

“号称只用几分钟,就能让白开水变成鲜汤。”冬天到了,一种“懒人汤”也开始火了。黄小姐一个办公室内有七八个女同事,家家都备有类似的方便即食类的汤料。“确实很鲜,老人和小孩子都爱喝,自己熬鸡汤,有的时候都熬不到这样鲜的。”黄小姐还是有点疑惑:这么鲜,到底放的是什么呢?而且包装上说,不开封的话,可以放一年都不坏。快报记者经过调查发现,所谓的汤料其实都是属于调味味精一类,不仅营养上与真正的肉汤有着天壤之别,而且喝多了危害健康。

□快报记者 刘峻/文
快报记者 辛一/摄



一只老母鸡上百元,一锅“鸡汤”却只要2.5元——

“懒人汤”很鲜很疑惑:神马东西?

“图文并茂”吊足人胃口

南京各大超市内,各式各样的汤料十分热销,正因为食用方便,做一锅汤只需要几分钟的时间,因此被市民形象地称为“懒人汤”。

记者在新街口一家大型超市看到,有十几个系列的汤料正在火拼销售,浓汤宝等是其中最著名的牌子。而在货架上,记者发现,有的品牌例如牛肉口味的汤,甚至脱销,暂时没有货了。据记者了解,方便、味美是这些产品的卖点。比如浓汤宝,包含鸡汤、鱼汤、牛肉汤、猪肉汤等多种口味,价格也不算高,每罐浓汤宝的价格不到5元,有的品牌的素汤,例如翡翠白玉汤,只有2.7元,因此备受消费者的青睐。

各种产品都用最形象的标识来吸引患者。浓汤宝的“鸡汤汤底”料包装袋上,画了一个老母鸡的形象;而翡翠白玉汤包装上,则以“豆腐蘑菇白菜的浓汤”作诱饵。不过,如果注意看,会发现所有的汤料包装上都附加一句话:“本包装所有图片仅供参考。”

文字介绍也足够“诱人”:浓汤宝官网和产品的宣传都称:“只需在锅中加入3碗清水,待水煮开之后,将浓汤宝放进锅中,搅拌至完全融化,还原浓醇鲜美的原汁汤底,最后,还可以在浓汤中加入新鲜蔬菜,煮熟以后,便大功告成,全家人就可以一起享用一锅地道营养的浓汤啦。”

鸡肉含量就是“不能说”

“精选上等优质原材料,留住营养精华,保留浓汤原汁原味。”在浓汤宝的官方网站上,比产

品包装还多了这条说明。市民黄小姐告诉记者,如果真的这么有营养,那么南京人还喝什么老母鸡汤,现在好的老母鸡一只要上百元,而浓汤宝的鸡汤汤料5块钱可以买两包,算起来,做一锅“鸡汤”只需要2.5元,让人实在大惑不解。

既然产品包装上画了只老母鸡,黄小姐想应该有鸡肉吧。确实,在这些浓汤宝的配料说明中,有鸡肉、鸡油、水、食用盐等。如果自己家做鸡汤,相信也会有这些主料和作料。但黄小姐却发现,产品里还多了几样家里不会用的配料:谷氨酸钠、食用香精、黄原胶、麦芽糊精。而在另一品牌的汤料里,则直接写明了食品添加剂里有“增味剂、增稠剂、抗结剂”。细心的黄小姐还发现,浓汤宝的保质期多为12个月,其他有的品牌产品保质期更是长达18个月。而在浓汤宝的包装说明上,甚至没有给出任何的营养列表。

记者打通了浓汤宝产品包装上提供的消费者热线,接线员一再强调,原料里是有鸡肉的,至于其他的添加剂也是符合国家标准,肯定是可以放心食用的,儿童大人都是可以。记者问:“既然是鸡汤汤料,那么,鸡肉大概占到里面什么比例?”接线员说:“对不起,这个不能透露,但是肯定是有鸡肉的。”

“世界十大”有它们一席

记者查询资料发现,一些消费者其实已经陆陆续续对这种懒人汤的营养提出了质疑。西安一位食品专家就此指出,猪骨粉、鸡肉

粉和鱼粉并不是新鲜食材,懒人汤中很多成分都是食品添加剂,如果是真正的牛肉、鱼骨、老母鸡和猪骨熬制的,其中的氨基酸分解后自然有鲜美味道,无需添加香精。

“看食物的营养,就看营养成分表。”专家表示,若是真正的牛肉、鱼骨、老母鸡和猪骨汤,其蛋白质含量应该远远大于碳水化合物等。但是记者在有的汤料品牌上看到,其蛋白质的含量远远小于碳水化合物的含量。

