

网上热卖的鸡蛋液含20多种添加剂

专家提醒:所含营养跟鸡蛋羹相差甚远,尽量少吃

“两个鸡蛋一碗水就能做成的食物,为何要加这么多添加剂?”“餐厅里卖的鸡蛋羹都是这种浓缩鸡蛋液做的吗?”“吃了对身体有没有害处?”……近日,一种用来做鸡蛋羹的浓缩鸡蛋液(以下简称“鸡蛋液”)引起一些网友关注。针对网友关心的问题,记者连日来进行了采访调查。

每袋400克的鸡蛋液,整箱买,算下来每袋价格为8元,兑水后能做出200克一份的鸡蛋羹7碗至8碗,成本较一般鸡蛋羹低,口感也更滑更嫩。值得注意的是,鸡蛋液产品的配料表显示含有20多种食品添加剂。受访专家表示,无需谈添加剂色变,出于营养和健康考虑,建议市民少食用此类食品。



记者实测对比,左边为浓缩鸡蛋液,兑水后呈橙色;右边为两枚鸡蛋,搅拌并兑水后呈黄色,颜色相差较大。

鸡蛋液成分中含有20多种食品添加剂

焦糖色、味精、麦芽糊精、谷氨酸钠、丁基羟基茴香醚、二丁基羟基甲苯、L-丙氨酸、琥珀酸二钠、5'-呈味核苷酸二钠、5'-肌苷酸二钠、β-胡萝卜素、食用香精……鸡蛋液产品的配料表显示,除了鲜鸡蛋、食用盐、料酒外,还含有20多种食品添加剂。其中,麦芽糊精、5'-呈味核苷酸二钠、焦糖色、L-丙氨酸等添加剂被反复使用。

记者通过查看鸡蛋液产品的配料表了解到,鸡蛋液主要配料有7种:鲜鸡蛋、食用盐、味精、鸡粉调味料、白砂糖、食品添加剂、水辣粉。其中,鸡粉调味料由17种不同配料组成,这17种配料中,食用鸡油和酱油调味料又由11种配料组成。记者发现,有的鸡蛋液配料表上并不会将鸡粉调味料所含配料罗列出来,根据国家相关规定,这

不符合规范。

记者在一家电商平台上搜索发现,售卖鸡蛋液的网店有数十家,其中销量最高的一家显示已售的数量为“6000+”。鸡蛋液可零售也可批发,一小袋规格为400克,单价8.8元,一箱含30小袋。如按箱拿货,价格不到240元,每袋单价算下来不到8元。一袋400克的鸡蛋液,兑水后可做200克一份的鸡蛋羹7碗至8碗。在零下18摄氏度的冷冻条件下,鸡蛋液可存放9个月到12个月。与鸡蛋相比,鸡蛋液成本更低,存放时间更久。

电商平台上商家所售的鸡蛋液大多为“金翼”牌,名称为“浓缩茶碗蒸(调味蛋液)”。信息显示,该产品的食品生产许可证编号为SC11922042211975,产品标准代号为GB2749,生产委托方为厚德食品股份

有限公司,被委托方为吉林金翼蛋品有限公司,产地为吉林辽源。

记者注意到,该公司不同时期生产的鸡蛋液,包装袋上配料表等详情具有较大差异,保质期也从9个月变成了12个月。资料显示,吉林金翼蛋品有限公司为厚德食品股份有限公司旗下子公司,这是一家专业的鸡蛋粉产品制造商,年加工蛋粉6000吨,日处理鲜蛋100吨,主要产品有鸡全蛋粉、蛋黄粉、蛋白粉以及相应的冰鲜蛋液制品,并可根据客户需求加工特殊用途的蛋制品。

除了鸡蛋液,吉林金翼蛋品有限公司生产的“金翼中式嫩炒蛋”网上销量也较大。该产品形状为已炒熟的鸡蛋块,在零下18摄氏度环境里可储存9个月,解冻后即可食用,可用来做番茄炒鸡蛋等菜品。

多家网店产品图上写明“餐饮商用 量大优先”

记者看到,无论是鸡蛋液还是中式嫩炒蛋,电商平台上多家网店提供的产品图上,都能清晰地看见“餐饮商用 量大优先”“专注酒店餐饮特色食材批发”等字眼。

“在你们家进鸡蛋液的餐馆多吗?”记者就该问题先后询问了4家销量较高的网店,对方客服均表示:“很多餐馆在用。”

在这些网店上,记者看到了这些留言:“一直在买,质量稳定,性价比高”“买了很多次,还会继续买下去的”“非常好,第二次合作”。

记者在几家外卖平台上搜索发现,因克重、商家品牌不同,鸡蛋羹价格相差较大。同样是肉末蒸蛋,有的店铺450克售5.9元,有的500克卖到25元,但大多数鸡蛋羹价格便宜,一小份约200克的售价多在2元至4元。

网友张女士告诉记者,无论是点外卖还是餐厅堂食时,她都经常给孩子点鸡蛋羹吃,自从知道鸡蛋液的存在后,再也不敢在外面吃鸡蛋羹了。她说:“虽然老板不一定用了鸡蛋液,但消费者分辨不出来呀。”

7月12日,记者网购的鸡蛋液到货,按照说明要求,记者取2.5倍的水将60克鸡蛋液稀释为210克,同时将两枚鸡蛋搅拌均匀后加水至同样克重,最后将两碗蛋液放进同一蒸锅进行蒸煮。

