤雞是否烤熟？

烤雞依據各地飲食口味特點，在醬鹵時會添加不同的香辛料並在加工方式上進行調整，進而形成了各具地域特色的烤雞。雖然烤雞製作的輔料及工藝不同，但其加工原理基本一致。



很多人覺得雞肉呈現粉紅的肯定是沒煮熟，但事實並非如此。雞肉顏色不代表其熟度，有的時候徹底煮熟的雞肉也可能還是粉紅色的，這是由於雞肉組織中的血紅蛋白形成了熱穩定的顏色，燒烤或煙熏過程中都可能導致這種反應，這種情況在幼雞中更為常見。

因此，顏色並不是判斷雞肉是否煮熟的金標準，曾有專業機構指出只有雞肉的中心溫度達到 74°C (165°F) 或以上，才可以放心食用。

雞肉有沒有最佳烹飪時間呢？

烹飪時間是確保雞肉徹底煮熟的關鍵，下圖是不同種類雞肉的烹飪時間，供大家參考哦~

種類	重量	177°C(350°F) 烘烤	燉煮
整隻肉用仔雞 (約 7 周大)	1.36-1.81kg	75 至 90 分鐘	60 至 75 分鐘
整隻烤雞 (3-5 個月)	2.27-3.18kg	120 至 135 分鐘	105 至 120 分鐘
整隻閹雞 (尤指養肥供食用的)	1.81-3.63kg	120 至 180 分鐘	不適合
雞胸肉，有骨	0.17-0.23kg	30 至 40 分鐘	35 至 45 分鐘
雞胸肉，無骨	0.11kg	20 至 30 分鐘	25 至 30 分鐘
雞全腿或雞大腿	0.11-0.23kg	40 至 50 分鐘	40 至 50 分鐘
雞小腿	0.11kg	35 至 45 分鐘	40 至 50 分鐘
全翅或翅中	0.06-0.09kg	30 至 40 分鐘	35 至 45 分鐘

如何科學健康吃雞？

1. 安全買雞，避免風險

買雞要選擇正規的超市和大型的農貿市場，避免買到可能存在問題的雞肉。

2. 雞肉雖好，需要適量

任何食物都要適量，成年人每日攝入的畜禽肉類總量建議 40g-75g（《中國居民膳食指南》中建議量）為佳，避免食用過多給身體增加負擔。

3. 去皮“吃肉”，脂肪攝入更少

對於以雞肉為代表的禽肉食品來說，如果不想攝入太多脂肪，可以把皮去掉，但這其實只是出於個人口感選擇和“減脂”的需求，並不是因為“有害”。

4. 徹底熟透再吃

生的雞肉可能含有沙門氏菌、金黃色葡萄球菌、大腸桿菌等致病菌，不小心吃進肚子裡，可能會導致食物中毒。因此，如果發現雞肉出現有血絲等疑似未煮熟的情況，安全起見還是先別吃，或者再次烹飪至徹底熟透再吃。

另外，雞肉沒吃完要及時放進冰箱，在室溫下最好不要存放 2 小時以上；再次吃剩餘雞肉之前一定要確認沒有變質，經過充分加熱再吃。

來源：深圳市場監管、廣東疾控、科普中國等