

有些食品加了添加剂吃起来不咸其实含盐更高

5



[日]安部司 著 李波 译
天津教育出版社友情推荐

内容简介

好看的颜色、可口的味道,商场和超市里的很多美食,居然都是添加剂做出来的。

《食品真相大揭秘》告诉你根本想象不到的食品加工背后的真相。作者在书中最大限度地利用了自己的经验,带领普通消费者深入食品加工的“背后”,让你了解根本想象不到的真相,并教你怎样选择真正的好东西!

上期回顾

添加剂公司为了卖出更多的添加剂,将磷酸盐、亚硝酸盐和有机酸盐等数种添加剂混合在一起,按着色用、紧缩肉质用、改良品质用等不同用途出售。制造商也只求目的,不明就里地使用添加剂。这些添加剂放在一起,会产生什么样的作用,没有人仔细研究过。

热点关注

低盐梅干比高盐梅干更好吗

另一种大量使用添加剂的食品是咸菜。

许多人的饮食生活里少不了咸菜,但近年来人们认识到,食用咸菜会造成盐分摄取过量,所以咸菜被认为是健康的。咸菜的加工因此出现了大的变化。传统的咸菜是用盐,顶多再加上上色用的郁金和紫苏制成的,而现在却是“添加剂液体池子”里做成的。

我在添加剂公司任职期间,正是刚开始反复强调盐摄入量过多会引发高血压的时期,于是就有了顺势反击、通过低盐咸菜大赚一笔的念头。我马上开始研究。最初考虑的是低盐梅干。

通常制作梅干时会使用相当于梅干重量10%~15%的盐。盐不仅有调味功能,还有防腐、防止掉色及保持口感的作用。

而要减少盐分的话,就必须用添加剂来维持这些效果。调味用化学调味料,防腐用山梨酸,防止掉色要用抗氧化剂,保持酸味要用酸味剂。但是,咸味仍然和原来一样。这就需要加入甘草、甜菊糖、糖精等甜味剂来抑制咸味,让吃的人产生没那么咸、盐分低的错觉。这样低盐梅干就制作完成了。这种技术适用于其他咸菜。低盐咸菜系列大受欢迎。

现在,这种低盐咸菜当然很普通了,但当时它可是划时代食品,销售火爆。后来出的新腌萝卜咸菜也受到好评,除了低盐,还因为它咯吱咯吱的口感。妈妈做的传统萝卜咸菜没有这样的口感,它是添加剂做出来的。大家都在说添加剂的味道好吃。

一次,我看到别人送我的梅干,不禁有些惊讶。“盐分5%”。

那时做的低盐梅干,盐分最少不高于8%。是现在技术进步了吗?

但是尝了之后我恍然大悟。对于已经做腻了“添加剂品尝师”的我来说,那已经不是梅干了。只能认为那是“梅干味的添加剂”或“做成了梅干形状的添加剂”。含盐分5%的梅干常温下不能保存。为了防止腐烂,必须用酒精浸泡。

作为原材料的梅干本身可能曾用于制作梅烧酒,是被反复利用过的,根本谈不上什么风味。只能用谷氨酸钠(化学调味料)、甘草、甜菊糖、甘氨酸、山梨糖醇、鲑鱼提取物、蛋白水解物等来弥补味道,用酸味剂增酸。再使用两三种合成着色剂调出新鲜的颜色。

这就是用添加剂做出来的“5%的低盐梅干”,它是一种与梅干特有的风味(咸和酸味恰到好处,梅子的香味充盈嘴中)相差甚远的替代品。传统的、只用盐和紫苏做成的梅干,到底哪里去了?

低盐的代价谁来承担

请把超市卖的低盐咸菜翻过来,看看配料说明。酒精、调味料(氨基酸等)、pH调整剂、甜菊糖、糖精、抗氧化剂、山梨酸钾、着色剂、酸味剂、磷酸盐、增稠多糖类、甘草……我们会发现低盐咸菜使用的添加剂数量令人吃惊。

“低盐,好像对健康有好处。”许多人是因为这样想才买的,但实际上,食用之后反而会因此摄入了多种添加剂。低盐的代价,无疑是用添加剂换来的。承受代价的正是我们自己。

此外,低盐咸菜里还有另外一个陷阱。那就是盐分的过量摄取问题。分明是低盐咸菜,怎么会让人摄取过量盐分呢?因为低盐咸菜中加了抑制咸味的甜味

剂,吃的时候我们不会感到咸。换成传统咸菜,吃一两片就觉得咸了,不想再吃。而这种“不咸”的低盐咸菜,吃了五六片后,还会不自觉地想吃。

吃得少,口腹不会得到满足。而且还会认为低盐咸菜稍微多吃点也没有关系。结果,比起传统咸菜来,吃低盐咸菜摄入的盐分更多。是我开发了低盐咸菜,现在说这种话可能有些奇怪,但我还是觉得用盐腌制的传统咸菜比较好,不会让人吃太多。所以,还是自己动手做咸菜吧。

