

10. 家庭自制烤串有哪些安全隐患？有哪些注意事项？

烤串制作过程中如果卫生控制措施不当、加热不彻底等，可能会引起腐败菌和致病菌的生长，导致食用后出现腹泻、呕吐等不良反应。

安全自制烤串需注意以下事项：

第一，选购严把关。应通过正规商超或电商平台等渠道选购原料肉，应以瘦肉为主，肉块大小适中。腌制时可以适量添加蒜汁、柠檬汁、桂皮粉等天然物质，以减少熏制和烤制时有害物的生成。





第二，加热时建议采用铝箔包裹，在均匀、彻底加热的同时尽量避免烤糊、烤焦。尽量不用碳烧或明火，最好用能控温的烤箱。如有焦糊部分必须扔掉。

第三，食用要适量。《中国居民膳食指南（2016版）》指出，过多食用烟熏和腌制肉类可能会增加患肿瘤的风险，食用时应适量。



第四，搭配新鲜果蔬。很多食物对烤串中的有害物质具有抑制作用，如绿茶能够抑制多环芳烃类化合物苯并[a]芘的毒性，新鲜蔬菜、水果中的叶绿素、维生素C等能够降低患癌风险。在食用烤串时，建议同时配以新鲜果蔬及茶类饮品。

