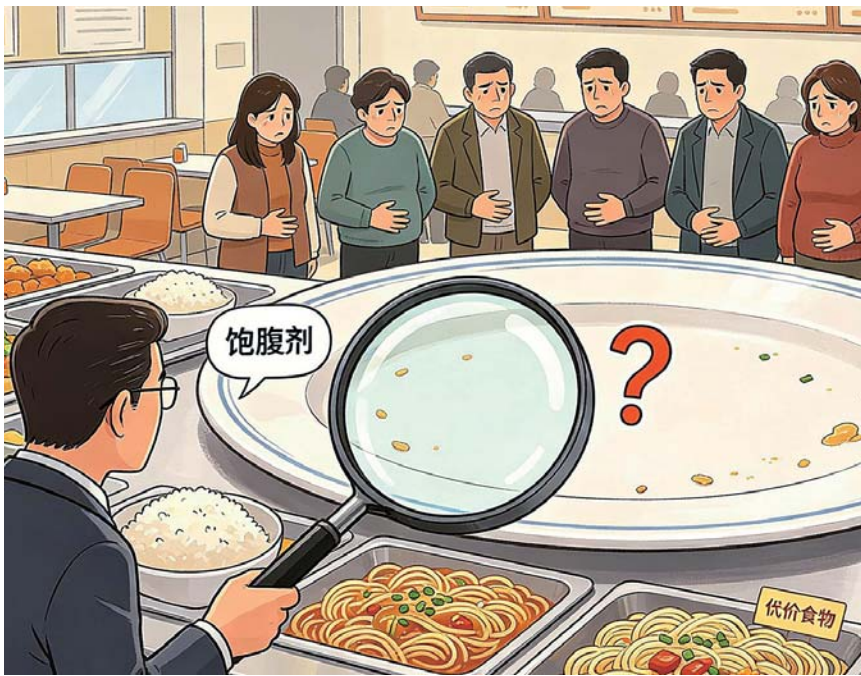


# 吃自助餐为啥“没吃多少就饱了”？

有人怀疑商家添加“饱腹剂”，记者调查揭秘真相

“吃自助餐没几口就饱，是不是被加了‘饱腹剂’？”“麻酱蘸料里有桃酥碎，就是为了让人快速吃撑”……近日，社交平台上关于自助餐“暗藏饱腹套路”的讨论持续升温，不少网友分享自己的用餐体验，怀疑商家通过添加特殊物质或设计陷阱，让消费者“吃不回本”。记者走访自助餐从业者、调料批发商，咨询食品领域专家，展开了调查。



AI制图

记者 张志恒 济南报道

## 确有蘸料添加桃酥 目的并非增加饱腹感

打开抖音、小红书等社交平台，关于自助餐“饱腹套路”的话题随处可见，相关讨论量超百万。有网友发帖称，“每次吃火锅自助，蘸完麻酱没吃几块肉就饱了，怀疑蘸料里加了压缩饼干或不明饱腹物质”；还有网友分享“避雷指南”，提醒大家“别先吃甜品和主食，都是商家用来填肚子的陷阱”。记者梳理发现，麻酱蘸料，烧烤干碟被频繁点名，桃酥、压缩饼干成为网友怀疑的“饱腹元凶”。

“干自助餐七八年了，最近经常被顾客问是不是加了‘饱腹剂’，每次都要反复解释。”济南某连锁自助品牌负责人张先生无奈地告诉记者，这种传言完全站不住脚。他表示，我国食品添加剂标准中，根本没有“饱腹剂”这一品类，就算是有，私自添加也属于违法行为，一旦被查处，将面临巨额罚款、吊销执照。“正规商家绝不会冒这种风险，得不偿失，加上之后口味会不会也有不同的变化？这对餐饮品控来说是很难的。”

记者也走访了线下的副食品调料批发市场并浏览网购平台，选购了多款蘸料逐一查看配料表。对比所有样品配料表发现，除了芝麻、花生、大豆、孜然等常规原料，仅有2款烧烤蘸料配料表显示含有“桃酥”，未发现任何一款蘸料添加压缩饼干或不明化学物质。从事调料批发生意10余年的李峰向记者介绍，部分蘸料中确实会添加磨碎的桃酥，但目的并非增加饱腹感。“桃酥磨碎后加入蘸料，能提升香味层次，让蘸料口感更醇厚、更香浓，这是行业内常见的调味手法，不是什么秘密。”

