

优质蚝油应呈半流状，稠度适中，久贮无分层或淀粉析出沉淀现象，无渣粒杂质，呈红褐色至棕褐色，鲜艳有光泽，具特有的香味和酯香气，味道鲜美醇厚而稍甜，无焦、苦、涩和腐败发酵等异味，入口有油样滑润感者为佳。

蚝油含健康营养成分

蚝油素有“海底牛奶”之称，它是用鲜蚝为原料，经煮熟取汁浓缩，加辅料精制而成。蚝油除含有5%~8%的粗蛋白质以外，还含有糖类、有机酸、碘、钙和维生素等多种营养成分，尤其是所含的氨基酸种类有17种之多，其中有人体必需的8种氨基酸。

烹调窍门

冷热食用皆适宜

蚝油用途广泛，适合烹制多种食材，如肉类、蔬菜、豆制品、菌类等，还可调拌各种面食、涮海鲜、佐餐食用等。因为蚝油是鲜味调料，所以使用范围十分广泛，凡是呈咸鲜味的菜肴均可用蚝油调味。蚝油也适合多种烹调方法，既可以直接作为调料蘸点，也可用于加热焖、扒、烧、炒、熘等，还可用于凉拌及点心肉类馅料调馅。不过蚝油的使用也有一些小窍门：

和调味品混合有讲究

蚝油不仅可单独调味，还可与其他调味品配合使用。用蚝油调味切忌与辛辣调料、醋和糖共享。因为这些调料均会掩盖蚝油的鲜味和有损蚝油的特殊风味。

久煮会失去鲜味

蚝油若在锅里久煮会失去鲜味，并使蚝香味逃逸。一般是在菜肴即将出锅前或出锅后趁热立即加入蚝油调味为宜，若不加热调味，则味道将逊色些。特别是焖制菜肴时，宜用中、慢火。

与高汤拌匀再勾芡

使用蚝油做芡汁时，需注意的方面是不能直接上芡，而应与高汤拌匀稀释制成芡汁。蚝油芡汁在菜肴八成成熟时下锅最好，较易显色且蚝味香浓，且忌在炆锅操作时使用。

腌制食材的好调料

蚝油也是腌制食材的好调味料，可使蚝油特有的鲜味渗透原料内部，增加菜肴的口感和质感。在烹饪肉类内脏时，用蚝油腌制后，可以去除内脏的腥味，令其酱味香浓、提鲜。使用适当的蚝油腌制

肉类，可去其肉腥味，补充肉类原味不足，添加菜肴的浓香，令味道更鲜味美。