

# 酱油里的“道道儿” 咱在这说道说道



近日,某知名调味品企业引发了巨大争议,起因是其生产的酱油疑似存在“双标”嫌疑:有网友爆料称国内售卖的该品牌酱油含食品添加剂,而国外售卖的酱油零添加,只有水、大豆、小麦、食盐等,认为其产品生产是“双标”。尽管该企业多次在社交平台发布声明否认双标一说,但这场风波还是在网络平台持续发酵。

这个事件同时也引发了一些网友的焦虑,大家纷纷表示不知道该吃什么酱油了,也好奇到底应该怎么看待酱油里的添加剂。今天就给大家捋一捋,酱油中的食品添加剂到底有哪些?为什么要加它们?安全性怎么样?然后再说一说,选酱油到底应该怎么选,看什么指标,以及怎么合理食用酱油。

## 酱油里加的是哪些添加剂?

任何一款酱油,主要原料都是这四种东西:水、大豆(黄大豆或黑大豆)、小麦(面粉)、盐。所以,它们会占据配料表的前四个位置。在后面,还可能添加的配料是:

### 第一类:白砂糖、果葡糖浆、三氯蔗糖等甜味物质

解读:三氯蔗糖是英国人首先开发的,美国是其最大销售市场

人们都知道,做咸味菜时,放一勺糖可以让味道更鲜美、口感更醇厚。所以红烧肉、鱼香肉丝、宫保鸡丁要放糖……酱油里少量加一点糖,也会让咸味变得柔和、鲜美又丰富。

白砂糖不用多说。果葡糖浆是玉米淀粉经过酶水解制成的产品,成分是葡萄糖和果糖,有清爽可口的甜味。果葡糖浆是可乐雪碧之类饮料的主要配料。

三氯蔗糖是一种甜味剂,它甜度高,甜味正,我国许可用于酱油等二十多类食品当中。这种甜味剂是英国人首先开发的,经过国际食品添加剂联合专家委员会(JECFA)的认可,在加拿大首先使用,而美国是它的最大销售市场。

### 第二类:谷氨酸钠、5'-

### 呈味核苷酸二钠(肌苷酸钠和鸟苷酸钠)、酵母抽提物等增鲜物质

解读:增鲜剂不可怕,也不是人工合成物质

谷氨酸钠就是一百多年前日本学者在海带中提取发现的味精。5'-呈味核苷酸二钠是在鸡汤肉汤里都存在的鲜味物质。“排酸肉”之类的产品之所以更鲜美,原因之一就是冷鲜肉的后熟过程中会产生更多的5'-呈味核苷酸二钠。核苷酸这种东西存在于所有生物体的核酸(DNA和RNA)当中,包括人体当中,不是什么奇怪的人工合成物质。

酵母抽提物是用酵母作原料,把其中的蛋白质和核酸进行酶解,然后分离出鲜味物质,再浓缩制成的增鲜产品。它不仅含有5'-呈味核苷酸二钠和氨基酸等鲜味物质,也含有多多种B族维生素。

总之,增鲜剂不是什么可怕的东西。关键在于别吃过量。如果失去了食物的天然本味,吃什么都是酵母水解物的味道,都是味精鸡精的味道,那也很无趣了。

### 第三类:苯甲酸钠、山梨酸钾、脱氢醋酸钠等防腐物质

### 解读:是为了预防酱油减盐后,霉菌超标引起的变质

酱油含有较多的盐,它本身就有一定的抑菌能力。盐是最古老的防腐剂,但盐太多时,酱油就会特别咸,既不好吃,也不健康。如果盐含量有所降低,那么抑菌能力就会下降。毕竟我们不可能一天就把酱油用完,一瓶酱油要用一两个月,天天放在室温下,就可能出现微生物繁殖而长一层“醭”的情况,甚至霉菌超标的情况。

为了预防这种情况出现,只需添加很少量的防腐剂帮忙就可以了,不存在“超标使用”的风险(毕竟食品添加剂也是要花钱买的,达到效果之后再多加毫无意义)。苯甲酸钠也好,山梨酸钾也好,都经过世界各国几十年的广泛使用,从未发现它们和癌症风险之间有什么关系。

山梨酸本身是人体代谢中存在的物质,毒性(半致死量)甚至低于食盐。苯甲酸也是很多水果中存在的物质,比如蓝莓和蔓越莓中都含有苯甲酸,无需恐惧。

对于酱油来说,如果要做到不添加防腐剂,那就需要加入更多的盐;而减盐产品要想保证安全,就需要添

加防腐剂。研究表明,对我国心血管死亡风险贡献最大的膳食因素,就是过高的钠摄入量。所以,减盐才是第一要务,吃不加防腐剂的酱油,并不能使人更长寿。

### 第四类:焦糖色素

解读:早就广泛用于点心、可乐等其他食物中

焦糖色素只添加于老抽类产品当中,生抽酱油里是不会加的。这是因为它具有强大的上色能力,加一两勺就能让一锅菜变成褐色,适用于红烧类和酱卤类的食品当中。

所谓焦糖,就是炒糖色时产生的那种褐色物质。做冰糖葫芦、拔丝山药之类食物,就需要加热融化白糖。白糖在受热融化之后颜色慢慢变成褐色,这个颜色就是焦糖色素。

当然,现代工业所生产的焦糖色素有不同类型,有些用于可乐之类饮料当中,有些用在面包点心(如黑森林蛋糕、可可饼干等)当中,有些用在酱油、调味汁等调味品当中。

为什么从可乐里喝进去大量焦糖色素不可怕,吃褐色的饼干点心不恐惧,而吃酱油里这点焦糖色素就那么害怕呢?

