



扫二维码
看评测

实习生 马壮壮 现代快报/ZAKER南京记者 宋敏慧 王益/文 马晶晶/摄

奶油可以说是甜品界的扛把子了,从芒果班戟到慕斯蛋糕,很多甜点中都会出现。不过,奶油分动物奶油和植物奶油,营养专家表示,植物奶油中含反式脂肪酸,吃多了可能诱发动脉硬化,增加心脏病、脑血管意外的风险,应尽量减少食用。那么,现在市面上售卖的甜品里用的究竟是动物奶油还是植物奶油?现代快报记者评测了9款甜品,来看看结果是什么。

评测 评测9款甜品 5款用了植物奶油

专家:植物奶油含反式脂肪酸,吃多了会诱发心脑血管疾病

评测

南医大二附院营养师梁婷婷介绍,可以通过观察法、品尝法、涂抹法三种方法,从颜色、气味、造型、口感、手感五个方面,区别植物奶油和动物奶油。

观察法

动物奶油看上去有些发黄,植物奶油是纯白色;因分子结构的原因,摆放久了,动物奶油会明显变软变塌,但植物奶油不会有太大变化;动物奶油多由牛奶中提取,所以有浓郁的奶香味,植物奶油没有奶香味,只有人工添加剂的香料味。

品尝法

动物奶油入口即化,味道更细致;植物奶油口感比较厚重,吃起来比较腻。

涂抹法

动物奶油是纯天然成分,熔点低,取一小部分涂抹在皮肤上可以化开,像是润肤油一样;植物奶油是食用油提炼后人工合成的,熔点较高,比较难化开。



参与评测的甜品



左侧白色的是植物奶油,右侧淡黄色为动物奶油



左侧植物奶油难推开,右侧动物奶油已经化开

1号 泰芒了的芒果奶油

颜色:纯白色
气味:没有奶香味,有香精味
手感:轻触感到有阻力
造型:买回来1小时后,奶油没有塌
口感:比较厚重,有点腻
涂抹后:取少量涂抹在手臂上,发现无法化开
结论:植物奶油

2号 克莉丝汀的裱花蛋糕

颜色:纯白色
气味:有奶香味
手感:裱花轻触有阻力,硬硬的;蛋糕面上的涂层软软的,一摸就塌了
造型:买回来1小时后,裱花完好,棱边还很清晰
口感:裱花比较厚重,蛋糕面上的一层奶油比较细腻
涂抹后:裱花无法化开,蛋糕面的奶油层很快化开,像是润肤油一样
结论:裱花植物奶油,蛋糕面动物奶油

3号 85度C的草莓蛋糕

颜色:表层纯白色,夹心层淡黄色
气味:表层沾染了草莓味,夹心层有奶香味
手感:摸起来都软软的
造型:没有裱花所以无法看出
口感:比较细腻
涂抹后:表层一开始会有白色的小颗粒,但几秒钟后就化开了;夹心层很快就化开
结论:夹心层动物奶油,上层无法确定

4号 85度C的樱桃蛋糕

颜色:顶部奶油球白色,第一层夹心白色,第二层夹心粉色
气味:有奶香味
手感:都软软的
造型:1小时后,顶部奶油球的裱花有点变塌
口感:白色夹心层有些厚重,其他两个相对细致
涂抹后:白色夹心层无法推开,其他两个可以
结论:白色夹心层植物奶油,奶油球和粉色夹层动物奶油

5号 面包新语粉色涂层蛋糕

颜色:粉色,因为加入了着色剂;底部有少量白色
气味:有奶香味
手感:粉色的摸起来软软的,底部白色的奶油稍硬
造型:1小时后,粉色涂层的花边有点塌
口感:粉色的比白色的细腻一些
涂抹后:粉色的抹开黏黏的,但能化开;白色的化不开
结论:底部白色奶油为植物奶油,外层粉色奶油为动物奶油

6号 星巴克的双重芝士蛋糕

颜色:淡黄色
气味:浓郁奶味
手感:轻触稍微塌陷
造型:买回来1小时后,奶油有些凹陷
口感:比较细腻
涂抹后:取少量涂在手臂上,一会就化开
结论:动物奶油

7号 DC莫奈花园完美柠檬蛋糕

颜色:淡黄色
气味:些许奶味、柠檬味
手感:轻触塌陷
造型:买回来1小时后,奶油有些倾斜
口感:入口即化
涂抹后:取少量涂在手臂上,一会就会化开
结论:动物奶油

8号 宜芝多的草莓蛋糕

颜色:顶部奶油球纯白色;夹心层奶白色,些许泛黄
气味:奶油球有些香精味,夹心层有些奶味
手感:奶油球轻触感到有阻力;夹心层轻触塌陷
造型:买回来1小时后,奶油球没有塌陷,但夹心的奶油稍微有些化
口感:奶油球比较厚重,有点腻;夹心的奶油入口即化,比较细腻
涂抹后:奶油球取少量涂在手臂上,无法化开;夹心的奶油一会就化开
结论:顶部奶油球植物奶油,其他动物奶油

9号 吟饮甜品的芒果班戟

颜色:黄色
气味:浓郁奶味、芒果味
手感:轻触塌陷
造型:买回来1小时后,奶油有些化
口感:入口即化
涂抹后:取少量涂在手臂上,一会就会化开
结论:动物奶油

探访

大部分甜品没标注使用哪种奶油

购买甜品时,记者发现,除了宜芝多外,其他7家店都没有明确标注,原料使用的是动物奶油还是植物奶油。另外,面包新语和星巴克在打包的蛋糕盒中,附上了配料表。

探访中,记者询问后,店员才告知使用的是植物奶油还是动物奶油。泰芒了和克莉丝汀的店员坦言,使用了植物奶油;面包新语表示两者都有使用;85度C则称使用的是混合奶油;星巴克、莫奈花园、吟饮甜品表示使用的是动物奶油。这些说法和评测结论一致。

不过,目前并没有明确的规定要求商家标注使用的是植物奶油还是动物奶油。

专家

植物奶油含反式脂肪酸 多吃影响心脑血管健康

一位资深烘焙师告诉记者,商家使用植物奶油一是价格相对便宜,植物奶油1升只需15~20元,而动物奶油则要五六百元;二是植物奶油稳定性较好,用来裱花等不容易塌陷变形。

南医大二附院营养师梁婷婷表示,植物奶油因是人工合成的,没有任何的营养价值,热量也不低。此外,其中还含有的反式脂肪酸,可能诱发动脉硬化,增加心脏病、脑血管意外的风险,“一两个月吃一次是可以的,人体的肝脏可以代谢掉,但如果经常食用植物奶油,就会对心血管造成影响。”

不过,动物奶油也不能大量食用,因为热量、脂肪含量更高,吃多了会造成肥胖、脂肪含量超标等健康问题。

(结果仅限本次评测,并不涉及对商家全线产品的评价)