

老百姓每天开门七件事：柴米油盐酱醋茶。最近总几位朋友问我，酱油和醋怎么挑选？什么样的产品更健康更安全？

的确，换到20年前，酱油和醋原本没什么可挑的，可现在挑选难度就越来越大了，一个店里就有几十个品种，一个牌子里面还有不同的产品系列。我不是酿造专家，只能从消费者的角度简单说说自己的购买原则。

酱油的主要原料是大豆和面粉，醋的主要原料是粮食和麸皮，其中的维生素B族含量还会在发酵过程中得到提高。所以，酱油和醋在提供咸味和酸味的同时，也能给人体提供氨基酸、钾、镁、维生素B1、B2等营养成分。

关键是，真正的酿造产品才有这些好处，那些化学水解产品，或者用盐、醋精、色素等勾兑出来的产品，就没有这些好处了。

#### 第一个原则：必须买纯酿造产品

一般来说，酿造工艺生产的酱油或醋，都会在包装上写明“传统工艺”、“酿造产品”、“精心酿造”等字样，唯恐你不知道。买著名品牌，又是纯酿造产品，那么品质通常不会令人失望。

如果看遍标签也没有写这些字样，那不用说，肯定不是纯酿造产品。有可能其中用了化学水解工艺，或者干脆就是勾兑出来的。化学水解制作酱油速度快，成本低，但是品质差，营养价值低，而且可能含有微量的毒性物质“氯丙醇”。

醋的产品当中有白醋，它也分为酿造品和配制品。酿造白醋是用酒精发酵变成的醋，颜色淡黄，略有香气。配制白醋是用醋精、水、盐、糖、香精等调配而成，颜色纯白，味道不太自然。

在酿造产品当中，还有不同的等级。如果追求生活质量，可以考虑购买特级、一级的产品，标注“精选”、“优质”之类的产品，通常口感和风味更为浓郁。

#### 第二个原则：按烹调需求购买不同系列

酱油和醋也按照人们的需要分成不同类别。比如酱油有老抽和生抽之分，老抽颜色重，上色力强，一般要加入较多焦糖色素；生抽颜色略轻，上色力轻，产品中通常会少加或不加焦糖色素。醋有陈醋、香醋、熏醋、果醋之分，陈醋味道最重，酸浓而味鲜；香醋则柔和而略甜；熏醋熏制风味重，果醋有水果的甜香。

一般来说，炒菜或蘸食宜用生抽酱油，炖菜、红烧常用老抽酱油。也有些产品属于兼用型，两方面都可以用。凉拌菜可以用香醋，做醋熘菜用陈醋，做一些西餐和爽口凉菜可以用果醋。还有一些品

牌考虑到了消费者的需求，已经给人们配好了饺子醋、凉拌醋等，在醋里面又加入了蒜汁、姜汁、糖等配料，风味宜人，用起来就更简单了。