

挑战超辣火鸡面当心被暴击

“超级辣、吃着爽，是一口就能赶走深夜emo(网络语,类似郁闷等负面情绪)的第四餐,是熬夜加班人暖胃暖心的续命侠”,被年轻消费者点赞的火鸡面近年来人气颇高。记者调查发现,在本该清淡饮食的夏季,双倍辣、三倍辣等超辣火鸡面带来的即时情绪满足体验在社交传播中热度不减,有人感觉真过瘾、很治愈,也有人直呼伤不起。

场景 从挑战到疗愈

“火鸡面辣度武力值从1到5,你能挑战第几级?”“火鸡面挑战两口秒吃完”……在网络平台输入关键词“火鸡面”,类似的吃辣比拼比比皆是。

一条显示收获1.6万个点赞的视频里,博主撕开3个辣酱包将面条拌好后主动加料:裹满辣椒面的鸡腿、金针菇,入口不到3秒,该博主的脸红了起来,额头也因冒汗而发亮。尽管如此,不少人仍然留言称“感觉料包没倒完;3包(辣酱)没我1包辣”。

这种辣到爽的火鸡面是一种源于韩国的速食面,因其甜辣味道与韩国菜肴火辣鸡相似而得名。从2016年开始,我国方便面品牌陆续推出麻辣、甜辣等口味的火鸡面。2023年,市场上出现了网友口中“核弹级”辣感的双倍辣和三倍辣产品。

记者调查发现,火鸡面引爆年轻消费群体,源于相关品牌在一些网络平台发起的“不喝水快速吃完火鸡面”挑战、拍照打卡关联话题标签参与抽奖等活动。一些博主推波助澜,让吃辣挑战很快成为社交平台的热门标签。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授吴晓蒙告诉记者,辣椒入口时,人体内作为辣椒素受体的TRPV1蛋白被激活。由于TRPV1蛋白通常被43摄氏度以上的热刺激所激活,大脑会误认为身体受到高温灼伤而产生痛觉。为了缓解疼痛,身体会释放兴奋性氨基酸及内啡肽等神经肽,带来微妙的快感。这种感觉正是部分年轻消费者认为火鸡面能赶走深夜emo情绪的主要原因之一。

部分品牌由此找到灵感,将火鸡面向宅家夜宵等场景延伸,同时强化其与职场压力、生活焦虑等情绪的关联绑定,赋予其解压、疗愈的作用。中国营养学会注册营养师、山西医科大学教授程景民表示,年轻群体对极端辣味有猎奇心理,从享受摄入辣味食品时“痛并快乐着”的情绪释放,到形成通过食用火鸡面来寻找情绪代偿的消费依赖,正是源于品牌营销与社交推广的多维度高频刺激。



品 牌:			
产品名称:王者荣耀定制款-鲜辣小龙虾风味拌面			
净 含 量 :113克(面饼85克)			
产品明细:面饼、调味酱包、蔬菜包			
保 质 期 :六个月			
储存方式:置于阴凉干燥处,避免高温及阳光直射			
营养成分表			
项目	面饼	调味酱包	蔬菜包
	每份(85克)	每份(28克)	每份(28克)
能量	1705千焦	20%	417千焦
蛋白质	8.1克	14%	0.9克
脂肪	17.0克	28%	9.3克
碳水化合物	55.2克	16%	3.4克
钠	774毫克	39%	1152毫克
调料包请根据个人口味适量添加。			

左图:火鸡面(资料图片)

上图:某品牌火鸡面的钠含量并不低。(购物平台截图)

解析 三倍辣为何让人怕

“昨晚嘴馋吃了一小桶火鸡面,半夜4点多开始吐,浑身酸痛发冷颤抖,直到刚才终于意识到发烧了。”这是小红书博主Cordelia不久前分享的一篇亲测笔记。在小红书上,类似吐槽以身试辣却被超辣暴击的笔记达4万+。稍幸运点儿的博主喜提一张香肠嘴,而不那么幸运的人则半夜起床去打针。

