

超市卖的蔬菜看起来新鲜是用添加剂泡过的

完



[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]

我们经常加进咖啡里的那种奶精,其实和牛奶没有任何关系,而是用水、油和若干种添加剂做成的“牛奶式植物油”。而在很多食品袋的后面,成分里虽然看上去没有多少添加剂,实际上却很多。还有,所谓的“pH调整剂”,其实是多种添加剂合在一起。

热点关注

产品成分表让人担心的“等”

调味料(氨基酸等)也是以“等”作为代表,实际上加入了多种添加剂。谷氨酸钠、DL-丙氨酸、甘氨酸等氨基酸系列自不必说,除此之外的核苷酸也都算作“等”的范围内。加多少种都没关系,所以对于加工方来说,非常方便。

如果写成谷氨酸钠(化学调味料),消费者就会警惕:“怎么,加了添加剂?”作为制造商,这是要极力避免的事情。但是写作调味料(氨基酸等)的话,很少有人会联想到谷氨酸钠(化学调味料)。不仅如此,最近还兴起了“氨基酸热潮”,说是氨基酸有益于健康,甚至还有“氨基酸崇拜”。

的确,谷氨酸是天然存在的氨基酸,也是添加剂中的一种,略带甜味和酸味。但是,与碱中和成为谷氨酸钠时,就产生了独特的强烈味道。所以严格来说,应该标示为调味料(氨基酸化合物等)。

关于氨基酸崇拜,我也来说一两句。我曾经看到,有的女性朋友看到“氨基酸等”的标示时说“太好了,有氨基酸”,喜笑颜开。其实,从正常的饮食中足以摄取到相当于氨基酸饮料中所含的氨基酸。钙也是一样。

有一种添加剂叫碳酸钙,本来多用于增加弹性,但由于它毕竟是一种钙,所以添加了该成分的东西就被宣传为“内含钙质”,好像变成是营养强化食品一样。这真是一个“用事实说话”的世界!碳酸钙无疑也是钙,强化骨骼的作用也不是一点没有。但是,它的钙含量连羊栖菜或小鱼中的钙含量

都比不上。

令人眼花缭乱的“合并标示”

合并标示不用把使用的添加剂全都列出来,让人觉得数量少了很多。对于大量使用添加剂的制造商来说,这是再方便不过的规定了。这样一来,制造商利用这一规定来有所“作为”,也不是什么奇怪的事。

在这里,我们首先要讨论的是能不能把一大堆添加剂都合并标示。“这个和那个可以用乳化剂合并标示。”“这个可以归入pH调整剂的范畴。”或者,“再混合进两种,以酸味剂来标示。”反正可以合并标示,故意多加几种添加剂。

这些事情都在“背后”平静地进行着。许多添加剂未必只有一种作用,如抗氧化剂、乳化剂等都有多重用途。在添加剂的世界里,绝对不可能一是一,二是二地分清楚。比如,柠檬酸钠既有保存食品的作用,也有改善味道的作用。

所以,本来是用来延长保存时间的,却把柠檬酸钠说成是和谷氨酸钠(化学调味料)一样用来调味,这样就可以把它算在调味料(氨基酸等)当中。如果用于制作奶酪的话,还可以算作乳化剂合并标示。这又是一场骗局。

像这样让消费者看不见添加剂的情况,还不止合并标示这一种。食品卫生法规定,在食品加工过程中,原材料及添加剂等要全部标示出来,但又允许免标示的特殊情况存在。以下的5种情况,可以不标示添加剂。

①结转;②加工助剂;③散卖及店内制造、销售的东西;④小包装;⑤营养补充剂。

揪住“隐身添加剂”的尾巴

这种“免标示制度”正是添加剂蔓延的温床。我想分别谈谈前4种的问题所在。

①结转——明明存在却不标示

结转是指原材料中本来就有的添加剂直接被转移到食品成品中的情况。比如在做烧肉的佐料汁时,原材料当中要用到酱油,酱油中所含有的添加剂就可以不标示。前文提到过,仿酱油调味料中包含多种添加剂。但最终生产出来的烧肉佐料汁与酱油中的添加剂无关,可以不标示。因此标示的时候,只要写明“酱油”就行了。

除此之外,酒里的酸味剂、化学调味料,人造黄油里所含的乳化剂、抗氧化剂等,结转的数目比我们想象的多得多。在整个过程中究竟使用了多少添加剂,消费者怎么能看得透啊?但是,如果法律要求所有的结转都必须标示出来的话,也是不太现实的。

