

关于酱油，你不知道的事

在中国人眼里，无论是烹炒还是凉拌，加几滴酱油总能起到“画龙点睛”的作用。然而，用得多并不代表真正了解。本期，北京市食品工业研究所副研究员、中国农业大学食品科学与营养工程学院食品酿造专业博士纪凤娣，带你了解关于酱油的秘密。



配料为“小麦”比“麸皮”的香气浓。酱油主要是由蛋白质原料和淀粉原料发酵而成的，大豆和豆粕(脱脂大豆)是常用的蛋白质原料，小麦和麸皮(小麦的外皮)是常用的淀粉原料。一般来说，无论是用大豆还是豆粕，对酱油的品质影响不是很大(大豆略好于豆粕)。但和麸皮相比，小麦中糖类物质更加丰富，因此在后期发酵中香气更加浓郁，味道也更醇厚。因为使用麸皮会节省成本，所以很多酱油是以此为原料酿造的，消费者在选择时要仔细看配料表，尽量选择配料为大豆和小麦的产品。

“高盐稀态”发酵的营养好。根据发酵条件的不同，酱油的酿造工艺分为“高盐稀态”发酵和“低盐固态”发酵。“低盐固态”的发酵温度较高，制作周期较短，基本28天即可制出成品。这样的发酵方式可以加速酱油的生产，提高产量，也是目前国内大多数酱油厂家采用的方式。“高盐稀态”发酵的温度相对较低，发酵时间较长，产量也相对较低。但这种发酵方法可以使原料得到充分发酵，合成更多的香味物质，酿造出来的酱油味道更加香醇，营养物质也更加丰富。消费者选择时，在食品标签上“产品标准号”一栏可找到酱油的发酵方式。

鲜不鲜，看“氨基酸态氮”。酱油发酵时，蛋白质原料经微生物的作用分解为氨基酸，所以“氨基酸态氮”的含量在一定程度上反映了发酵水平的高低。一瓶酱油鲜不鲜，在根本上也取决于“氨基酸态氮”的含量。按照国家标准，这项指标必须在酱油产品标签上注明。合格酱油的“氨基酸态氮”最低不得低于0.4克/100毫升，目前，国内特级酱油“氨基酸态氮”的含量是1.2克/100毫升。当然，“氨基酸态氮”含量也不是越高越好，目前，很多酱油产品都添加了味精和核苷酸类增鲜剂，因为味精属于氨基酸，所以这种产品的“氨基酸态氮”也特别高，消费者在选择时要注意。

不加防腐剂，可能含盐高。为了吸引消费者，不少产品打出了“不添加防腐剂”的口号。其实，按行业惯例，酱油中一般会添加防腐剂，通常为山梨酸钾、苯甲酸钠或者脱氢醋酸钠等。因为现在的酱油虽然味道越来越好，却因为盐分不够，不能充分抑制霉菌和细菌。加入防腐剂是为了保证消费者的健康，按国家许可量添加时不会对人体造成不良影响，并且还会使产品质量更稳定。有些产品宣称绝对不加防腐剂，倒未必能令人放心。一种可能是，这个产品加了太多的盐，而多吃盐会伤害消费者的健康；若是味道不过咸，又不加防腐剂，那么安全性就没法保证了。
(曹妍)

吃喝找联盟 天天好心情 欢迎饭店加盟周口餐饮消费联盟



倡议、发起者：周口报业传媒集团酒水餐饮部
周口晚报时尚消费周刊

联盟宗旨：推荐美食，引导消费，加强交流，服务大众，繁荣市场
联盟会员活动：周口餐饮消费联盟形象展示

- 一品美食节(春、秋两季)
- 餐饮企业3·15诚信宣言
- 市民大众品菜团
- 名厨旅游美食秀
- 消费联盟祝贺版
- 周口美食高峰论坛
- 周口美食大搜索
- 全市烹饪厨艺大赛
- 公务套餐展示



厨艺大赛



划拳大赛



大众品菜团