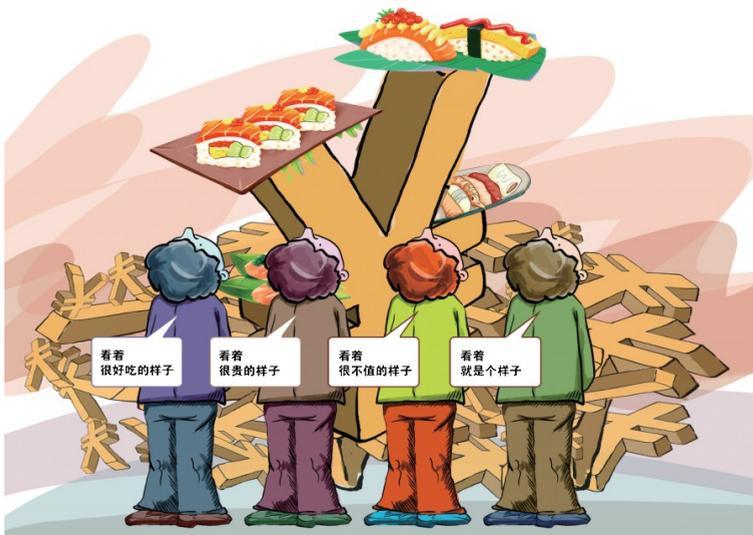


“高价日料”有多少是以次充好



空气炸锅烹饪食物致癌？真相来了

最近,有关空气炸锅的话题突然冲上了热搜,网传有专家提示,空气炸锅不健康,用它烹调会致癌。其实这种说法以前有过,被辟谣之后式微了,这次又假托专家之名沉渣泛起了。空气炸锅到底怎么了?

正确认识空气炸锅

空气炸锅、烤箱、电饼铛,与普通炒锅、煎锅之类相比,其实只是加热的方式略有差异而已。

普通的锅是靠下方的灶台火或者电磁炉,从下而上地接触加热。油炸的时候,靠热油把热量传给食物,造成食物内部的水分快速蒸发,然后热油填充到食物当中,使食物的脂肪含量增加。

电饼铛可以使用下火或上下两面火来加热食物,就是把灶台的燃气火换成了电热装置而已。

烤箱也是靠电热产生的热空气把食物烤熟的,可以两面烤,也可以四面烤。不过,热空气是静静地闷在烤箱空间当中,没有形成热风。食物表面变干形成硬壳后,阻碍了食物内部水分蒸发,所以中间还是软嫩的。

空气炸锅呢?它也是用电热装置来加热食物,只不过它有热风装置,可以让产生的热空气在锅里循环,快速带走食物中的水分,让食物的表面迅速变得干脆。这种烤干的效果比烤箱来得快,能与油炸媲美,所以被称为“空气炸锅”。若不放油的话,它不会增加脂肪含量。

不背“炸食物致癌”这个锅

空气炸锅也好,烤箱、电饼铛、炒菜锅也好,正确使用都不会产生过量致癌物。只要让食物过度受热,无论什么锅都会产生致癌物。

研究表明,食物过度加热所产生的有害物质包括四类。一是油脂受到高热产生的多环芳烃类致癌物。二是除多环芳烃物质之外,还会产生反式脂肪酸和其他有害物质,摄入反式脂肪酸会增加心脑血管疾病风险。三是蛋白质氨基酸过热后产生的杂环胺类物质,属于致癌物。四是美拉德反应中产生的丙烯酰胺,美拉德反应是食物中产生褐色外表和煎烤香气的主要原因,同时也会伴随着丙烯酰胺的产生。丙烯酰胺虽不属于高毒物质,但已确认它对动物有致癌性。然而它在人类食物中虽已存在千万年,但直到20年前才发现它在烹调温度下会大量产生,此后成为研究热点,目前还没有确认它对人类的致癌性。

过度加热所产生的多环芳烃、杂环胺和丙烯酰胺等均属于促炎物质,可能会促进民间称为“上火”的症状,对预防一些与炎症反应相关的疾病也不利。有流行病学研究发现,吃较多加热烹调到深黄色、褐色的肉类食物,与糖尿病风险增加是相关的。研究者认为,可能与高温产生的这些有害物质相关。

如果烹调时控制食物实际受热温度不超过200摄氏度,就不会产生过多苯并芘和杂环胺。但是,很多食物在加热到120摄氏度以上时就开始产生丙烯酰胺;在160摄氏度至180摄氏度之间,丙烯酰胺的产生量达到高峰,而这个温度正是烤制食物和油炸食物的合适温度。

