

副当家



酱油：合理选择更美味

□ 本刊记者 王向龙/文

酱油是我国传统的调味品，也是每个家庭烹饪必备调味品之一。

就在不久前，一则网络流传的消息称：根据国家卫生部门公布，国家标准的粮食酿造酱油，都有国家标准代码（GB18186）。市场上所有酱油，凡是没这个代码的都是化学黑焦糖勾兑产品，食用后可能致癌，一律不要购买！事实果真如此吗？

酿造与配制谁更好

记者在北京的一些超市里走访时看到，海天、厨邦、加加、六月鲜等品牌的酱油，全部为酿造酱油，瓶身上的产品标准号一栏都标有“GB18186”或“GB/T18186（2017年4月起，国家标准GB18186-2000《酿造酱油》由强制性标准改为推荐性标准），并注明“高盐稀态发酵酱油”。此外，一些进口酱油未标注“GB18186”等标准号，还有一些酱油则标注的是“SB10336”。

“按照制作工艺，酱油分为酿造酱油和配制酱油两类，SB10336是一项配制酱油的商业行业标准。”中粮营养健康研究院质量安全中心副主任刘稼骏介绍，酿造酱油是以大豆、脱脂大豆、小麦、小麦粉或麸皮为原料，使用符合标

准的酿造用水、食用盐、食品添加剂，经微生物发酵制成的具有特殊色、香、味的液体调味品；配制酱油是以酿造酱油为主体，与酸水解植物蛋白调味液、食品添加剂等配制而成的液体调味品，其中酿造酱油的含量不得少于50%。

根据国家相关标准的规定，酱油产品必须在产品标签上标注“酿造酱油”或“配制酱油”。目前市场上酿造酱油在产品标签上都会标注“GB18186”，而没有标注“GB18186”标准的酱油主要有3类——

第一类：标注了“SB10336”代码（行业标准号）的酱油。根据标准，配制酱油的主要原料还是酿造酱油，只是出于改变风味等需求，多了一些其他加工工序和添加剂。市场上不少饺子酱油、海鲜酱油都属于配制酱油。

第二类：标注了企业标准号的酱油。按照我国有关规定，允许食品生产企业制定企业标准，但企业标准必须高于食品安全国家标准，且必须向省级卫生行政部门备案。所以，标注企业生产标准代码的酱油，安全性也是无疑的。

第三类：进口酱油。日本、韩国、新加坡等国家的进口酿造酱油不使用我国的国家标准，因此也未标识“GB18186”。但按照我国的法律法

规，进口的食品、食品添加剂、食品相关产品应当符合我国食品安全国家标准规定的质量要求。

“无论是配制酱油还是酿造酱油，只要符合国家相关标准的规定，都是安全的产品。”刘稼骏表示。

应该按需选购产品

许多消费者在挑选酱油时，不清楚“生抽”和“老抽”的区别。实际上，“生抽”和“老抽”是沿用广东地区的名称，生抽和老抽都是酿造酱油，其“氨基





酸态氮”含量并没有特殊差异，只是制作工艺有所区别，质量和鲜味无区别。

生抽酱油和老抽酱油的差别在于：生抽是以优质的黄豆和面粉为原料，经发酵成熟后提取而成。而老抽是在生抽中加入焦糖色，经特别工艺制成的浓色酱油。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。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。

此外，酱油按使用方式又分为烹调酱油和佐餐酱油，消费者可根据自身需求选择——

烹调酱油一般适用于烹调加工调色用，佐餐酱油既可直接食用，又可用于烹调加工。两者的区别在于卫生指标不同，佐餐用酱油可直接入口，卫生指标较高。国家标准规定，用于佐餐凉拌的酱油每毫升检出的菌落总数不能大于3万，这样在生食的时候才对健康没有危害。如果是烹调酱油，应避免直接食用。

随着技术的进步，好的酱油烹调或佐餐已通用。消费者在购买的时候应仔细察看标签，选购自己所需的酱油。

还有一些人认为酱油颜色越深越好。其实，正常的酱油颜色会稍深一些，但如果酱油色泽太深，则表明其中添加了焦糖色，这类产品仅适合烹制红

烧类菜肴。

需要注意的是，酱油虽好，但患有高血压、肾病、心功能衰竭的患者，日常应少量食用，以免病情加重。

如何挑选到好酱油

几乎每隔一段时间，“酱油致癌”的传言就会在网上“火”一把，也让不少消费者“谈酱油色变”。

刘稼骏表示，酿造酱油的原辅材料都是无毒、无害、无污染、符合国家标准要求要求的；加工工艺则都成熟稳定，符合规范要求，每批次产品出厂检验也非常严格，尤其是规模较大的企业还会引进第三方认证，食品安全和质量管理更有保障。“多数酱油除了含盐量相对较高的缺点外，其营养价值是很高的。每100毫升的蛋白质含量约3.5克，还有人体极易吸收的多种氨基酸、葡萄糖等营养成分。只要符合标准的正规产品，控制好食用量，不会产生危害。”

刘稼骏提示，选购酱油时可参考以下几点：

看标签——看标签上标明的氨基酸态氮含量，酱油的氨基酸态氮含量越高，说明氨基酸越多，不但营养高，而且鲜味也越浓。按照国家标准，特级、一级、二级、三级酱油的氨基酸态氮含量分别为 $\geq 0.8/100$ 毫升、 $\geq 0.7/100$

Tips

了解酱油花色品种

海带酱油 以海带为主要辅料，经过热溶配制而成，含有大量的碘元素，长期食用可预防大骨节病、高血压、结核病等。

蚕蛹酱油 以蛋白质含量高的蚕蛹为主要原料酿制而成，每毫升酱油含人体必需氨基酸3~5毫克。

草菇酱油 由大豆与草菇提取液一起进行微生物发酵制成，虽不属于纯粹的大豆或小麦发酵制品，但具有草菇的鲜美和营养价值。

维生素B₂酱油 添加了维生素B₂，可预防维生素B₂缺乏症。

毫升、 $\geq 0.55/100$ 毫升、 ≥ 0.4 克/100毫升。

辨色泽——具有鲜艳的红褐色的酱油为佳品，体态澄清、浓度大的酱油质量较好，反之质量较差。

闻香气——酱香浓郁、无不良气味的酱油为优质产品，无酱香味则不能称之为酱油。味道鲜美、醇厚、咸淡适口，无异味者质量较好。

需要注意的是，目前市场上出现了调味汁、酱汁等佐餐产品，但这些并不是酱油，其氨基酸态氮含量较低。❶

