

全網都在嚼的酸奶 主打「難以下嚥」？

「吃乾巴麵包，抹乾巴黃油，品乾巴人生」，去年的「乾巴lunch」彷彿還沒走多久，主打健康但難以下嚥的「乾巴風」又刮到了酸奶界。

最近，號稱「一口嚥出二里地」「嚥出天鵝頸」的干噎酸奶風靡網絡。在小紅書上，干噎酸奶相關話題瀏覽量過億，各大博主們試吃干噎酸奶的視頻層出不窮。

討論熱度不減，銷售量也水漲船高。截至1月5日數據，在天貓常溫酸奶熱銷榜TOP 20榜單中，干噎酸奶有8款上榜，占數近半。不僅淘寶干噎酸奶單品熱銷10萬+，某拼團平台更有單品售出百萬銷量。

物如其名，干噎酸奶最大的特點就是乾巴又噎人。不過，許多網友討論干噎酸奶時還常帶上希臘酸奶、希臘干噎酸奶等字眼，更有網友調侃干噎酸奶是「從希臘酸奶變希臘疙瘩」。

所以，干噎酸奶和希臘酸奶到底啥關係？干噎酸奶又是怎麼火起來的？

干噎酸奶=希臘酸奶？

簡單來說，干噎酸奶可以視為希臘酸奶的壓縮版。

希臘酸奶是源自地中海地區的一種傳統酸奶。傳統的希臘酸奶會用紗布濾出發酵後酸奶中的乳清，以達到濃縮蛋白質的效果，口感細膩順滑。

而目前的干噎酸奶與希臘酸奶有著相似的「濾乳清工藝」。

比如，電商平台上熱銷10萬+的干噎酸奶過濾器，就是通過彈簧按壓和紗布過濾，將乳清盡可能擠壓出去。在商品評論區，更有網友分享製作心得：用濃稠的希臘酸奶更好壓出干噎效果。

打開各大社交媒體，從「彈簧加壓三天三夜」到「七八張洗臉巾一起壓」，網友們的干噎酸奶自製教程，也無疑不在強調過濾乳清，將普通酸奶壓縮成「噎人的程度不亞於生吞一枚水煮蛋」。

不過，儘管有著相似的製作過程，但也很難說「干噎酸奶=希臘酸奶」。

單從口感而言，傳統希臘酸奶並不「又乾又噎」。

比如，巔峰時期曾佔據美國希臘酸奶93.5%的市場份額、希臘第一個工廠化生產酸奶的FAGE品牌，在其官網用「濃郁奶油酸奶」描述其產品特點。



「過濾乳清」同樣也不等於又乾又噎。

類似地，號稱「1杯冰島酸奶需要近4杯牛奶，而1杯希臘酸奶通常需要3杯牛奶」的冰島酸奶也是需要過濾乳清，但冰島酸奶代表性品牌Icelandic Provisions同樣用「奶油」來描述其酸奶質地。當然，很難說「干噎酸奶=希臘酸奶」，也可能在於到底什麼才叫希臘酸奶尚無明確界限。

至少，希臘人可能不太認識咱們喝的「希臘酸奶」。

希臘駐上海總領館就曾在其微信公眾號發文表示，上海超市裡許多打著「希臘酸奶」旗號的產品和希臘無關，這些酸奶不僅不是產自希臘，而且味道和質地也同希臘當地酸奶差了十萬八千里。

對什麼是「希臘酸奶」缺乏共識，關於「希臘酸奶」的名稱糾紛也就自然而然。

比如，2012年，FAGE就和在紐約生產的「希臘酸奶」品牌Chobani有過名稱糾紛。FAGE認為「希臘酸奶」指的是原產地在希臘，而Chobani則認為「希臘酸奶」特指採用了源自希臘的乳清過濾工藝。英國高等法院當時裁定「希臘酸奶」一詞只能由希臘生產的酸奶產品使用。

類似地，希臘當局也曾向歐盟投訴捷克企業「仿製希臘酸奶」，歐盟下令捷克不能再使用「希臘」來標識其生產的酸奶。

但總而言之，如果單從「過濾乳清」的製作工藝角度，「干噎酸奶」確實和「希臘酸奶」有相似性。不過，同樣「脫乳清」，部分「干噎酸奶」怎麼走向「干到掉渣的石膏級固體」？太干了，是從名字就能看出的部分答案。

酸奶中的固態物質以凝固的蛋白質和脂肪為主，液態則以乳清為主。傳統希臘酸奶的生產通常會有最佳配料範圍，以保持黏稠度適中、奶油風味濃郁。比如，據河北新希望天香乳業有限公司研究團隊的總結，希臘酸奶通常蛋白質含量8%—12%，脂肪含量4%—8%。