那还有什么食品添加成分是可以提升饱腹感的呢？记者在网购平台搜索“饱腹剂”，搜索出一种叫“抗性糊精”的产品，山东农业工程学院陈宇航教授介绍道，抗性糊精属于膳食纤维，虽有一定饱腹作用，但应用成本较高，自助餐批量菜

品中额外添加，只会徒增成本，没有任何实际意义。”

张先生也表示，依靠供应链，现在自助餐尤其是火锅烤肉类自助餐，里面很多产品都只需要到店后进行解冻、分割或简单的炒、烤和煎炸即可。如果添加“饱腹剂”类的原材料，还要找一个具备烘焙或烹饪能力的员工，其实是划不来的。“如果‘饱腹剂’这么有用，直接做减肥药岂不是更赚钱？”

## 自助餐为啥容易饱 或与取餐设计有关

既然没有“饱腹剂”，为何很多人会觉得“没吃多少就饱了”？记者在多家自助餐厅看到，取餐区往往被设计成多个U型，消费者需绕完整个区域才能取到所有菜品，“这样的设计，一方面能让顾客在取餐时消耗更多体力，产生‘我已经走了很久，拿了很多’的心理暗示；另一方面，顾客走到高价菜区时，餐盘已被主食、凉菜占据部分空间，自然会减少高价菜的取用量。”张先生解释道。

记者观察到，产品陈列的“视觉诱导”同样暗藏玄机。限量菜品往往需要排队拿取，热门高价的现切牛羊肉、海鲜被放在取餐线中段，而炒饭、炒面、凉菜等低价餐品，则放在易拿取的位置。同时记者发现，多数自助餐厅提供的餐盘偏大，看似能装更多食物，实则会让消费者产生“必须装满”的心理，一旦装满，容易产生“吃不完就浪费”的负担，进而加快进食速度。

陈宇航教授补充道，自助餐的商家普遍主打高油、高盐、高糖、高碳水的菜品组合，炒饭、薯条、比萨等低成本主食，炸鸡、酥肉等油炸食品，以及蛋糕、冰淇淋等高糖甜品，本身就很容易快速升高血糖，产生腻感，搭配含糖饮料、碳酸饮品，能进一步撑满肠胃，让饱腹感来得更快、更强。同时，食物种类的丰富性也会诱导消费者过量取餐，研究表明，面对更多选择时，人们往往会不自觉地选取更多食物，进而更快产生饱腹感。

记者 周小涵 济南报道

打开任意一家咖啡品牌的点单小程序，产品介绍中“IIAC金奖咖啡”的标识几乎随处可见。近日，有网友吐槽一些品牌所宣传的“IIAC金奖咖啡”卖点，实际上该项评比并没有设立银奖和铜奖。

该网友介绍，参评的咖啡有四分之一能达标拿奖，他直言“只要合格就是金奖，大家千万别被这个金奖骗了！”评论区有人表示“还以为金奖是拿了冠军的意思”“没喝出金奖和普通咖啡有什么区别”，还有人质疑遍地都是的金奖，含金量有多高？

5月12日，齐鲁晚报·齐鲁壹点记者搜索几家知名餐饮品牌菜单发现，不少咖啡产品宣传页面确实标有“IIAC金奖”的相关标识。其中，瑞幸咖啡在其美式家族、大师咖啡等系列饮品中均有标称“IIAC金奖”的产品，部分咖啡还标有“IIAC最高铂金奖”，点进后的宣传页面写有相关获奖咖啡豆的信息。库迪咖啡同样如此。不只咖啡品牌，肯德基、麦当劳两大快餐巨头，以及部分奶茶品牌的咖啡饮品也纷纷标注“IIAC金奖”认证的字样或Logo，在肯德基菜单中，更是单独设置了“金奖豆K咖啡”系列。

