

咖啡中添加的奶精其实和牛奶没有任何关系



热点关注

用精制白糖做出来的“健康红糖”

除此之外,醋和糖的传统做法也被取代,使用添加剂制作假货的生产方式成为主流。情况大同小异,就不详述了,在这里只针对红糖说一说。红糖、精制白糖营养价值相差不多,但自从有人说“精制白糖对身体不好,红糖好”之后,红糖就开始热卖起来。那制造商又是怎么做的呢?

他们把精制白糖用焦糖色素染色后作为红糖出售。粗糖也是用焦糖色素染色的。因为只是把外层染过而已,所以上了色的粗糖泡在水中时,茶色就会溶解,露出透明的粗糖。当然,并不是所有的红糖、粗糖都是经染色后出售的,也有没有染色的真品。

在超市里比较一下产品背面的标示,就很容易明白。染过色的写有“焦糖色素”。“红糖里应该不会使用添加剂。”在说这句话之前,先请看一下食品包装的“背面”。

我们讲了一些常用调味料的情况。你家的调味料真的没有问题吗?

请走到厨房里,看一下食品包装的“背面”。不知什么时候起,餐桌已经被“××式调味料”所占据。不单单厨房里的情况是这样,超市里卖的寿司、纳豆附带的小袋酱油,面馆里的拉面汤——这些也都是酱油式调味料。桶装面、冷冻食品、副食品都是一个样。

不知不觉间,我们把这些用添加剂做成的假货、膺品吃进了嘴里。请看一看你家厨房里的调味料。糖、盐、醋、酱油、酱,还有料酒、汤料……

怎么样,“背面”写着很多你不知道的东西吧。那些就是食品添加剂,我在后面还会详述的。事实上,调味料市场早已充斥着假货了。而孩子们把那种膺品的味道当成了真品的味道。这难道不是一件很恐怖的事情吗?有些生活书刊经常详细介绍怎样买到便宜东西的小技巧,甚至还有“酱油 138 日元、砂糖 98 日元”这样的最低价格表。

“买得便宜 = 贤惠主妇!”就差这样说了。但是,这些书刊丝毫没有提及“为什么会这么便宜”这一关键问题。有的酱油要 1000 日元,而特价酱油才 198 日元,为什么价格会相差 5 倍?

再重复一遍,这种“简单的怀疑”精神是很重要的。我们平常不大会看,其实原因都在“背面”写得清清楚楚。根本不加以比较,就直奔特价酱油的人,难道真的是“贤惠太太”、“聪明消费者”吗?调味料是饮食的关键,我们值得自豪的饮食文化,就要从调味料开始崩溃了。

用水、油和白色粉末做成的奶精

我曾看到这样的情景。在某个可以外带的咖啡店,一个年轻女子端着一个盘子,上面放着几杯刚买的咖啡,同时在使用手机打电话。

“咖啡买了,大家需要牛奶吗?”大概受同事或朋友所托,她来给大家买咖啡。“××和××不在?是吗,算了,随便拿几个吧。反正免费的。”她面前放着一堆免费的小份装奶精,她随手拿了五六袋,潇洒地走了出去。

我不禁要问读者一个问题。“为什么奶精是免费取用的,你想过吗?”我在演讲的时候,经常会问:“你觉得奶精是用什么制成的?”大家都稍有困惑,“哎,这个问题没想过”,之后大部分的人会回答“牛奶”、“鲜奶油”。

但事实是,奶精不是由牛奶或鲜奶油做的,而是在植物油(具体说是“氢化植物油”,其中含“反式脂肪酸”,是不健康成分)里加水、添加剂混合搅拌,做成的类似牛奶的东西——这就是奶精的真面目。使用植物油,比用牛奶和鲜奶油要便宜得多。因此,才可以免费取用。

而且,如果看看“背面”的话,就会明白。“植物油、乳化剂、增稠多糖类、pH 调整剂、着色剂、香料”,上面写着这些成分,“牛奶(鲜牛奶)”却只字未提。容器包装上也没有“牛奶”的字样,而是用“咖啡用奶油”、“奶精”表示的。

虽说看了配料表就会明白,但往往配料表只在总包装上才注明,而小包装本身并没有写。食品卫生法规定,小包装(表面积在 30 平方厘米以下)上可以不用标示配料。所以在咖啡店及餐厅里,我们无法看到其“背面”。