前不久,一份名为“世界十大最没有营养的食物”名单在网上流传,除了消费者熟知的比萨、爆米花等传统不健康食物外,一些品牌的“懒人汤”汤料也在名单之内。尽管名单的来源及权威性未经认证,但浓汤宝的营养价值及高含盐量却受到营养专家的质疑。在入选“世界十大最没有营养的食物”的理由中,罐装浓汤被认为是由盐、脂肪、人造添加剂、防腐剂,或许还有一些脱水胡萝卜调制成的营养价值非常低的“混合物”。

厨师揭秘:真鸡汤不会“太香”

南京河西一家饭店的管姓厨师告诉快报记者,拿老母鸡汤来说,无论是饭店还是自己家熬制,只需要放点盐和水就可以了。有的饭店讲究点的,就放点酱料。有的家里熬鸡汤的时间要五六个小时,有的时候甚至是小火炖,确实费时费力。然而用“懒人汤”,方便快捷。

真正的鸡汤和“懒人汤”能不

能吃出不同来?管厨师笑着说,他们是能吃得出来的,真正的鸡汤只有鸡香,汤料调出来的则香气太浓,而且不纯。从表面来看,也不太一样,真正的鸡汤油浮在上面,放一段时间后,汤就很清澈,肉类就沉到下面去了。而汤料调出来的汤不但浑浊,放的时间长了,还容易凝结起来。

一名厨师告诉记者:“一般的饭店是不会选用这个来蒙客人的,一眼就能看出来,而且如果单点鸡汤,看不到鸡的话,客人会投诉,但是一些小饭店以及火锅店,会不会用这个来做汤或者做火锅底料,那就说不准了。因为从口感上来说,懒人汤确实很鲜。”

编码露馅:只是一种味精调料

其实,如果市民仔细看产品的包装,就能发现,一些懒人汤并不是什么新鲜食材加工提炼的。在一款号称是素汤的汤料里,记者发现配料极为复杂,除了添加剂外,“鸡油、贝类”等提鲜的物质也都在里面,让人搞不清楚这究竟是汤料,还是味精调料。

一位食品专家告诉记者,这些产品都有《食品生产许可证》,而目前法规规定,食品生产许可证编号,由12位阿拉伯数字组成。其构成形式为:4位受理机关编号+4位产品类别编号+4位获证企业序号。记者查询了几款市场热销的汤料的生产许可证编号,从第五位到第八位都是“0307”,记者查询发现,这是调味品的编号代码。

根据《调味品分类》国家标准(GB20903-2007)的定义,记者又

进行了相关检索,这些汤料的调味品应该是属于“复合调味品”,而它是指用两种或两种以上的调味品配置,经过特殊加工而成的调味料。包括固态复合调味料,如鸡精、鸡粉、牛肉粉、排骨粉、海鲜粉等;液态复合调味料,如鸡汁、糟卤以及其他液态复合调味料。拿鸡粉调味料来说,也就是说,即食汤的所属类别其实和味精类似。

专家告诫:别把“盐水”喝多了

“虽然是合格产品,但是从营养学角度来说,是不推荐长期食用的。”南京医科大学第二附属医院营养师梁婷婷接受快报记者采访时认为,虽然有的添加剂是国家允许生产,也允许添加到食品中去的,但就跟方便面一样,是不推荐长期食用的。梁婷婷告诉记者,一个正常人一天内摄入的盐分不能超过6克的标准。所以在进食料汤的时候,就一定要看清楚它外包装上的营养标签,看它里面的盐分有没有超标。按照最新的国家食品标签法,食品应该在自己的标签上注明蛋白质、钠等元素的含量。

南京一位营养学专家告诉记者,由于盐可以大幅度提升鲜味,每100克浓汤,就已经含有七八克的钠,超过了每日6克的标准。可以说它的盐含量是相当高的。在营养学专家看来,摄入盐分太多,对高血压和肾病患者来说尤其危险。专家告诉记者,如果将“懒人汤”当作饮品的话,其实还不如喝白开水来得更健康一些。

中国平安 PINGAN 电话车险

中国平安——保险代言人 葛优

电话车险 选平安 大品牌 理赔快 省心又省钱

4008-000-000 私家车商业险 多省15%

江苏	苏州	无锡
险种组合:车损+三者30万+车上人员+不计免赔	两地险种组合均为:车损+三者30万+各项不计免赔	
乐风 1.4 平安电话车险 占销价约	悦动 1.6 平安电话车险 占销价约	标致307 2.0 平安电话车险 占销价约
1938元	2257元	2398元
宝来 1.6 平安电话车险 占销价约		
		2309元

价格受车险、上年理赔等因素影响,以上价格仅供参考。如有疑问,更多车型优惠请拨打4008-000-000咨询。

全国统一服务热线: 95512 全国客户回访热线: 021-95512 网址: chexian.pingan.com