10分钟后,鸡蛋液已成型为鸡蛋羹,但后者为黏糊疙疙瘩瘩状。经观察,鸡蛋液做的鸡蛋羹呈橙色,而鸡蛋做的为淡黄色,两者颜色相差较大;前者表皮更加光滑,无蜂窝眼,外形似布丁,口感更滑更嫩,口味更鲜;后者表皮略粗糙,有较多小孔。

“吃7碗这种鸡蛋羹不如吃2个鸡蛋”

“吃鸡蛋是为了获取优质的蛋白质和营养成分,不建议市民食用这种浓缩鸡蛋液。”华中科技大学同济医学院附属协和医院临床营养科副主任蔡红琳介绍,一个鸡蛋的蛋白质含量为7克,而鸡蛋液的产品营养成分表显示,一袋鸡蛋液的蛋白质含量为11.4克,按稀释后做7碗200克一份的鸡蛋羹来算,“吃7碗这种鸡蛋羹不如吃2个鸡蛋!”

蔡红琳发现,鸡蛋液产品配料表多次出现酸水解植物蛋白调味粉、酸水解植物蛋白调味液、麦芽糊精等调味品,还有酱油、焦糖色等调味品。她解释,这些添加剂是为了让浓缩鸡蛋液可凝固成鸡蛋羹的状态,看起来是

鸡蛋羹的颜色,吃起来是鸡蛋羹的味道,但所含营养跟鸡蛋羹相差甚远。她表示,此类食品更适用于徒步、探险等特殊情况下偶尔食用。

鸡蛋液虽然营养不足,食用是否安全?是否对身体健康有害?7月13日,记者采访了武汉市疾控中心营养膳食专家王怀记。

王怀记介绍,我国食品添加剂有20多个类别2000多个品种,只要是按照国家标准使用的食品添加剂,都是安全的。该产品有食品生产许可证,标注了产品标准代码,也标注了所用添加剂种类等信息,其所含添加剂种类和含量应该符合国家标准。

“该产品里含量最高的仍为鲜鸡

蛋。”王怀记指着一款鸡蛋液配料表里最靠前的“鲜鸡蛋”向记者介绍,看配料表要讲究“用料递减原则”,排位越靠前的成分在食品中的含量越高。

王怀记提醒,该产品的营养成分表显示,钠的营养素参考值高达69%,市民对钠的营养素参考值百分比过高的食品,都应尽量少吃。

“尽管无需谈添加剂色变,但出于营养和健康角度考虑,建议大家少食浓缩鸡蛋液。”王怀记提到,小孩是鸡蛋羹的主要受众群体之一,这种含多种添加剂的鸡蛋羹尤其不建议小孩食用。

中医支招 健康过三伏天

新华社长沙7月23日电(记者 戴斌 帅才)三伏天是一年中最炎热、潮湿的时节。中医专家提醒民众,三伏天暑湿较盛,易损伤人体阳气,中暑、心血管意外等疾病高发,要注意科学养生,合理运动,适当食补,在医师的专业指导下选择合适的疗法提高免疫力。

中南大学湘雅医院中西医结合科主任医师熊新贵提醒,三伏天尽量保证饮食清淡,山药、茯苓、薏苡仁、莲子等食物可健脾祛湿,湿气偏重的人群可适当食用。三伏天气温持续升高,暑邪较盛,心脑血管病人要注意防晒,保持生活环境的清凉舒适,及时补充水分,多食用蔬菜、水果;注意调养情志,保持稳定的情绪,避免血压发生太大波动;避免大量出汗,及时补充水分,避免暑邪对心肺等器官造成损害。

中医专家提醒,老人三伏天防暑应以防外邪为主,进行食补,科学锻炼,提高抵御外邪的能力。老年人不要长时间待在空调房内,不要过度食用冷饮,避免寒邪损伤人体脾胃,出现食欲不振、腹泻、腹胀的胃肠道症状。

熊新贵指出,三伏天是一年中温补阳气的最佳时段。脾胃虚的人群可以通过食疗调理,适当食用生姜、胡椒、韭菜、桂圆等食物,激发脾胃、肾脏的阳气。也可在专业医师的指导下,服用补阳的汤药或药膳。

夏季防治风湿 应少吹冷风忌大汗

新华社沈阳7月23日电(记者 高爽)过度吹空调和风扇可能诱发风湿、通过泡温泉和蒸桑拿等方式出汗不能达到预防风湿的目的——近日,记者就夏季如何预防风湿疾病采访了辽宁中医药大学附属第二医院风湿科主任陈岩松。

陈岩松表示,从中医角度讲,风湿疾病主要是由于肢体关节部位受到风、寒、湿、热或暑气等侵袭,导致经脉阻滞、气血运行不畅,患者会出现关节肿胀、疼痛、麻木等病症,严重情况下关节还会变形。

“炎炎夏日,有些人会过度吹空调和风扇,对于风湿患者来讲,这很容易诱发疾病复发;对于没有风湿的人,也有可能引起疾病发作。此外,想通过泡温泉、蒸桑拿等方式出汗来预防风湿疾病也是不科学的。因为上述做法反而容易让关节受到邪气侵袭。”陈岩松说。

陈岩松表示,夏季想要预防风湿疾病发作,不要吹冷风、保持微微出汗。“在家时可以打开一扇窗户,保持室内空气适当流通即可,不要吹对风流。风湿患者在疾病没有发作时,可以在清晨或傍晚清凉时,通过习练太极拳、八段锦等增强身体抵抗力,也可通过艾灸大椎穴、足三里穴来增强身体阳气。”

