

# 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,用得多了并不代表真正了解。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,该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”的字号。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

咨询电话:8599376 8599369 13839412578 15036819999 13592220015 15138290269