在植物油里加水搅拌,就能做成“奶精式”的东西,但大家都知道,普通状态下水和油是不能互溶的。这样就需要用到添加剂了。

首先,使用乳化剂。乳化剂就是界面活性剂,可以使油和水混到一起,乳化成像牛奶一样的白色。但还不像牛奶那样黏稠,所以要用增稠多糖类

使其黏稠。乳化剂和增稠多糖类可以“合并标示”(后面会提到),所以用多少种都没关系。然后要用到焦糖色素,将其着色成极淡的茶色,使之看上去就像奶油的颜色。为了长时间保存,还要加入 pH 调整剂,另外再加进具有奶油香味的香料。

所以你经常加进咖啡里的那种奶精,是用水、油和若干种添加剂做成的“牛奶式植物油”。我在演讲的时候,经常在现场演示奶精的做法,每次会场都会响起惊讶声。谁也不知道这幕后的故事。的确,没有法律规定不能用植物油做奶精。但是,这些难道不都是些仿冒商品、假冒商品吗?这种仿冒、假冒商品林林总总,不胜枚举。我们消费者也应该反省,奶精为什么会在咖啡店里码放成堆,随便取用呢?有多少人能抱着这种“简单的怀疑”精神,想一想其中的理由呢?(当然,并不是说所有随便取用的都是不好的。)

不仅是奶精,如果没有怀疑精神的话,不管什么时候,都易中制造商的下怀。在这种仿冒食品、假冒食品横行的年代,我们更应该具有一双鉴别真假的慧眼。

pH调整剂其实是多种添加剂

中午时分,某便利店。上班族 Y 先生(35 岁)正在挑选午饭吃的饭团。他将饭团一个个地拿在手里,专心地读着“背面”。

“因为妻子跟我说最近发生过牛肉仿冒事件,必须好好看了标示再买。但实际上,看样黏稠,所以要用增稠多糖类

边说着,一边挑了一个鲑鱼饭团。标示上有 pH 调整剂、甘氨酸、调味料(氨基酸等)。比起其他的饭团,标示的添加剂算是少的。

“3 种添加剂,种类少的应该好一些吧。”Y 先生拿起饭团走向收银台。

但是,Y 先生拿的饭团里所含的添加剂不止 3 种,实际上少说也有 6 种,多的话有可能有 10 多种。这是为什么?原因就在于合并标示。

合并标示,指的是把若干种添加剂算作一种进行标示。食品卫生法规定,香料、乳化剂等,如果是用于同一目的,可以算在一起合并标示。这一规定的本意是为了便于大家理解,但对于添加剂公司、食品加工业者来说,没有比这再方便、再好的法律了。比如说防止食品变质、变色的 pH 调整剂。这不是哪一种物质的名字,而是柠檬酸钠、醋酸钠、富马酸钠、三聚磷酸钠等添加剂的集合体。通常会使用四五种,如果不加入这么多的话,pH 的调整效果就不会显现。

把一长串四五种化学成分的名字全部标示的话,会给人大量使用了添加剂的坏印象,令人生厌。而合并标示只需写 pH 调整剂就可以了。这些合并标示的添加剂,没有使用基准,我们普通人根本不知道具体使用的添加剂的种类和数量。

只要标着香料、酵母类等字样,说明都是合并标示。使用香料是为了调出想要的香味,从 600 多种添加剂中,选择若干种混合而成,其种类和混合比例之复杂,连制造商自己也不一定搞得明白。

我正和杨晓约会桃花却打来电话说手被刀切了



都市情感



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

那家报业集团的笔试,我和杨晓都入围了。为了庆祝,杨晓特地来我这里烧饭吃。杨晓的厨艺很不错,但是桃花的反应很奇怪,她表现得大大咧咧,刻薄犀利。吃完饭,我送杨晓下楼,回来后,发现桃花正在客厅里哇哇大哭,她的理由是,心疼被她摔碎的碗。

周峰和他一名战友在海淀五棵松地铁口堵住两名通缉犯,扑倒了一个,另一个十分强壮,挥着刀乱捅,杀开一条血路逃掉了。周峰当时未觉异常,还提起那名双手被铐躺在地上的嫌疑人,将他押上了警车。车子开了一段路后,周峰才感觉腹部痒得难受,伸手一摸,全是血。到了医院,医生说,如果刀子再往里扎进 5 毫米就会把肠子都割断了。