如今,在超市里买咸菜是很正常的事情,但人因此摄入了过多的添加剂。也有使用添加剂相对较少的东西,只是比较难找到。

所以咸菜自己腌制是最好的,腌一晚上,咸淡可以自己掌握。自己腌的时候,也不要市场上销售的低盐腌制原料。那也是加入了大量添加剂而制成的,结果跟买成品是一样的。

这是“妈妈亲手做的咸菜”吗

“阿姨,这种咸菜果真和您在家做的一样吗?这里面可是用了很多的‘药’啊,您在家也是这么做的吗?”参加某县的“经济振兴”活动时,我这样问卖咸菜的阿姨。“不,我在家里做的时候只用盐。”她回答说。

那种咸菜是由农协所属的生产部制造的。袋子上印有“妈妈真心制作的味道”、“用传统方法精心腌制”等醒目的宣传标语。但是,产品背面标示的配料除了蔬菜之外,还有甘草、酒精、着色剂(黄4)、山梨酸钾、抗氧化剂等一长串添加剂。

这跟超市里销售的大量使用添加剂的咸菜没什么两样。尽管这样,他们还宣传这是妈

妈亲手做的家常咸菜。阿姨们在自己家做咸菜的时候,难道也使用甜菊糖、抗氧化剂吗?难道也用山梨酸钾来保鲜,用合成着色剂来上色吗?

“在家的话不用,为什么腌这些咸菜的时候倒要用白色粉末呢?”在我一遍遍的追问下,阿姨面露难色。“在家自己做的确不用,但在工厂的时候,命令我们用这个,所以就用了。”

听了这句话,我不禁要发怒了。不是对眼前的阿姨,而是对这个县的农协,他们竟然心安理得地出售这种使用了大量添加剂的“妈妈亲手做的咸菜”。

那个阿姨还对我透露道:“这些莫名其妙的白色粉末让我们很不舒服。所以,在家里是绝对不吃的。”这无疑是在咸菜制作者的真心话。

特价酱油为什么便宜

“啊,太好了,还没有卖完。”傍晚,M女士(37岁)匆匆忙忙跑进超市,发现还有几瓶特价酱油没有卖完,长舒了一口气。今天是酱油的特价日。

“平常1升要258日元的酱油,一个月一次的特价只要138日元。我们家一直都是买这个价钱的。”M女士有点得意地微笑着,真是一个会节约的家庭主妇。但是,M女士购买的这种特价酱油,说穿了就是“仿酱油调味料”。

仿酱油调味料是什么呢?那是采用与传统酿造酱油完全不同的生产方法制成的酱油的替代品。要说它是完全完全的假货可能不妥,但它确实是和真正酱油完全不同的东西。这些用添加剂制造的“假货”,如今正在调味料的市场上大行其道。我们餐桌上的正品调味料,正不知不觉地被偷换成假货。

为消灭作弊证据,我吃下一个纸团

8



灭灯熄盏 著
广西师范大学出版社友情推荐

内容简介

北漂一族老灭因经商失败而穷困潦倒,其女友燕姿与之分道扬镳。为节省开支,老灭只好决定将自己租来的两居室租出一间。几经挑剔后,“貌如桃李,心似蛇蝎”的辣妹桃花从天而降,成为老灭的合租人。随着合租生涯的展开,两个人经常在生活中发生摩擦碰撞,甚至导致某种火花产生……

上期回顾

老梁喊我去吃饭,声称要和我探讨一下桃花的问题。我去了,同桌的还有大学同学阿飞。我们三个胡吃海喝加乱侃,他俩还找了三个小姐来陪。席间,老梁说,那天他和桃花吃饭,桃花一个劲打听我的事;老梁提出和她开房,结果桃花泼了他一脸水。

都市情感

参加那家报业集团采编招聘的网上报名,虽然是一时冲动,但我心里也抱着几分希冀,盼望能去参加初试;当然,也仅仅是“几分”,而不是十分。我手头的工作也没落下,该干吗还干吗,哪怕是做一天和尚撞一天钟。

这期间,我请阿飞和老梁吃了两顿饭,不仅把这段时间上班挣来的工资花得干干净净,还搭进不少本来就很微薄的老本。阿飞还行,看得出他有感激的意思;老梁这孙子就捣蛋了,不是说饭店的服务素质跟不上,就是说这个菜不咋样,那个菜一般般。有一道清蒸东星斑,我和阿飞都没感觉异常,老梁偏说有一丝苦味。我嘴里没说话,心里却骂道:我靠你十八代祖宗,这条一千多元的东星斑饱蘸着劳动人民的血汗,它能不苦吗?娘的,那鱼眼珠哪是鱼眼珠啊,分明是驮着满头大汗的我去上班的公交车的轮子啊。