用油炸方式烹调时,四类有害物质都会产生,同时还有脂肪含量上升的问题。用空气炸锅烹调时,如果不加入很多油脂的话,脂肪含量不会明显增加。如果控制温度合理,不过度加热,只有最后一类丙烯酰胺值得关注,因为只要颜色变成黄褐色,必然会伴随着美拉德反应。

别忽视色香味之外的安全

可我们没有办法避免丙烯酰胺产生!因为不要它,你就无法获得食物表面诱人的黄色以及浓浓的烤香。所以,虽然空气炸锅没有油炸那么糟糕,但在产生丙烯酰胺方面优势并不大,香酥的口感往往伴随着比较高的丙烯酰胺含量。对于本身含脂肪较高的食材,比如烤鱼、烤鸡翅,也会含有一些脂肪氧化产物。

既然好这一口,喜欢吃香浓的煎烤油炸食物,那也就不必太苛求了,毕竟空气炸锅比直接油炸还是略好一点。关键要从三方面保证安全。一是控制温度和时间,让食物表面颜色金黄就可以了,别追求褐色。颜色越深,有害物质产生量越高。二是控制做空气炸锅食品的频次。别天天吃香浓过瘾的东西,每周吃一次是不用担心的。这样有害物质的总量不会过多。三是总量控制。凡是加热后颜色变褐的食物,都含有丙烯酰胺,包括面包皮、饼干、煎饼、烧饼、煎包子、煎饺子、烧烤玉米、炸薯条、炸薯片、熬制红糖、烤饼干、炸锅巴、炸麻花……烤、烧、煎、炸食物都会引入这种物质。控制自己每天只吃一两款就好了。

特别要注意的是,由于婴幼儿的解毒能力还没有发育成熟,要特别注意控制丙烯酰胺的摄入量。不要用颜色发黄褐的煎烤油炸食物来哄孩子,连吃饼干和炒面等食物都要限量,因为它们也是经过高温加热的食物,含有丙烯酰胺。

是放久了要变质;青边鲍鱼配人参,鲍鱼是普通的10元1只的小鲍,也看不见人参。

“两个人花了1000多块钱,感觉自己被骗了。”李女士吐槽道。

此前也频频曝出日料店食材以次充好、偷工减料的事件。比如,“禾绿”因用糯米炒饭、使用染色蟹子等问题关门;“味千拉面”被指用浓缩汤勾兑面汤,与其宣传面汤由纯猪骨熬制完全不符;“柒本味日料”被曝光其老板戴着手表握卷,寿司上挤美乃滋,生鱼片垫黄瓜,芥末使用芥末膏等。

天津河西居民赵先生从事海鲜批发多年,他注意到日料店在食材方面存在不少乱象。“以三文鱼为例。三文鱼的价格很高,从挪威进口的三文鱼单价为80元至100元,而国产虹鳟鱼便宜的可能4斤才50元。有不良商家会用虹鳟鱼冒充三文鱼。然而,三文鱼刺身经过低温急冻处理,基本不会有寄生虫问题,但虹鳟鱼是淡水养殖,生食很容易残留寄生虫。”

“和牛是几A的,蜜瓜是哪个都府道县的,清酒二割三分和三割九分什么区别,一般人很难尝出其中的差别。”赵先生说,还有些日料店宣称“人均百元左右吃超高级日料”“三文鱼刺身、鹅肝寿司、海胆蒸蛋等无限畅吃”,如果是真材实料,那这些店的成本远高于售价,怎么可能?

此外,有些日料的食材成本并没有人们想象中的那么高。

来自广西的何先生曾在当地某人均百元的日料店打工,他发现最耗时间的工作就是捏寿司,其他料理大部分都是批发的半成品或者成品食物,稍微加工摆个盘就可以了。

“日料店常见的小菜,芥末章鱼、麻辣鲜蛤、甜辣薄片等,都是网上买的速食产品,三四十元就可以买一大盒。拉面是批发的,汤是用浓缩拉面汁勾兑的,上面放的叉烧也是速冻预制叉烧肉,一片叉烧批发价也就1元左右,天妇罗、章鱼小丸子等也都是半成品,拿出来炸一下就好。”何先生介绍道,有些店宣传自己是“手作日料”,但其实也是用了半成品。

何先生告诉记者,以刺身为例,用料讲究的高级日料店会选择新鲜的鱼生食材。冰鲜,就是把刚捕捞起的海产品,就地宰杀,去除内脏后加入冰块,从而锁住鲜味,接着空运到各地日料店销售。冰鲜肉质一般色泽鲜亮、柔软且有弹性,但物流成本会更高。为了节约成本,国内不少日料店会选择冷冻食材。

刺身中常见的甜虾肉质软味甜,一份甜虾刺身往往需要五六百元,数量也只有五六只左右。但在采购批发平台,净重4斤的带籽甜虾只要108元,去头去壳解冻即食的甜虾35元可以买到50只,算下来一只甜虾的进货成本为1元左右。

