

自制“纯酸奶” 味道不咋的

记者动手试做无添加剂的酸奶和冰激凌,费时费力且成本较高



时不时传出的某品牌产品添加剂超标或使用违规添加剂,让人们谈添加剂“色变”,“如果没有添加剂就好了。”不少人如是感叹。然而事实并非如想象的那样,快报记者自己动手,制作了不含添加剂的酸奶和冰激凌,结果发现自制的食物口味不佳,且成本较高又费时费力。

这真是令人纠结的结果:我们崇尚纯天然,但舌尖上的“纯”未必就好。其实我们的生活已经离不开食品添加剂。有关专家表示,符合国家标准食品添加剂对人体是无害的,只是不要多吃,多吃无益。

□现代快报记者 马薇薇 朱蓓

例证

一款无添加剂的酸奶遭网友吐槽

最近,某品牌出了一种“只有牛奶和发酵菌种”的酸奶,号称不添加增稠剂、不添加防腐剂、不添加香精、不添加色素,甚至连白砂糖也不添加,只用新鲜生乳和优质发酵菌种酿造而成。这款酸奶面世后褒贬不一,有人称赞其健康、简单,不过也有人品尝后反映“口味不佳,太过稀薄”,或是觉得价格比普通酸奶高了不少。“酸奶不

含食品添加剂,味道却不怎么样。哎,添加剂真让人又爱又恨。”一位网友说。

随着生活水平的提高,越来越多的人追求健康的生活,本着少食添加剂的想法,在家中自制食物,比如酸奶、蛋糕和冰激凌等等,不过家庭制作的非添加剂食品真的就很好吗?为了寻找答案,快报记者自己动手制作了酸奶和冰激凌。

探访

消费者:没有添加剂反而觉得奇怪

超市里摆放着琳琅满目的食品,随便拿起一样,比如火腿肠,里面有食用防腐剂和磷酸盐以及一些香料,用来延长保质期防止其腐烂以及保水。有人说,中国自古就有腌肉的传统,古代没有食品添加剂,只是利用盐腌制再进行风干,口味同样不错,不过专家表示,腌制的食物往往含有亚硝酸盐等致癌物。

再比如说豆腐,如果没有石膏或是卤水等“凝固剂”,根本无法成形。

再看看人们夏天爱吃的冰

激凌,里面有瓜尔胶、卡拉胶和食用香精,如果没有这些,可能大伙都不爱吃了。还有饮料,也包含了各种乳化剂和香精。

再比如我们的早点,馒头需要碳酸氢钠或者碳酸钠,而香喷喷的油条里还使用了明矾,后来发明的无铝油条则需要依靠“发泡剂”。

食品添加剂无处不在,这已经为广大消费者普遍知晓。有市民表示,在购买时都会留心一下食物的成分,“没有添加剂反而觉得奇怪,说不定这东西有问题。”

生产厂商:不要妖魔化食品添加剂

某果冻品牌的一位负责人对快报记者表示,由于人们对果冻行业的了解,有一阵子传出“果冻里有明胶”的传闻差点害了他们。其实要制作出果冻,必须使用魔芋胶等添加剂,否则无法成形。不过,魔芋胶是从植物中提炼出来,本身就是一种食物,有减肥的功效。

“现在很多人一听到食品添加剂就害怕,其实是种误会。”他表示,随着食品工业化的迅速发展,人们生活节奏不断加快,市面上出现了各种食

物,特别是速食产品,有不少都是对传统食物的再加工,比如方便面之类。为了延长食物的寿命,保证口味等等,食品添加剂必不可少。再者,国家还专门出台了食品添加剂使用标准,“是否可以食用,使用的量多少,都是长期实验得出的结论。”这位负责人表示,只要企业能够严格按照国家的标准执行,在允许范围内使用食品添加剂,就不会给消费者的身体带来损伤,消费者大可安心食用。

专家:合规添加剂无害但不可多吃

“符合国家规定的食品添加剂对人体是没有危害的。”一位食品安全专家接受快报采访时表示,很多食物中添加剂是必备成分,像火腿肠、啤酒、酸奶、食品香料中都含有食品添加剂。不过也并非吃多少对身体

都无影响,专家还提醒消费者,各种各样的食品添加剂混合在食物中,多少会影响人体健康。并且,消费者在购买食品时还是应尽量购买食品添加剂较少的产品,因为吃的东西含的种类过多过杂,很容易引发肠胃、消化道等疾病。

实验

实验一:自制酸奶

材料:酸奶机一台,新鲜牛奶一桶,家用酸奶发酵剂一袋



购买的某品牌酸奶与自制酸奶 现代快报记者 辛一 摄

过程:1.用热水对酸奶机的容器、盖子和用来搅拌的器具进行高温消毒,将鲜牛奶倒入容器中。

2.将一小袋家用酸奶发酵剂加入其中,用一根高温消毒过的筷子或者勺子柄进行搅拌。

3.等到发酵剂和牛奶搅拌均匀后,将盖子盖好,插上酸奶机的插头。设置好酸奶机的发酵时间。因为实验采用的是酸奶发酵剂作发酵源,所以发酵时间较长,一般为8~12个小时。