在酒席上得知,他们合办彩印厂的事情进展非常神速,已经在海淀田村租下了三间大厂房,从深圳订购的海德堡6开四色机就要运到北京。我和桃花还是老样子,该说说,该笑笑,该骂骂,晚上有时还凑在一起吃饭。很奇怪的是,每当我跟她在一起的时候,我的眼里,心里全是她,没有别的;只有两个人因奔波生计而分开的时候,或者夜深人静的时候,我才会想起她的男友,即那个叫周峰的刑警,从而忧心忡忡。

这天,我接到一个电话,是那家报业集团打来的,说我符合报名条件,让我周一下午去北京城市学院参加初试。

那天为了参加这次初试,杂志社那里我就没去上班,向

马主编请了一天假,借口是昨天夜里着凉,拉肚子把我拉得四肢酸软,站都站不起来了。这当然是撒谎,不过没什么可耻的,上至脑满肠肥的机关干部,下至天真可爱的小学生,有几个人请假不撒谎呢?请假请假,就是请允许我弄虚作假。

那天早上我很早就醒了,从阳台的破烂堆里翻出那个沾满灰尘的复读机,插上电源,居然还能咯吱咯吱地转。我又从抽屉里找出两盒美式英语会话的磁带,装了进去,先是闭目听半天,后来就斗志昂扬地跟着吼了起来。

桃花胳膊上的伤势已经完全复原,早就上班去了,屋里只有我一个人,因此我的吼叫除了让我几只蟑螂头皮阵阵发麻,并没有吓着别的人。中午叫外卖的时候,我特意要了一份毛氏红烧肉,马上就要上考场了,我这舅舅不疼姥姥不爱的,怎么着也得自我犒劳一下,补补脑子。

看看时间差不多了,我就下了楼,匆匆往黄庄车站赶去。一路上,我还时不时地掏出几张卡片,瞅两眼那上面常见的英语对话,嘴里念念有词。一位少妇领着一个穿校服的小胖子跟我擦肩而过,我似乎听到少妇对胖小子说:你瞧瞧你瞧瞧,那位叔叔多用功啊,你还不学学点,以后给我多用点心,别老惦记着打电脑游戏!

我心里正在暗爽,却听那胖小子很不屑地说:妈!那叔叔发音根本不准,全跑调了,我们班英语最差劲的小毛豆都比他念得好!

神思恍惚地搭上320路公交车,一摸身上的衣兜,我居然把钱包和IC卡都忘在家里了!

这下麻烦大了,我分明感到售票员在冷冷地打量我,就跟我以前在饭店里打量吃白食者一样。徒然地在衣兜和公文包里翻了半天,我陪着笑脸对售票员说:真不好意思,钱包和IC卡都忘记拿了,能不能下回再补上?

售票员面无表情地说:不能。我有点急了,据说偷票者都会被带到公交大队去从严发落的,我现在哪有时间去公交大队啊,因此皱着眉就对售票员说:那我下车吧,不坐了。没想到到这个售票员仍然面无表情地说:下车也行,买完票再下。

我继续陪着笑:姐们,我要去魏公村参加一个招聘考试,这儿过去也没几个站,您能不能高抬贵手,放我一马啊。售票员冷冷地说:看清楚了,我这可不是校车,你就是去中南海参加考试,今儿个也得把票买喽。

正在无奈之际,中间座位上站起一人,过来对售票员说:他的票我买了吧。说完向售票员指了指呆如木鸡的我。这是一个留着长发戴着眼镜的陌生女孩。我在惊诧之余,真的非常感动,就差过去伏在她怀里痛哭流涕了,不是亲人胜似亲人啊!

到了魏公村,我反复向那女孩表示谢意,然后下了车。我没想到的是,那女孩也在魏公村站下了车,紧跟在我身后。我一下子充满警惕,停下脚步问她:你贵姓啊?要不改天我还你票钱吧。那女孩抿着嘴唇,我叫杨晓,跟你一样,也是到魏公村参加考试的。票钱就不用还了,有机会请我吃冰淇淋吧。

哦,原来如此。我放下心来,两个人边走边聊。杨晓打小就喜欢画画、摄影,高考填报志愿时,她本来想报考北京电影学

院摄影学院的,但姥爷不同意,非让她学国际外贸,理由是搞摄影太辛苦,女孩子吃不消。结果从对外经贸大学毕业,她在一家外贸公司上了不到一年的班,就跳槽当了小报摄影记者。不过,那家小报影响力太小,呆着也没多大意思,因此这次看到该报业集团的公开招聘,就报名参加了初试。