②加工助剂——只要不残留下来,用什么都可以

在食品制作完成前,加工时所用的添加剂有的被除去,有的被中和掉。这些添加剂被称为“加工助剂”,可以不标示,也就是说,只要最终没有残留,就可以不标示。比如,橘子罐头里的橘子是用盐酸去除橘皮的。而盐酸又被后加入的苏打中和掉了,没有留在橘子里,所以没有必要把盐酸标示出来。这也是一种消费者看不见的添加剂。

“我们家做沙拉的时候,肯定要买切好了的蔬菜。”经常会听到家庭主妇这样说。因为不仅省

了切的工夫,而且切口的地方不容易蔫,可以长期保存。另外,还有很多办公室的女职员“为了健康”,买来袋装沙拉作为午餐。

这里也请大家抱着“简单的怀疑”精神。为什么切过的蔬菜、袋装沙拉能长期保存?原因在于它们都使用杀菌剂(次亚氯酸钠)消过毒了。这种杀菌剂也只是在加工过程中使用,制成成品之后没有残留下来——基于这个理由,杀菌剂可以不标示。

但是,切好的蔬菜、袋装沙拉的消毒现场,实在是可怕。工人们不断把切好了的蔬菜扔进杀菌池里。而且,还要不断改变池子里杀菌剂的浓度,分若干次把蔬菜扔进去。有的制造商为了使口感生脆,还会将蔬菜扔进装有pH调整剂的池子里。看到这种场景,你一定不会不想吃了吧!

而可笑的是,大家都是为了健康才吃这种袋装沙拉的。喜欢买切好了的蔬菜的女士们,你们是否想过,为什么自己切的莴苣的切口处会发黄,而卖的东西一直很新鲜呢?难道你们真的认为,因为是专业切菜的,所以切口一直很新鲜吗?稍微思考一下,就会觉得有点奇怪吧!

③散卖及店内制造、销售的东西——不知道用了什么

散卖(没有包装的东西)的加工食品,不需要标示添加剂。那些散卖的无包装的鱼,还有那些散装的点心,都属于这种。面包店里自制的面包散卖时也不用标示。还有,便利店做的盒饭、餐馆做的菜肴等。

“自己制作、自己出售,所以没必要标示。”超市自己制作的副食品也属于这一类,但

也有很多地方已经主动标示出了配料。这种散卖存在严重的问题。比如说,在做奶油面包的时候,会用到乳化剂、防腐剂和pH调整剂等。如果包装出售的话,必须进行标示。但如果散卖的话,就可以不写。

因此,“背后”使用了什么,我们不得而知。

④小包装——只需标出主要配料

像糖或小点心,在小包装(表面积在30平方厘米以下)的情况下,按规定可以不标示配料。上文提到的奶精就属于这种情况。就像我已经解释的那样,这种奶精中至少使用了七八种添加剂。但消费者看不到。要把添加剂一一列出的话,小标签根本不够。盒饭、三明治等,如果把加入的添加剂全都写上的话,就会看不出食品的主要原料。

因此,只需标示主要的配料,就可以蒙混过关。

食品行业也需要公开信息

我并不是危言耸听、吓唬读者,我只想让大家知道食品“背后”隐藏了多少添加剂,看看标签是看不明白的。

这种复杂、不透明的添加剂的现状,我们消费者在现阶段是没有办法知道的。在什么食品里,为了什么目的,加入了多少、什么样的添加剂,还有经过什么样的途径进入自己的嘴里——我们没办法知道“背后”发生的事情。

医疗、金融界等,都嚷着要公开信息。食品业界也同样需要公开信息。在信息还不能公开的情况下,我们只好靠自己来保护自己。

桃花亲口承认她是周峰的老婆



灭灯退魁 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,甚至导致某种火花的产生……

[上期回顾]

周峰在抓捕通缉犯时受伤了,桃花为了照顾他,彻夜未归。我很郁闷。第二天,我去杂志社辞了职。我和杨晓都被那家报业集团录取了。杨晓提出一起吃饭,我答应了。吃饭时,桃花打来电话,说她的手被刀切了。我赶回去,却发现她完好无损地在玩纸牌。