在家庭制作酸奶时,如果使用酸奶作为发酵源,那么发酵时间可以适当缩短,只需要6~8小时。发酵时间会受环境温度及原料初始温度的影响,所以环境温度低或用冷藏的牛奶制作时需适当延长时间,最长不超过14小时。

结果:入口酸,比较稀薄

12小时后,打开酸奶机,取出容器。此时,酸奶已经发酵成功。在酸奶机的容器中,酸奶的状态并不明显。将部分自制的酸奶倒入烧杯中,将超市购买的酸奶倒入另一个烧杯中。

外形:自制的酸奶颜色很白,轻轻摇晃,流动的速度比牛奶略慢,但没有凝滞感。自制酸奶的上方隐约可见有一层蛋清色的液

体,整杯液体呈“豆腐花”状。刚做好的自制酸奶是温热的,放到冰箱里冷藏数小时后,外形改变并不大。而超市购买的酸奶,颜色比自制的更黄一些,轻轻摇晃烧杯,杯中的酸奶流动很慢,有厚重的凝滞感。

气味:在气味上,两种酸奶相差并不大,自制酸奶带着微酸的气味,带着少许淡淡的奶香,超市购

买的酸奶酸味较为浓郁,奶香若有若无。

口味:在加入白糖或者蜂蜜之前,自制酸奶的味道并不好,入口极酸,略微涩嘴。因为自制酸奶不够黏稠,口感略觉寡淡,加入几勺白糖之后甜味才能渐渐掩盖酸味,渐渐能够入口。但这种口味还是不如购买的酸奶好吃。购买的酸奶比较黏稠、顺滑,酸甜可口。

实验二:自制冰激凌

材料:牛奶两袋、巧克力一袋(固体状)、鸡蛋四枚、白砂糖四两

过程:1.取出四枚鸡蛋的蛋黄(用勺子舀出),加入白砂糖,顺时针打成乳白色,大约用5到10分钟。

2.把牛奶倒进锅里,在加热过程中放入四颗巧克力,搅拌至巧克

力融化。

3.将煮好的巧克力奶稍微晾一会儿,再慢慢倒进打好的蛋黄里,为防止蛋黄被煮熟,边倒边搅拌。

4.搅拌好后再用微火煮约一分

钟。

5.晾凉后放入冰箱冷冻,每隔半小时取出进行搅拌。

(有关本次冰激凌试制的过程请见下图图示,马薇薇 摄)



①取蛋黄



②在蛋黄中加入白砂糖搅拌



③加热牛奶过程中加入巧克力



成果,自制的冰激凌硬邦邦的



⑤放入冰箱冷冻,其间不时搅拌,约两小时后完全冻住



④巧克力牛奶加入搅拌好的蛋黄中,不断搅拌防止蛋黄变熟

结果:口味甜腻,不够粘稠顺滑

外形:自制的冰激凌呈现巧克力色,颜色较深,有杂色,用勺子触碰觉得表面硬邦邦的,要想舀一勺还有些费力。

所购买的巧克力冰激凌,表面

颜色纯正,用木棒就可以舀出一勺,冰激凌有粘稠感。

气味:自制的冰激凌味道甜腻,有淡淡的巧克力味,与购买的冰激凌味道相差不多。

口味:自制的冰激凌很甜,入口不能立即融化,有巧克力奶的味道。

购买的冰激凌口感很好,入口即化,甜味没有巧克力味重。

比较

“无添加剂”制作成本比较高

一、酸奶成本

价格成本:一桶牛奶16.7元,家用酸奶发酵剂28元一袋,10小袋,每袋2.8元(发酵一公斤牛奶只需要一袋发酵剂即可)。发酵一公斤酸奶的成本大约为19.5元,此外还需求一台酸奶机,目前市面上酸奶机的价格在80元左右。而在超市销售的某

品牌酸奶,一桶售价只要13.5元。

时间成本:自制酸奶最耗费的并不是材料,而是时间,使用酸奶机自制酸奶,最短也需要6个小时。而在实验中,因为使用发酵粉作为发酵源,整个制作过程花去了10多个小时。

二、冰激凌成本

价格成本:四枚鸡蛋约4元,巧克力4元,两袋牛奶3.6元,白糖2元,自制成本要13.6元,做出的冰激凌不足100克。在市面上有与其规格差不多的产品,售价4元。

时间成本:熬制冰激凌需要约30分钟时间,再加上晾凉和冷冻的时间,一共需要3小时才能做出来。