



现在超市中的酱油品种繁杂，除了传统的生抽、老抽，还有诸如海鲜酱油、增鲜酱油、菌菇酱油、儿童酱油等等，价格也比普通酱油相差好几倍。然而实情如何呢？怎样买到一瓶适合自己的好酱油呢？

扒一扒酱油里的小秘密 三招教你买到好酱油

菌菇酱油、海鲜酱油

实情：只是多了一些食品添加剂

很多人认为，海鲜酱油营养更好、味道更鲜。其实，大部分海鲜酱油中都没有所谓的海鲜成分，即使有，也只是是一些干贝成分，真正起到提鲜调味作用的是一些琥珀酸二钠等食品添加剂。一些菌菇酱油的主要成分还是普通酱油中的谷氨酸钠（味精主要成分）、5'-肌苷酸二钠、5'-鸟苷酸二钠等，只不过添加了少量菌菇提取物等。为了增加鲜味，一些企业会把味精添加到酱油中，以增加氨基酸液氮含量，提升酱油等级。

总之，各种口味的酱油层出不穷，但其本质都没有改变，只不过添加了更多的鲜味物质。购买酱油时不要被各种绚丽的名称蒙蔽了双眼。买“原味”的、等级高的酱油就行，烹饪时要少量使用。

儿童酱油

实情：纯粹是广告噱头

现在一些商家为了吸引顾客，开发出了儿童酱油，贴上“儿童”标签的价格飙升，是普通酱油的2.5倍。

营养专家认为，小朋友3岁之前应该清淡饮食，酱油、盐都应尽量少吃，

“儿童酱油”纯粹是广告噱头。

一些消费者认为儿童酱油是低钠调料，实际上，超市中儿童酱油产品钠含量并不低。譬如某款儿童酱油，8毫升中就有544毫克钠，约是1.36克盐（1克盐≈400毫克钠）。有些儿童酱油还会打着补充氨基酸的旗号，事实上，酱油是由大豆、小麦等制成，原料中的蛋白质在发酵分解过程中会产生氨基酸，也就是说，只要是酱油都含氨基酸。而一些酱油产品号称补锌、补硒，但实际含量很少，若为了所谓的健康目的长期吃，会让孩子养成重口味的饮食习惯。因此，儿童酱油不仅完全是营销噱头，而且对于孩子的健康有害无益。

三招教你买到好酱油

1、看“氨基酸态氮”的指标

拿到酱油后，最先看酱油瓶身“配料表”中的“氨基酸态氮”的指标，这是确定一瓶酱油好坏（营养和质量）非常重要的指标。可以说，酱油的核心品质就取决于这项指标了。一般来说，“氨基酸态氮”含量越高，则酱油品质越高，鲜味也就会越浓。

根据这个指标，酱油可以分为不同的等级。合格酱油：“氨基酸态氮”含量不得低于0.4克/100毫升。特级酱油：“氨基酸态氮”含量能达到0.8克/100毫升之高。因此，在挑选酱油的时候，一定要看看酱油的“氨基酸态氮”含量，尽量选择“氨基酸态氮”含量高的。

2、看是“酿造”还是“配制”

按照国家规定，所有酱油产品，都会在包装上注明是酿造酱油还是配置酱油。这两种酱油可是天差地别的。

酿造酱油：是用大豆加工副产品为原料经发酵制成，是传统的生产方法，有国家标准（GB18186-2000）的严格规定。

配制酱油：有一种，是用“水解蛋白液”（即一种叫“氨基酸液”的）调制而成。如果加工技术不好，水解蛋白过程中还会产生对身体有害的物质。还有一种，是混入一些酿造酱油原液的基础上调制而来。

所以酿造酱油PK配置酱油，绝对是酿造酱油更好啊！

3、看是“佐餐”还是“烹调”

按照酱油的国家标准——GB/T18186-2000《酿造酱油》中规定：成品酱油的标签上，必须标注“佐餐酱油”或“烹饪酱油”。

佐餐酱油：可以直接生吃，比如蘸食、凉拌等。所以它的卫生质量要求很高。即使生吃，也不会危害健康。

烹调酱油：适合烹调菜肴（如做红烧肉）加热后再食用（等于消毒），故其卫生指标要求低一些。

两相对比，佐餐酱油比烹调酱油更干净。用“佐餐”酱油烹调菜肴是可以的，而用“烹调”酱油直接凉拌或蘸食则不可取。

小贴士

吃酱油的一些讲究

●这些人少吃酱油

酱油虽好，但患有高血压、肾病、妊娠水肿、肝硬化腹水，心功能衰竭的病人平时应少量食用，以免病情加重。

●酱油补不了营养

想依靠食用酱油来满足人体的营养需求，是不可能的。酱油的主要功能还是调味，增进人们的食欲。

●颜色太深的不要买

有人认为颜色越深的酱油越好。其实，正常的酱油颜色会稍深一些，但如果酱油色泽太深了，则表明其中添加了焦糖色，这类酱油仅仅适合烹制红烧菜肴。

■来源于健康时报
微信号 jksb2013



关注三湘都市报微信
看E报。