

涓、杓、漢、兼、姪、緇、涓、涑、鏵、工、逢、鑑、伴、栲、鏵、朵、龔 - 鏵、儿、棉、錦、冬、汉、緇、惧、施、洪、ゆ、侯 家中最好备三种酱油！

美食

浣淖

鎏賤龔浜庸細2009/01/06 11:41

日常烹饪，最离不开的就是酱油，提香、上色、还能补充营养。但人们经常是一瓶酱油用到底，既炒菜又凉拌，既做汤又蘸食，这其实并不科学。中国调味品协会科技处处长左宝起介绍，选酱油要学会看标签。

酿造酱油更纯正。从酱油的原料表中可以看出其原料是大豆还是脱脂大豆，是小麦还是麸皮。最重要的看清标签上标注的是酿造还是配制酱油。酿造酱油不含有其他添加成分；配制酱油是以酿造酱油为主体，添加了酸水解植物蛋白调味液、食品添加剂等配制成的。相比较来看，酿造酱油的粮食成分更纯正些。

等级越高味越鲜。看标签还要看等级，酱油的鲜味取决于氨基酸酞氮含量的高低，一般来说氨基酸酞氮越高，酱油的等级就越高，味道更鲜美。按我国现行标准，酱油分为四个等级，但是，并不是说氨基酸酞氮越高，酱油就越好。因为配兑酱油的氨基酸酞氮也很高，或者是有一些不法的供应商在里面加了很多鲜味剂，氨基酸酞氮也很高，这也不等于是完全很好的酱油。

生抽炒菜，老抽上色。“生抽和老抽主要是根据工艺来分。”左宝起介绍，生抽颜色比较淡，呈红褐色，味道较咸，炒菜、做汤均可。老抽酱油是在生抽酱油的基础上，把榨制的酱油再晒制2—3个月，经沉淀过滤即为老抽酱油。其产品质量比生抽酱油更加浓郁，适合给食物上色，如红烧。

烹调酱油别生吃。“炒菜、凉拌不能都选用一种酱油。”左宝起指出，现行的中国《酿造酱油》中要求酱油标明是“佐餐酱油”还是“烹饪酱油”，两者的卫生指标是不同的，所含菌落指数也不同。烹调酱油既有生抽也有老抽，一般不能用来生吃，因为合格的烹调酱油里，仍然带有少量细菌，需要加热才能食用。佐餐酱油一般是生抽，菌落总数小于或等于30000个/毫升，蘸食、凉拌都不会危害健康。“不过新的酱油标准正在修订中，到时将把烹调酱油的标准提高到可以生食的水平。”左宝起说，不过现阶段，家里最好备烹调生抽、烹调老抽、佐餐酱油三种。