

对于爱吃肉的朋友来说，家中除了常备各种冷鲜肉冷冻肉，还会备上一些肉制品，制作方便吃着也香。不过就在“科技与狠活”的网络梗流行开后，小小又重新审视下了这些肉制品，顿时觉得能吃得少之又少。所谓的“科技与狠活”，是一个网络梗，泛指那些滥用食品添加剂的食物，比如熬煮很久都不奶白的羊汤，一勺三花蛋奶就能轻松搞定。怎么判断哪些食物是“科技与狠活”呢？看看配料表就明白了。在这里，小小跟大家避雷5款“合成肉”，全部是“海克斯科技”的代表食品，看完后别再买了，为了健康也要管住嘴。

01、廉价牛排

各大商超或电商平台经常会看到廉价牛排，小小在超市也曾见过9.9元一份的儿童牛排，对于市面上正常的牛肉什么价格，廉价牛排可以说是非常“良心”，但作为厂家，肯定是不做赔本买卖，所以只能在产品中做手脚。这些廉价牛排，好一些地用牛肉的边角料和各种添加剂，卡拉胶制作而成的合成肉，次一些的甚至用鸡肉鸭肉来代替，再加入牛肉香精等添加剂，虽然吃起来有牛肉的味道，但实则完全没有牛肉的口感和营养，所以买牛排，还是要首选原切，切忌贪便宜买到廉价的“合成牛排”，吃不好还对可能影响身体健康。

02、火锅丸子

火锅丸子曾是小小家中的常备肉制品，平时烫个火锅，煮麻辣烫或者方便面都习惯放上几个，有牛肉丸，鱼丸，香菇贡丸，甜不辣等等，吃起来肉香味十足，好吃又便宜。但这种丸子的原材料中，肉的含量却少得可怜，首先牛肉丸和猪肉贡丸等丸子里完全没有对应的牛肉和猪肉，大多都是鸡肉来代替，再加入大量的淀粉，食品添加剂和食用香精来做成你想要的味道。所以市面上廉价的火锅丸子就不要再买了，更推荐选择潮汕地区的手打牛肉丸，虽然价格高了一些，却是货真价实的牛肉丸子。

03、香肠烤肠

前段时间，童年美食成了大众关注的对象，其中淀粉肠更是童年美食中的佼佼者，甚至有很多网友留言：“但凡淀粉肠里吃出一点肉，都不是那个味”，但小小认为

，淀粉肠之所以受欢迎，一是价格便宜，二是佐料好吃，除了这两点，它跟纯肉肠的口感和味道还是相差甚远的。路边常见2元1根的烤肠，跟淀粉肠一样，都是经过大量的食品添加剂制作而成的肉制品，吃起来味道好却一点也不健康，尤其是这些食品添加剂经过油炸或烘烤的高温处理，更容易产生潜在的身体致癌物，所以能不吃就不要吃了。

04、肥牛（羊）肉卷

吃火锅必不可少的就是羊肉卷和牛肉卷，但我们在超市购买或在自助餐厅食用的牛羊肉卷基本上都是妥妥的“合成肉”，大多都是以猪肉，鸡肉和鸭肉为主的拼接肉片，经过添加剂和香精的调配，做出了神似纯羊肉或牛肉的肉卷，但这种肉煮出来的杂质会很多，有的还会有奇怪的味道，所以购买这类肉制品，一定要看清配料表，如果配料表第一位为牛肉或羊肉，而且配料表看起来清爽简单，那就可以放心地购买了，反之，如果标注了鸡肉，猪肉和大量添加剂的肥牛肥羊卷，则建议大家少吃则不吃为好。

05、廉价培根

培根有点像我们中国的“腊肉”，也可以将其称之为“烟熏火腿肉”，它需要先将猪肉进行腌制，然后再熏烤，这样就能延长保存的时间。市面上有两种培根，一种是原切培根，另一种是调理培根，但我们常见的培根中80%的都是价格相对低廉的调理培根，用猪肉和鸡肉混杂，加入大豆蛋白，卡拉胶等添加剂制作而成，这样的培根纹理错乱，甚至有空洞不完整，遇热后几乎不会收缩，热量和钠含量也很高，遇到这种质量不好的调理培根，不管多便宜都不要买。

各位食友们，关于合成肉你还知道哪些呢？欢迎留言分享。食材有性格，小小食坊，每日更新最in的美食做法与美食趣闻跟朋友们分享（本文为小小美食工坊的图文原创，禁止转载，抄袭必究）