都市情感

几天后,我跟包括杨晓在内的30名新人正式到报社上班。杨晓分到北京新闻版,我被划入娱乐版,成了一名传说中的娱记。

这天我出去采访,回来路上,路过一个卖鱼的摊位前,有两个人在激烈争吵,旁边围了一圈人在看。我站在外围踮起脚尖伸头去看,愣了一下,吵架的一方赫然就是周峰。

我在心里暗笑这摊主,如果他知道周峰是刑警的话,估计早就吓得响屁也不敢放一个了。这么想着,我又偷偷向周峰觑去,心里不无阴暗地期待他首先使用暴力。如此一来,我可以大笔一挥,写篇《便衣刑警集贸市场对劳动人民动粗》的报道去骗稿费了。

这时我又注意到,周峰身边有位长腿长胳膊长头发的年轻女子,先是气喘吁吁地叉着腰,等到周峰换气的当儿,她就奋力向那摊主喊叫。那摊主一张嘴应付不了两张嘴,气得脖子都变粗了。这两人不是搞车轮胎战术吗,太过分了,我在心里为摊主鸣不平。可是,这女子跟周峰到底是什么关系呢?我正自揣测,周峰似乎勉强控制住了自己,一把攥住那女子纤长的手臂,让她少说两句;但那女子虽然长得漂亮,性子却很是泼辣,贴着周峰的身子仍然不依不饶地对摊主尖叫。

看到这一幕,我忽然灵机一动,拿出手机暗中进行了拍照。我在心里拨着这样的小算盘:回去把这些照片献给桃花,免费让她大饱眼福,否则还真对不起这警察和美女的完美组合。念及桃花,我心里涌起莫名的兴奋,原来她今天真的有事,并非去找周峰花前月下。

我太想入非非了,刚走了没几步就跟一位挎着菜篮子的大妈撞了个满怀。我慌忙道歉,幸亏那大妈脾气好,只是用责备的口气问我会不会走道,并没有找我麻烦。走出两步回头看去,只见大妈菜篮子汩汩地往下滴着鸡蛋液,我靠,我把人家篮子里的鸡蛋撞碎了。趁着大妈没有惊觉,我慌忙加快了脚步。就在拐到菜市场尽头的当儿,我看到了桃花。

那儿有一家卖烤白薯的,桃花正在跟人家一手交钱一手交货。她显然没有看到我,只见她一边大口大口咬着手里的白薯,一边沿着市场甬道慢慢地走,时而停下脚步,歪着头去研究摊位两边的白菜土豆辣椒茄子。看她那煞有介事的样子,一般人还真会被她唬着,以为农科院年轻的女研究生来搞什么调研呢——果不其然,有好几位摊主都冲她微笑打招呼。

我心里暗暗奇怪,看来桃花对这一带的地形甚是熟悉,难道她以前在这边住过?可今几个从海淀跑到朝阳来做什么?肯定不会只为了买个烤白薯吃,除非她有神经病。桃花……周峰……我蓦地一惊,难道桃花就是来找周峰的?

这时,桃花显然也注意到了不远处围着的人群,只见她边低下头认真地剥白薯皮,一边往那边凑过去。这人啊,谁逮谁谁,都爱瞧不花钱的热闹。到了人群外围,桃花像我一样踮起脚尖往里瞅。她身材高挑,应该也能看清里面争吵的当事人。只见她两口吃完白薯,把皮往地上一扔,身子像鲤鱼一般灵活地滑进了人群。我立即健步如飞,冲到了人群外面,透过人缝继续观察。只听桃花干咳

一声,清了嗓子说道:周峰,你又在和人吵架了?

几个人都停下来看桃花。那个贴着周峰的年轻女子看了一眼桃花,又看了周峰一眼,然后充满故意地问桃花:你是谁?

桃花冲那女子颇有礼貌地点点头:我是周峰老婆,你好。周峰跺了跺脚,面目狰狞地对着桃花大喝一声:周杰!那女子身子微微晃了晃,狠狠地刺了周峰一眼,咬着牙冒出两个字:无耻!话一说完,就捂着脸冲出了人群。

那天中午我没在蒋屯集贸市场吃饭,亲眼目睹桃花承认是周峰的老婆,我很受伤,根本没有了胃口。回到报社发完稿子,我打车回了家。我不想再处处省钱了,还是回到原先浪子的轨道上吧,钱多了多花,钱少了少花,没钱了不花,其实也挺好。