那一夜,桃花彻夜未归,在医院陪护周峰;我在餐厅一个人狂吃滥喝,然后一个人摇摇晃晃地回家,然后一个人马不停蹄地往卫生间里跑——吐得肠子都快断了。

望着壁镜里两眼迷离、嘴角沾着秽物的醉汉,我莫名地憎恶自己,也憎恨桃花。我顺手扯下铝杆上晾着的桃花的毛巾,狠狠地擦了擦嘴巴。本来还想学学电影里的镜头,一拳砸到镜子上的,后来仔细瞧瞧紧紧攥起的拳头,还是算了,电影里他妈的都是道具啊,而我要是这一拳下去,拳头上还不沾满玻璃渣子?再说了,电影里演员演给谁看啊?正这么想着,洗衣机上有一只蟑螂在探头探脑,我不得不得老羞成怒,一拳砸了下去,当场把它砸得死无全尸。

那个晚上我整整抽了一包烟,到凌晨两三点的时候,才迷迷糊糊地合上眼。不必讳言,桃花彻夜陪护她男友的行为对我产生了严重的影响。那天上午,我就像一条被腰斩了的蚯蚓,很挣扎,很痛苦。嗯,确实有被撕成两半的感觉,一半扔在家里,另一半粘在桃花的脚下,供她高跟鞋不停地蹂躏。

那天上午我刚去杂志社办

理完辞职手续,怀里揣着一个装着薪水的信封,还没走进电梯,就接到杨晓的一个电话。从她那亢奋得有点语无伦次的活中,我知道她的复试也顺利通过了。我有些敷衍地祝贺了几句,不过在心里头,也隐隐有点兴奋:我和她毕竟也算是熟人了,能一起到报社上班,绝不会是件坏事。在杨晓最后建议晚上一起吃饭时,我没有过多犹豫就答应了。

我摸了摸那个信封,决定晚上连老梁和祝飞一块儿给解决了。老梁这小子前两天知道我通过复试后,早就打电话嚷着让我出血。不就是到一家有点影响的报社上班吗,搞得我像去白宫上班一样。

谁知电话打过去,老梁半天才接,而且语气迟缓,似乎心事重重的样子。我以为孙子可能得病了,就简单扼要说了两句,让他晚上和阿飞一起到黄庄这边来。老梁牙疼似的说:算了算了,改天吧,这两天厂里事儿多,我们都走不开。

我嫌他三八,就叫阿飞接电话,老梁沉默半天说:他刚才喝多了,正蒙头大睡呢,你丫甭废话了,好好干吧,我们改天过来。说着就挂了电话。我看看时间,还不到中午十二点,阿飞怎么就喝多了呢?阿飞,工厂,海南……我突然想起前天桃花

离开餐厅时说的话,好像有“海南过来的几名通缉犯”,这事儿不会跟阿飞扯上关系吧?回到家里,为了排遣心中莫名的不安,我躺在床上看了半天新买的《新闻采访与写作》。残阳如血,涂在房间的地板上,一天又要过去了。我洗了个澡,换上那套咖啡色的西服,系上领带,本来想顺便擦一下皮鞋的,但想了想,这大晚上的谁会关注

你脚上啊,因此也就罢了。

刚出了小区大门,在拐角处碰到了脸色有点憔悴的桃花。我靠,乖乖隆的咚,真是衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴啊。

我心里有气,本想一声不吭地跟她擦肩而过的,可是她却过来揪住我的袖子,很夸张地说:哟,真是月上柳梢头,人约黄昏后啊,请问帅哥这是跟谁去约会啊?嗯,还挺 man 的,见了故人也装作不认识了!

我故意拉了拉领带,不无矜持地说:杨晓非要请我吃顿便饭,没办法,盛情难却啊。桃花很不屑地撇撇嘴:别装了,就你这死样,美女就是眼瞎了也不会请你吃饭。喂,今天在杂志社滚蛋结款了吧?有钱了就烧得慌,我还不知道你这臭狗屎!我冷冷地说:我尊重你的生活作风,也希望你尊重我一下。

说完我拔脚就走,出了巷口,偷偷回头一看,桃花还站在那儿,耷拉着头,手里的包也耷拉到地上了。我狠很心,义无反顾地朝我和杨晓约好的餐厅赶去。赶到那里,杨晓已经坐在椅子上,笑咪咪地说:你迟到了,这可不是个好习惯。我讪讪地笑了笑,没说话。