而如果過度析出乳清，總固形物含量相對增多，自然容易從「希臘酸奶」變成「希臘干噎疙瘩」。

新疆西域春乳業公司的研究團隊就曾指出，乳中蛋白含量過高，會凝乳過於結實，形成膠狀的甚至難以攪拌的組織。總固形物含量過高也將顯著影響微生物菌種的水分利用效率與發酵劑的活力，生產出質地較粗、缺乏滑潤口感的酸奶。

從市場反饋來看，國內「希臘酸奶」品牌樂純就遇到了類似問題。新推出的「升級版大師裝希臘干噎酸奶」，儘管全線提高了蛋白含量，做到了「比普通蛋白粉適口性好」，但不少消費者也反映「比普通希臘酸奶適口性差」。

不過，儘管有消費者認為干噎酸奶「吃起來像噴水泥牆」，但也有不少消費者喜歡「乾巴糊嘴」的口感。

在小紅書上，討論干噎酸奶是否減肥的筆記更有30萬+篇。看著配料簡單、吃著紮實飽腹的干噎酸奶，搭上了減肥控卡的「乾巴」飲食風潮，不少消費者把它當作減肥餐「越噎越上頭」。干噎酸奶真能減肥嗎？

越噎越掉秤？

單從干噎酸奶營養成分本身，確實能算減肥好搭檔。

科普中國曾從某電商平台隨機抽取不同品牌的奶製品做比較分析，結果顯示，干噎酸奶相比普通酸奶具有高蛋白、高鈣、相對低熱量的優勢。尤其是無糖零脂的干噎酸奶，兼具高營養密度、高飽腹感、消化速度較慢等減重飲食所需的優勢。

「吃這酸奶彷彿嗓子眼堵車」「吃完嘴累得像跟100個人打過仗」，碰上需要多次咀嚼的干噎酸奶，如此費勁的口感也能算是減肥神器。

畢竟，咀嚼次數多了確實能在一定條件下降低食慾。

在一項北京協和醫學院研究者進行的實驗中，受試者以每2分鐘80次的頻率咀嚼無糖口香糖，共計半小時。結果顯示，咀嚼動作本身延緩了GLP-1水平的下降，受試者飽感增加。而GLP-1作為一種胃腸道激素，具有延緩

胃排空、抑制胃酸分泌、刺激飽感、控制食慾等功能。

不過，如果碰上配料表太足的干噎酸奶，是否減肥那得另說。

原因還是在於口感。

通常而言，酸奶由乳酸菌發酵而製成，天生自帶「酸味」，只不過酸度會受菌種產酸能力、發酵時間長短、儲存方式、加糖等多方面影響。而根據我國食品安全標準，酸奶可分為酸乳、發酵乳、風味酸乳、風味發酵乳等四類。

酸乳和發酵乳可以簡單理解為「原味的酸味」，都指向純牛乳中加入乳酸菌發酵後所製得的產品，不添加任何香料、增稠劑和穩定劑等。二者區別在於酸乳只接種嗜熱鏈球菌和保加利亞乳桿菌，發酵乳還能添加其他菌種。而為了酸甜爽滑的口感需要，「風味」應運而生。

風味酸乳和風味發酵乳以80%以上生牛（羊）乳或乳粉為原料，在原味酸乳或發酵乳的基礎上添加了其他的配料以改善口味。

從原味到風味，口味更多樣，對減肥人群而言的「熱量刺客」也更多。單以Chobani品牌的希臘酸奶為例，添加了果醬、奶油、巧克力、餅乾碎等配料的風味發酵乳就涵蓋更多的碳水化合物、脂肪。

與之對應，原味干噎酸奶在普通希臘酸奶的基礎上繼續過濾乳清，乳清中含有的乳糖成分隨之析出，本是「希臘酸奶PLUS酸版」，不少消費者形容為「巨酸無比的石灰」「酸到對牙是一種挑戰」。