看着她神采飞扬志在必得的样子,我真想不到在这端庄文雅的身上,居然埋伏着如此顽强的拼搏精神。想想自己的疏懒,心里好惭愧。

进了考场,真是巧了又巧,杨晓居然就坐在我前面的位子上。我环顾一眼教室,大约有一百多名考生,两名监考老师。试卷下来后,满教室都是沙沙的写字声,我也收起散漫的思绪,专心答题。除了几道英语题让我愁肠百结,其他题目我答得还算顺畅。

时间过得真快,转眼之间60多分钟就过去了。我正抓紧时间答题,前面的杨晓突然把一个纸团扔到我的桌上。打开一看,却是试卷上的问题:桐城学派和公安学派的代表人物有哪位?纸条下面,还附着一个注,说她非常渴望得到这份工作,请我务必帮个忙——括号,我会请你吃麦当劳的,反括号。

我叹了口气,将答案写在纸条上,当真真切切,等那监考不留神的当儿扔给了她。帮人一忙,胜造七级浮屠,我这可不是完全看在麦当劳的分上。

没想到的是,半个小时之后,杨晓又扔了一个纸团过来。这回就没那么幸运了,她的举动被我其中一个监考老师注意到了。那老师干咳一声,放下手里的茶杯,大步朝我这边走来。随

传统酿造酱油的原料是大豆、小麦、盐和曲子。曲子产生的酶把大豆、小麦的蛋白质转变为氨基酸,把淀粉转变为糖分。这就是酱油鲜美味道的根本。这种鲜美是化学不能解释的复杂的味道,其中有甜有酸还有香味。另外,酱油的颜色是氨基酸和糖的一部分相结合产生的。这种天然酿造的纯正酱油要经过一年以上的时间发酵才能做好。

能不能更快、更节约成本——这就是开发酱油替代品的初衷。酱油味道的根本是氨基酸。

如果不过长时间发酵,用盐酸分解大豆蛋白质的方法也可以轻松获取氨基酸。使用被榨过油的脱脂加工大豆就可以了。甚至有的制造商根据“由蛋白质制成氨基酸”这一原理,从鸟的羽毛里提取氨基酸。

这样得到的氨基酸是制造特价酱油的基础,但根本就丧失了酱油原本的味道、香味、颜色。将其做得和真的酱油一样,全是添加剂的功劳。

首先,用谷氨酸钠(化学调味料)做出味道,用甜味剂做出甜味,用酸味剂做出酸味。还要加入多种增稠多糖类做出浓稠的黏糊状,并通过焦糖色素来着色。另外,为了增加香味,也会添加少许纯正酱油。因为不能长期保存,所以还要加进防腐剂。这样,仿酱油调味料就做成了。

它看上去和真的酱油一模一样,但制作方法大相径庭。刚才说了,纯正酱油要花一年以上的时间才能做好,而仿酱油调味料只是通过简单的混合,不用一个月就可以完成,很简单。

这种调味料的味道和纯正酱油所带有的那种复杂的味道根本不能比。用来烹饪的话,差别会很明显。

看着脚步声越来越远,情急之下,我抓起那个纸团塞到嘴里,脖子痛苦地梗了两下,将它咽进肚子。由于我及时消灭了罪证,那监考老师找了半天一无所获,最后哼哼着走开了。

从考场出来,杨晓对我千恩万谢,非要请我去吃麦当劳。我想起那个小纸团,下意识地点了点自己的胃囊了,那么现在弥补一下也是应该的,我就没再客气,点头同意了。杨晓住在西苑那边,因此我们决定先坐车往回赶,到双安那里再下车,因为那儿对面就有一家麦当劳餐厅。

一路上正值下班高峰期,堵得一塌糊涂,到了双安,已经是夜里七八点钟了。我们过了天桥,餐厅已经近在眼前了。里面生意还是像往常那样火爆,明亮的灯光下洋洋洒洒全是人影。透过落地的窗玻璃,看着那些津津有味的美食,我正在心里感慨西方文化的无孔不入,却意外地看到了两个人:桃花和周峰!他们一边吃着喝着,一边谈笑风生,桃花好像还用手蘸了蘸的薯条去抹周峰的脸,然后嘻嘻直乐;那周峰用餐巾纸把脸上的酱擦掉,瞪了桃花一眼……

我回过身来对杨晓说:咱们换个地方吧——哦,要不改天吧,我今天胃口不太好。在麦当劳看到桃花和周峰这对狗男女,我本来脚下跟踉,胃口全无,打算回家泡碗方便面凑合得了;但那杨晓甚是热情,非要感谢我在考试上对她的帮助。两个人就又坐了几站车,到中关村电子城附近那家餐厅撮了一顿。分手之际,杨晓要了我的电话,并希望我以后能多多联络,我漫不经心地答应了。