## 使用酱油有技巧,建议起锅再淋

用酱油炒菜的时候,最重要的技术要点是:用优质的酱油,起锅再淋酱油,同时减少其他调味品的用量。酱油香味浓郁,并含有少量糖和增鲜剂,那就不需要再加味精鸡精了,糖可以少放或不放,盐也可以减量。酱油的鲜美味道和香气,是盐+鸡精所不能替代的。它会让人炒菜的时候调味更方便:前面完全不加盐,只需出锅时加一两勺酱油就好了。

起锅淋酱油有四个好处:一是避免酱油深入菜肴内部,影响色泽;二是避免酱油受热产生糊味,影响风味;三是让咸味附着于菜的表层,暂时没有深入内部,可以在达到同样咸味感觉的前提下减少至少三分之一的盐(钠);四是依靠酱油中少量的糖达到鲜甜的感觉,而无需大勺放糖。

总之,这样用酱油,可以轻松减盐、轻松减糖,还可增加营养素。酱油里含有多多种B族维生素、钾、镁等营养素,尽管量少,多一点算一点。盐和糖里可是除了钠和糖,其他营养成分都没有的。

## 不要太在意“零添加”“头道”“特酿”等词汇

再说怎么分辨是不是优质酱油,最好的方法是直接看数据,企业打出的宣传标签等各种说辞都不重要。

这里解释一下,我国批准使用的食品添加剂,几乎都是在其他国家中许可使用的品种。所谓“外国不用食品添加剂”是彻头彻尾的谣言。即便看不懂英文日文,也可以买一包薯片,买一瓶可乐,念念后面的中文配料表,看看外国公司生产的产品里面有没有食品添加剂,就知道了。

实在介意食品添加剂的话,国内可以买到各大品牌生产的有机酱油和“零添加”酱油,并不存在“添加剂产品卖国内,无添加产品卖国外”的问题。如果超市买不到,直接网上购买就可以了。不过,所谓“零添加”,不等于产品最安全,更不等于产品最优质。

据《北京青年报》

## 酱油应当怎么选? 主要看这四点

现在的问题是,面对各种各样的酱油怎么选。

### 1.看酱油的氨基酸态氮含量

酱油的等级,是用“氨基酸态氮”来划分的。它反映出酱油酿造过程中产生的氨基酸类物质的数量,和酱油的鲜味,以及营养价值,都有密切关系,可以说是酱油的“干货”指标。

氨基酸态氮 $\geq$ 0.40%:三级酱油。

氨基酸态氮 $\geq$ 0.55%:二级酱油。

氨基酸态氮 $\geq$ 0.70%:一级酱油。

氨基酸态氮 $\geq$ 0.80%:特级酱油。

当然,有些产品具有更

高的氨基酸态氮水平,最高可达1.20%-1.30%。这样的酱油自然是最优质的,不仅滋味鲜美,味觉丰富,香气浓郁,理论上说,多种B族维生素和矿物质等营养价值也会更高。

看这个指标,要比什么晃动瓶子看泡沫(加增稠剂就可以让泡沫丰富)、倒在食品上看染色效果(加了焦糖色素就可以颜色更重)、用舌头品尝鲜味(多加味精和核苷酸钠盐就能更鲜)之类可靠多了。

### 2.看酱油的用途

如果做红烧类需要颜色浓重的菜肴,就选老抽酱油。如果炒菜、凉拌菜,希望味道鲜香而颜色清爽,就用生抽

酱油。有些酱油是兼用型,没有写是老抽还是生抽,可以看看配料表中有没有“焦糖色素”,没有的话,上色能力就不那么强。

### 3.看钠含量

对于注重健康的消费者来说,减少酱油的钠含量是一个重要选择。

酱油的营养成分表,通常会用每10克/毫升,或每15克/毫升的“一份”来标注钠含量。一勺酱油大约是10克,所以这样标注比较方便。

注意把各种产品都换算成10克的量,然后在氨基酸态氮含量最高的产品当中,选钠含量最低的一档,就好了。

例如,两款产品都是“特

级酱油”。A产品的氨基酸态氮是1.20%,每份10克中含钠495毫克;B产品的氨基酸态氮是0.90%,每份15克中含钠1132毫克。那么,都换算成10克时,B产品的含钠量是754毫克。显然,A产品的氨基酸态氮高,钠含量低,比B产品更优秀。

### 4.看产品名称的叫法

按我国最新法规,只有纯酿造的酱油产品,才能叫做“酱油”。如果添加了未经酿造,用化学水解或酶水解方法制成的,类似酱油的配料,都不能叫做酱油,只能叫“某某调味液”。所以,现在消费者无需担心用“配制酱油”来冒充酿造酱油的问题了。