一碗火鸡面为何能把人辣到久久不能平静?吴晓蒙分析说,因为辣椒素与TRPV1蛋白的相互作用,吃辣时会向大脑发送类似身体正遭受伤害的疼痛信号,进而触发一系列生理反应,如引发机体局部充血等炎症反应。一般情况下,辣椒素引起的不适没那么严重,不必担心会引起慢性中毒。若摄入的辣椒超出个人承受范围,

会导致胃部出现不适、痉挛,甚至严重的肠胃损伤。在这种情况下,机体的自我保护机制会分泌大量液体稀释辣椒素,加速将其排出体外,这会导致辣椒性腹泻,甚至可能发展为急性中毒。因此,不提倡年轻人跟风尝试辣度值较高的食物甚至发起所谓挑战。

目前,辣椒素含量以SHU(史高维尔辣度单位)为单位分级,主流划分有10级,不同级别对应不同的数值区间,数值越高辣度越强。我国传统辣度分级主要有微辣、中辣、高辣、极辣等,微辣的口感表现为舌头和口腔有极轻微刺激感,大部分人能承受。食用高辣辣椒,舌头和口腔会出现显著灼痛感,导致流鼻涕、流泪等。

记者检索发现,目前尚无

强制要求标注SHU数值,厂家多采用自定方法如“武力值”或传统感知来分级(如微辣、中辣、特辣)。有的原味火鸡面辣度值标注“武力值4”(基础辣度),双倍和三倍辣味标注“武力值”5及以上;有的用星级或微辣、中辣等口感描述标注;部分品牌的部分产品有时会说明SHU数值范围。

记者比对不同品牌火鸡面的辣度描述和网络平台10位博主测评笔记发现,目前市售双倍辣、三倍辣火鸡面,不同厂家不同品类的SHU数值不尽相同。一般来说,双倍辣SHU值大约在8000—1万区间,大致可以对应传统辣度分级的中辣级别。而三倍辣火鸡面SHU约1.2万,部分人群会感觉特辣。

提醒 吃辣过瘾莫忘风险

辣味食品并非洪水猛兽。程景民表示,辣椒素能帮助提高人体基础代谢率,维持体脂平衡。辣味能促进胃液分泌和肠道蠕动,缓解夏季食欲不振等。因此,夏天可以适量吃辣,但尽量不要频繁食用辣度值较高的品类,同时应避免空腹食用。

程景民提醒说,辣椒素只溶解于油脂和酒精,不溶于水,所以喝水不解辣。吃火鸡面时可搭配牛奶、豆制品等。冰淇淋虽是解辣高手,但有些冰淇淋含糖量达35克/杯(约7茶匙),不建议用类似冷饮解辣。

记者检索发现,近两年,网上一度有火鸡面面饼过氧化值易超标的传闻,引发消费者持续关注。

上海市食品安全研究会专

家组成员刘少伟分析说,火鸡面面饼等油炸制品,在高温环境下油脂氧化进程较快,如贮存不当或流通周期较长,可能导致过氧化值超出国家标准限值(0.25克/100克),建议消费者从正规商超选择生产日期相对较新的产品。

记者调查发现,火鸡面储运保存不当还有可能导致菌落总数超标。5月6日,云南省大理自治州巍山彝族回族自治县市场监管部门发布核查处置通告,称在今年第一期食品抽检中发现三只松鼠(无为)委托新乡市派力特食品公司产销的爆辣爽弹火鸡面菌落总数不合格。记者后续了解到,原因是多次转运造成产品包装箱破损引起微生物污染。

记者登录市场监管总局食品安全抽检公布结果查询系统检索“火鸡面”发现,2014年以来,抽检不合格的产品中,多数为菌落总数超标。不过,结合多地市场监管部门抽检数据可以发现,这种情况多发生在2022年以前。

刘少伟建议,消费者如担心卫生问题,可将面饼稍微多煮一会儿,料包撕开用微波炉加热3到6分钟或热炒一下,即可满足基本杀菌需求,高温条件下辣料包油脂融化后味道更香更浓。此外,多数品牌火鸡面钠含量较高,吃一袋面的钠摄入量就能达到1天所需参考值的1倍多,三高(高血压、高血脂、高血糖)人群尤其要慎重。

中国消费者报 李建