

涓 杓漢兼姪邙 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 紺 惧 施 浜 ゆ 侯 酱油何时放最有益健康？

美食

浣淖

鎏賤戩浜庸細2009/05/21 11:38

正常的酱油具有鲜艳的红褐色，体态澄清，无悬浮物及沉淀。另外，摇动时会起很多泡沫，并不易散去，但酱油仍澄清、无沉淀、无浮膜、比较黏稠。优质酱油应具有浓郁的酱香和酯香味，味道鲜美、醇厚、咸淡适口，无异味。消费者在日常烹调中应注意：

酱油何时放最有益健康？

1. 最好在菜肴将出锅前加入酱油，略炒煮后即出锅，因为酱油中含有丰富的氨基酸，这样可以避免锅内的高温破坏氨基酸，使营养价值受到破坏，而且酱油中的糖分也不会焦化变酸。

2. 为有效防止酱油发霉长白膜，可以采用往酱油中滴几滴食油、放几瓣去皮大蒜或滴几滴白酒等方法。

3. 烹调酱油不要用作佐餐凉拌用。

4. 酱油的新品种——铁强化酱油是继食盐加碘后的又一国家营养改善项目，包装上应有明确的铁强化酱油标志及含量。