看上去色泽鲜亮的北极贝,因尺寸不同,报价一般为205元至265元。日料店常用规格的北极贝245元可买50粒至60粒,1粒成本价在5元左右。

三文鱼刺身,可直接出餐的国产三文鱼中段报价每斤50元左右,进口的价格在60元以上。换算下来,一片三文鱼刺身的成本在3元左右。

“这样组合下来,日料店里一份定价数百元的刺身拼盘,可能实际成本价只有二三十元。”何先生说,但消费者对这些信息不掌握,一看宣传以为都是高端食材。

压实餐厅老板责任 加强日常监督检查

“一些日料店食材以次充好、偷梁换柱等问题长期存在,这有可能构成对消费者的欺诈。”中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江说,高端日料的原料、储存、加工都需要投入较高成本,但如果商家通过上述形式降低日料的品质,就可以节省大量的经济成本,不少商家在利益面前铤而走险。

陈音江分析,由于日料比较特殊,食材问题不容易被发现,普通消费者很难识别日料产品的真实品质,即使发现食材不对劲,也很难举证维权,最多也就是让服务员换一份,低成本的违法客观上纵容了店家以次充好和偷梁换柱的行为。

在任超看来,根据消费者权益保护法相关规定,有关行政部门在各自的职责范围内,应当定期或者不定期对经营者提供的商品和服务进行抽查检验,并及时向社会公布抽查检验结果。因此市场监督管理部门可以在其职责范围内进一步做好保障消费者合法权益的工作,定期或不定期对日料店尤其是高价日料的原材料来源等进行抽查检验并及时向社会公布结果。

陈音江说,要想规范日料店经营,首先须压实经营者的责任,有关食品监管部门应当通过监督检查考核等方式,督促相关餐饮企业建立健全食品安全管理制度,对职工加强食品安全知识培训,主要负责人要带头落实企业食品安全管理制度,对本企业的食品安全工作全面负责。

他补充道,此外还要加强日常监督检查,对原料来源、储存环境、加工工艺以及相关食品安全制度落实情况等进行全面检查,一旦发现存在违反食品安全法规或其他损害消费者权益的行为,要依法进行严厉查处,并向社会公开曝光。消费者用餐时遇到食品安全或其他侵权问题,要及时收集好证据依法维权,并向食品安全监管部门举报。

“餐饮行业属于充分竞争行业,可以根据供求和成本等因素自主定价。不过要做到明码标价,不能通过虚假或使人误解的价格手段欺骗或误导消费者。”陈音江说。 **本报综合消息**

环境食材讲究颇多 人均消费高达千元

几片三文鱼、北极贝等组成的拼盘98元一份,活鳗鱼现杀现烤198元一条,寿喜锅228元一份……记者在消费评论类App检索发现,北京最贵的日料店人均消费超4500元;重庆人均消费超千元的餐厅有8家,其中日料店占了5家;武汉人均消费排名前十的餐厅日料店占了8家,人均消费都在1200元以上。

美团发布的《中国餐饮大数据2021》显示,2019年和2020年,日料的平均客单价分别是101.4元和100.3元,在所有餐饮品类中排名前列。

接受记者随机采访的数十位消费者提出疑问:简简单单的几道日料,消费竟然如此之高,背后原因为何?

据福建泉州某日料店老板蔡先生介绍,日料中冷食多,涉及的生鲜食材也多,保鲜程度要求较高,对冷链渠道依赖性较强。有些日料店直接从国外进口食材,如三文鱼、和牛等,这些食材本身价格就高,再加上运输成本,最后的定价可想而知。

“而且日料对厨师技艺的依赖性也强,厨师往往需要经过严格的培训才能上岗,人力成本高于普通品类。此外,为营造更好的用餐氛围,日料店在营销包装上也花费了不少心思。”蔡先生说。

如蔡先生所言,记者注意到,许多日料店在推广词中标榜自家门店的“刀具、碗筷、砧板等店内大小小物件都由老板亲自选购”“刷寿司的酱油扫,扫柄裱金箔,配以柔软马毛,出自某位日本匠人之手”“砧板都是70年至100年的银杏木”“不要小看店内的任何一件东西,吧台的一张桌子需要几十万元”……

在华东政法大学经济法学院教授任超看来,日料店定价居高,与其定位也有关系,一些高端日料店,可能将消费者定位在高端消费者人群,而非大众路线。

偷工减料以次充好 食材成本水分不少

动辄人均消费数百元乃至数千元的日料店,真能确保食材品质如其宣传的那样吗?

天津居民李女士结合她在日料店的就餐经历作出否定回答:“天妇罗”是面乎乎的,没有酥脆感;蓝鳍金枪鱼刺身颜色发黑,口感也不对,明显