“金奖咖啡”和普通咖啡有何区别？这个奖项含金量如何？记者就相关问题咨询多家品牌客服。库迪咖啡客服回应记者称“标记了IIAC金奖就是产品使用

了获奖的豆子，具体以产品的页面宣传介绍为准”。其余多个品牌客服均未作出正面解释。

记者进一步搜索发现，所谓的“IIAC金奖”即IIAC国际咖啡品鉴大赛金奖。资料显示，国际咖啡品鉴大赛(International Coffee Tasting, 简称ICT),是由意大利国际咖啡品鉴者协会(IIAC)主办的全球范围内在栽种、加工、筛选、烘焙及拼配等方面符合赛事标准的咖啡，被誉为“国际咖啡奥斯卡级赛事”。赛事设立金奖与铂金奖，评分达到85分及以上且位列前25%的产品获金奖，金奖中前20%可角逐铂金奖。

公开资料显示，截至目前，瑞幸已连续8年获得IIAC金奖；库迪咖啡自2022年10月成立以来，已连续三年斩获IIAC金奖，2025年更是一举拿下8项该奖项认证。

12日，记者致电IIAC国际咖啡品鉴者协会中国区相关负责人了解情况，她表示该项赛事确实只有金奖和铂金奖，不设立银奖和铜奖。

据这名负责人介绍，国际咖啡品鉴大赛于2006年在意大利设立，当时所设计的赛制就是如此。“它有一套逻辑在里面，参与评选的产品排名在25%能拿到金奖，金奖入围的产品再参评铂金奖”，她进一步表示，参与比赛的咖啡产品都是用数据说话，“大赛规则公开透明，写得很清楚”。



AI制图

满大街都是『IIAC金奖咖啡』，含金量到底有多少  
别以为你喝的咖啡拿了冠军，其实这个赛事根本就不设银奖铜奖

## 中国中信金融资产股份有限公司山东省分公司资产处置公告

中国中信金融资产股份有限公司山东省分公司拥有对德州市永诚印刷有限公司债权，拟进行公开处置，现予以公告。请投资者登陆中国中信金融资产股份有限公司网站(<https://www.famc.citic/>)查询或与有关部门接洽查询，具体债权信息如下：

公告资产清单						基准日: 2026年4月20日	货币单位: 人民币 元
序号	债务人名称	地区	本金	利息	担保人	担保物	
1	德州市永诚印刷有限公司	德州	8,720,000.00	1,434,127.32	武永成、王建英	德州地区工业房地产	

**注:** 1. 本公告清单仅列示截至基准日的债权本金、利息余额，基准日后债务人和担保人应支付的利息、违约金、相关费用等按照相关合同、生效法律文书及法律法规的规定计算。  
2. 若债务人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的，请相关债权人及/或主管部门代为履行义务或履行清算责任。若本公告清单中担保人名单出现遗漏、笔误的，并不意味着本公司对其担保责任的免除，担保人仍须按合同约定及法律规定履行担保责任。  
3. 清单中的“担保人”包括保证人、抵押人、出质人。  
4. 如清单中债务人、债权人、担保人及担保物等信息与事实不符的，以相关合同、生效法律文书等为准。  
**处置方式:** 按照《金融资产公司不良资产业务管理办法》规定的方式进行公开处置，处置方式为挂牌转让、公开竞价、拍卖等。  
**交易条件:** 要求买受人信誉好，可按本公司要求方式付款且交易资金来源合法，能够接受债权资产存在的瑕疵及购买债权所带来的风险。

**对交易对象的要求为:** 具有完全民事行为能力、支付能力的法人、组织或自然人，且以下人员不得购买：国家公务员、金融资产管理工作人员；该项资产处置工作相关中介机构所属人员；债务人、担保人为自然人的，其本人及其直系亲属；债务企业的控股股东、实际控制人及其控股下属公司；担保企业及其控股下属公司；债务企业的其他关联企业；上述主体出资成立的法人机构或特殊目的主体；国家金融监督管理总局认定的其他不宜受让的主体。  
本公告不构成一项要约，公告期自本公告发布之日起7个工作日止，公告期内受理该资产处置有关异议和咨询。  
**联系人:** 史女士 王先生  
**联系电话:** 0531-86059744, 0531-86059767  
**联系地址:** 山东省济南市市中区经三路89号  
受理排斥、阻挠查询或异议的举报电话: 0531-86059702  
0531-86063100(中华人民共和国财政部山东监管局)  
0531-86192983(国家金融监督管理总局山东监管局)  
中国中信金融资产股份有限公司山东省分公司  
2026年5月14日