我们两个点了七八个菜,要了啤酒和饮料。杨晓看上去挺腼腆的一个姑娘,没想到说起话来也很伶牙俐齿,加上声音柔和纯正,简直可以当成正宗了。我就一边喝酒,一边听她说话。不过杨晓很快就察觉到我的沉默了,就在我抓起瓶子又要往杯里倒酒的当儿,她伸手拦住了,有点撒娇地说:怎么只有我一个人说个不停,你不要光顾着喝酒呀。

我只好放下酒瓶,正要琢磨着如何陪她聊天,手机却响

了起来。一看来电显示,知道是桃花的,就起身走开几步,这才按下接听键。我刚“喂”了一声,那端就传来桃花带着哭腔的声音:喂,老灭,快回来啊,我切菜切到手指了,血哗哗流个不停,呜呜,你帮我买瓶云南白药回来,还有创可贴,呜呜……我慌忙安慰她:你找个布条把伤处箍紧,先把血止住了,我……人马上回来!

下了车,我健步如飞地往小区里跑。真是好事多磨,我租的那个单元有人在搬家,货梯客梯都被占用了,老半天下不来。王八蛋啊,我骂了一句,撒腿就往楼道上跑。我住的是 19 楼,当很久没有锻炼的我跑到楼上时,已经气喘如牛了。我用颤抖着的手打开了房门,客厅里的一幕却让我气得浑身都颤抖了。桃花居然和一名陌生的女孩在茶几上玩牌!

很显然,桃花刚才在电话里骗了我。我强忍住怒气,过去抓起她的左手,眼见为虚,手摸为实,我得检查检查。她的手软若无骨,我不禁春心荡漾了一下。桃花微微挣了挣,佯嗔道:干吗,众目睽睽之下想非礼啊?

我慌忙摄住心神,相当严肃地说:你哪只手指被菜刀割伤了?你骗我的是不是?嗯,你再把右手给我。桃花听我这么说,当即把右手藏在背后,瞪着眼说:嘿嘿嘿,你还得寸进尺了,摸完这还想摸那只,你这个人吧,怎么说呢,肯定是吃着碗里想着锅里的主儿,以后谁跟你过日子谁倒霉——你还别不信,这样吧,让小娟给你算一卦,看看你到底是什么花心大萝卜……

桃花见我我没吭声,就手里使劲拽我一下:来,老灭,你坐下来,让小娟给你算一卦,挺

准的。我顿时火冒三丈:算个屁啊算,我没心情哄你们玩!下次别开这样的玩笑,我好不容易建立起来的人际关系,已经被你瓦解一小部分了!

桃花哼了哼,两眼望着天花板,一副满不在乎的样子。那小娟见我发火,似乎有点不安,放下手里的纸牌就要站起来。只见她扭扭捏捏地对桃花说:姐,改天再玩吧,我先过去了。桃花一把拉住小娟,轻声细语地说:他这人有时就跟驴似的,你别怕,就在这儿陪我玩——姐喜欢你。

我扫了眼这个名叫小娟的女孩子。她大约十八九岁的年纪,一张白里透红的苹果脸,头扎两根麻花辫,穿着甚是朴素,似乎是乡下来的小保姆。小娟偷偷瞥了我一眼,发现我正对着她虎视眈眈,脸上顿时飞上两朵红霞,低下了头,那两条可爱的麻花辫也垂到胸前。

我走到厨房,准备找点吃物。刚走到厨房,却听客厅里小娟低声问桃花:姐,那是你男朋友吧?真的好帅哦,人又长得斯文,就是发起火来也蛮有型的……

我慌忙像兔子一样竖起耳朵,准备偷听桃花怎么回答的,可是半天却没听到动静。正要气馁,客厅里响起吃吃的窃笑,又听桃花说:小娟,你长得这么漂亮,将来一定能找位好老公的——嗯,已经有男朋友了吧?他是干吗的?

小娟似乎害羞了,半天没听见她说话。桃花似乎又低低地说了什么,小娟咯咯地笑起来,撒着娇说:姐,你好坏哦,我不理你了……

听了小娟这话,我想起桃花一系列的恶作剧,不由得暗暗点头。桃花这家伙何止是坏,简直是坏透了。