錢昆歐遊打油詩 萬神殿

萬神殿牛看穹隆，
為減重量頂端空。
傲然矗立二千年，
遊客不知稱笨熊。



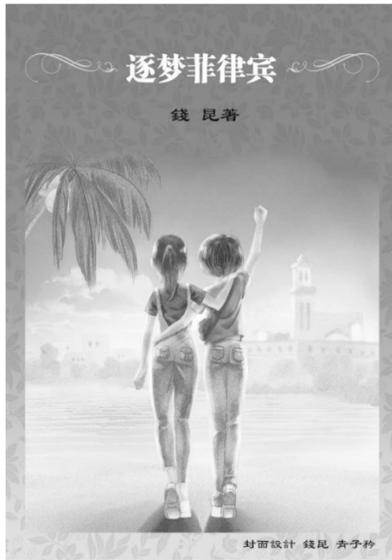
她認為，晉瑤若想涉獵古詩的話，應該拜師，讓老師來充實她這方面的知識，以免再寫出讓人貽笑大方的詩來。於是建議她拜著名的古詩詞專家陳祖文為師，學作古詩詞，並說，爆炸畫大師尚剛也是他的人門弟子，晉瑤一聽來了精神，滿口應允，並說：「想不到我將成了他的師妹，希望我的詩也像他的爆炸畫一樣，轟的一聲，天下知。」說完同菲妮笑了起來，但菲妮有言在先：「聽說陳老先生已不再收生授課，能否成為他的學生還得請我父親去問下，情況如何會告知的。」

隨後，菲妮問晉瑤是否有《煙雨濛濛》這本書，想要借來看看。晉瑤趕緊說：「還是別看的好，不然你會大失所望的，會覺得瓊瑤的文筆不過爾爾。要是換作她在大陸的話，是很難冒尖和成氣候，電視劇的收視率高，不等於她就寫得好，完全是演員賦予了角色以聲、色、情等，加上音樂的助陣和渲染以及扣人心弦的劇情才抓住了觀眾的心，是作品的再創作。」晉瑤的話，熄滅了菲妮想要借來看看的慾望。

接下來，還未等菲妮開口問晉瑤那六首詩的事，晉瑤彷彿是菲妮肚子裡的蛔蟲似地說道：「我把你的那六首詩拿去給方舟山看了，你猜他怎麼說呢？」「不宜發表，不夠朦朧。」菲妮信口一說，卻讓晉瑤叫了起來，大聲說道：「被你不幸而言中了，他評說作者的基礎很好，但詩風過於直抒胸臆，欠缺含蓄、意象和雋永；詩的韻腳可以沒有，但含蓄不能沒有，意象不能不講，雋永也很重要。」方舟山的話，聽在菲妮的耳裡，含蓄加意象減韻腳，不就是朦朧詩嗎？晉瑤應道：「是的，沒錯，所以你的六首詩啊，他最欣賞的一句是——穿過古巷，穿過蒼涼。而我最欣賞的則是一一人生難逢一知己，吾有汝已足矣！」

菲妮得知了古城詩壇上當下最重磅的人物方舟山，和他主編的《泉大詩報》把朗誦詩拒之門外，讓她很洩氣。在心裡嘀咕：一份省級的詩刊報，難道就清一色的刊登朦朧詩嗎？連一首有韻腳的詩都無容身之地嗎？不是說一花獨放不是春，只有百花齊放才能春滿園嗎？！他的辦報方針也太單調劃一了吧，刊登權掌握在此種人的手裡，真是押韻人的悲哀啊！

也許是覺察到了菲妮的洩氣和無奈，晉瑤伸手拿起了一本剛買來的《牛麗詩



選》讓菲妮看，並說：「你看看，像她這樣水準的人也出了詩集，且是正式出版。你我是很有希望的。」菲妮立即很認真地翻閱了一下。果然，如晉瑤所說，首尾兩首均讓人感到沒什麼可讀性，但卻正式出版了，回讀者見面了。剎時，她那低落的情緒，又因此書而反彈，並同晉瑤有了共鳴——有朝一日，她們的詩集也會出版的！正談得興致衝衝之際，外出歸來的黃永安行長探了下頭說道：「兩位大詩人啊！還是議議自己的終身大事吧！」她們一聽，互看了對方一眼，一時語塞。還是菲妮率先打破了沉默問道：「林池還來找你嗎？」「還那樣，他得趁我父母回晉江的時候才上門，否則一來我媽便會提醒他，你坐太久了。」菲妮會如此地問，全因同班的那陣子，林池一見到晉瑤便目不轉睛地盯著她看，這事無人不知無人不曉。在晉瑤父母親往菲律賓二十一日游時，他是天天來報導，和她也常常見面，雖然他們住得很近，但並不往來。有時，當林池癡癡地看著晉瑤時，菲妮會用胳膊肘碰了下手她並打趣地說：

「你可是他池中那一朵百看不厭的白蓮花！」晉瑤往往會立即應道：

「可他不是我心中那一泓綠瑩瑩的池水啊。」

「既如此，那你為何那麼曖昧？上山下海的，一同外出去遊玩？」

(〇一一)