回到家打开门,望着寂静的房间,我感到一派死气沉沉的荒凉。在潜意识里,我似乎已经把桃花当成了恋人、家人,是我生命中的“那一半”。现在,面对桃花紧闭的房门,我恍然以为自己是一个得知妻子出轨的丈夫,委屈、悲伤、愤怒的情绪在江湖里兴风作浪,此起彼伏。把自己摊倒在沙发上呆呆出神,未过多久,可能是我刚才用脚踹门时动静太大,小娟噤噤地从楼下上来了。

见我一个人在家,她脸上红红的颇不自在。我也由于桃花的反复无常而生气,只是闷声抽烟,竟忘了和小娟打招呼。我满脑子胡思乱想,就把小娟晾在一边。这女孩倒没有什么脾气,过了片刻就主动打破僵局,轻声问我:哥,你脸色有点不对劲,是不是遇上什么

难事了?

她这么一问,我就不好再拉着脸了,勉强笑着说:我没事。你今天下午不忙啊。小娟点点头:嗯,双休日那一家子都开车到郊区旅游去了,我一个人,不忙。我大口大口地抽烟,透过氤氲的烟雾,我发现小娟今天穿得特别时尚,咖啡色的线衣配着黑色的紧身女裤,呈现出一种优美的曲线,浑身上下无不流动着年轻女孩特有的朝气。我眯起眼睛,心想,将来不知有多少男孩要拜倒在这女孩的石榴裙下呢。几欢喜几愁,这也许是男人在漂亮女子面前的宿命吧。

小娟拘束地扳了一会儿手指,微微扬脸问我:哥,你有换下来要洗的衣服没,我现在闲着呢,很想找点事做。我卧室的木椅上还真堆着一些昨天换下来的衣服,因此就让她抱去卫生间洗了。我坐在客厅沙发里继续抽烟,听着卫生间哗哗的放水声,心想,那里面如果不是小娟,而是桃花,那我的心情恐怕就会大不一样了。

正在发散一些不切实际的遐思,我忽然想起那堆脏衣服里有一条内裤,是我昨晚刚换下来的。这可不妙,咋能让一个姑娘帮我洗内裤呢?虽说每月会给小娟一百块洗衣费,但我的内裤从来没让她洗过。我急忙冲到卫生间,准备捡起那条内裤,那天高兴了自己来洗。

让我吃了一惊的是,小娟蹲在红色的塑料盆边,一只手泡在水里,一只手却拿起一件我的白衬衫放在鼻子边,好像在嗅什么东西。我轻咳一声,小娟吓了一跳,慌忙将那份白衬衫泡到盆里。她没有回头,但我看到她原本白皙的脖子变成了

一团红色,甚至蔓延到她那白玉般的耳垂上。

我移开视线,对小娟说:那堆衣服里有一条内裤,我拿出来吧,不好意思让你洗。小娟轻一笑:哥,这有啥啊,没事的,让我洗吧,反正都泡在一块了。说着她就开始揉搓盆里的衣服。随着手部用力,她那浑圆的臀部似乎绷得更紧了。最要命的是,由于身子向前倾去,她身上的线衣也往上提起,露出后腰白皙光滑的皮肤;虽然只有窄窄的一道,但足以显示少女特有的魅力了。

我的心里忽然涌上一股邪恶的歹意,我想过去将她提起来,剥掉她的衣服,跟她在卫生间疯狂做爱。这么想着,我感到下面已经开始有了反应,甚至有点口干舌燥了。女人的直觉真是很奇怪的东西,小娟似乎察觉到了空气的异常,突然扭过头来看我,微笑着问:哥,你好像有什么心事,对吧?

她还真是个不谙世事的女孩,笑起来是那样的纯洁无邪,丝毫没有桃花微笑时那种勾人魂魄的妩媚。

“哥,你到底在想什么啊?”见我半天没说话,小娟又笑着问了一遍。我这才发觉过来,慌忙推说想起了工作上的事,抽身退出了卫生间。走到客厅,看了一眼明亮的窗外,我心里似乎也清明起来,那股邪念渐渐在消退。

现在回想起来,和小娟共处卫生间的那几分钟,我简直就是一个张牙舞爪极想择人而噬的魔鬼。与其说我想侵犯小娟,不如说我想侵犯女人,或者干脆说我想侵犯桃花。是的,我想报复她,通过这种蹩脚而下流的手段。