

关于酱油，你还忽略了这些要点！你知道吗？

# 酱油分烹调和凉拌两种用途



图片来源于网络

家里做饭菜最常用的一种调味料就是酱油，尤其是过年过节的时候，用量就更多了。但是你知道吗？酱油有加热烹调和凉拌（点、蘸等）两种用途，但很多人在购买时都不太注意选择，家里往往只备有一种，不管炒菜还是凉拌菜都用它，这样做可能对健康造成危害。

## 拌凉菜不能用普通酱油

如果想做凉拌菜，最好选择专门的凉拌酱油，这种酱油微生物指标比烹调酱油严格要求。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3万个，即使生吃，也不会危害人体健康。

有实验表明，痢疾杆菌可在酱油中生存2天，副伤寒杆菌、沙门氏菌、致病性大肠埃希菌能生存23天，伤寒杆菌可生存29天。为了安全着想，如果未标明是凉拌酱油，最好还是熟吃，加热后一般都能将这些细菌杀死。

## 买酱油，注意两个指标

一是要看是用作烹调的，还是用作凉拌的。

二是要看包装上一个术语叫做氨基酸态氮，这种成分后面有一个单位，一般是用“100毫升含有多少克”来表示，比如有的标有“不低于每百毫升0.4克”，有的标有“大于等于每百毫升0.4克”。大家在选购的时候，可以选高一点的。氨基酸态氮是以氨基酸形式存在的氮，它的含量与氨基酸的含量成正比，氨基酸是人体重要的营养物质，更是酱油鲜美味道的主要来源，因此氨基酸态氮是酱油产品分级的重要指标。

## 出锅前放酱油，味儿最鲜

在烹调过程中，记得要后

放酱油。高温久煮会破坏酱油的营养成分，失去鲜味。因此，应在即将出锅前放酱油。

尤其是炖肉时，酱油不宜早放，因为酱油能加速肉中蛋白质的凝固，使肉不易煮烂，酱油最好在肉七分熟时放入。

## 酱油知识小问答

1. “海鲜酱油”是用海鲜制成的吗？

大部分海鲜酱油中都没有所谓的海鲜成分，即使有，大多也只是些干贝成分，真正起作用的大多是一些食品添加剂。

现在市场上有一些海鲜酱油、特级酱油，它们的售价也往往是普通酱油的一至两倍，这些酱油的营养成分上并没有什么太大的差别。

2. 需要给孩子用儿童酱油吗？

其实不需要，给孩子选用普通酱油即可，酱油属于高钠调味品，放酱油时，应适当减少盐的用量。

3. 有什么直接的减盐小妙招吗？

酱油的含盐量高达18%左右，即每6毫升酱油里大约有1克盐。想要减少盐摄入，可以将酱油倒在小碟里面，蘸着吃，这样摄入的盐量比烹饪时直接倒入酱油，能减少70%的盐摄入量。

（作者：于康 北京协和医院临床营养科）

来源：北京青年报

## “国民保健食品”被滥用

生姜、大蒜、醋、红糖、枸杞是国人普遍认可的五大“国民保健食品”。近来有专家发现，部分人把它们当成了万应灵药，随之出现的衍生“保健产品”也越来越多。专家们一致认为，即便是能养生的好东西，也不能滥用和乱用。

### 【大蒜】利与害相伴而生

大蒜的一身都是宝，蒜苗、蒜薹、蒜头都有不错的食疗价值。不过，吃大蒜也应该因人而异。大蒜热能助火，刺激性强，中医认为属“阴虚火旺”（表现为心烦失眠、口燥咽干、大便干结等）或“肝火旺盛”（表现为视物模糊、眼红眼干、心烦易怒、头痛胁痛等）的人都应忌食。研究发现，一些长期过量吃大蒜的人，临近老年时胃液分泌可能会减少，或引起贫血、耳鸣、记忆力衰退、视力下降等现象。此外，患胃溃疡、慢性胃炎的人应尽量不吃或少吃大蒜。普通人吃大蒜的适宜量为每天3瓣，肠胃功能差的每天不超过1瓣。

这些年，市场上出现了一些特殊大蒜品种，如紫皮蒜、独头蒜等，卖得比普通大蒜贵。但不意味着其保健功效更好。比如，大蒜中起杀菌效果的大蒜素，只要是生蒜都差别不大。至于黑蒜食品，许多商家声称其有降“三高”、提高免疫、抗衰老等诸多功效。其实，“存在功能成分”并不意味着在人体中能实现其功效。

### 专家分享 大蒜可以这样用

蒜泥能调治鼻炎 取大蒜15克，捣成泥，加入凉开水50毫升，3小时后滤去渣，加入甘油50毫升，每次用棉球蘸此药油塞于鼻内，每日一次。

大蒜粥健胃下气 取100克粳米，加水煮成稀粥。另取大蒜30克，放入沸水焯1分钟，再与粥一同略煮。

### 【生姜】食疗价值高，但很多人不能吃

民间有“生姜治百病”的说法，其实，它并不是人人都适合吃。

有人经常煮一锅姜汤让一家老小一起喝，这是大错特错的做法。一般而言，手脚心发热的人、眩晕耳鸣的人、肝炎病人、有口臭的人、便秘人群、脱发群体不宜常食生姜，否则容易加重症状。正常情况下，不适合吃姜的人喝了过量姜汤后，会出现咽喉肿痛、口干口苦、便秘等内热症状。

很多人会把生姜当成防脱发的“救命稻草”。其实，生姜防治脱发的说法尚无严谨的科学实验依据。此前，南方医科大学的一项研究表明，生姜的主要活性成分6-姜酚反而会抑制毛发生长。

### 专家分享 生姜可以这样用

喝姜苏茶防治风寒感冒 取生姜20克、紫苏叶30克，加水煎后温服。

盐水姜缓解关节痛 将生姜切成一厘米厚姜片放浓盐水中煮熟，再用热姜片外敷，可缓解腰痛、关节痛等。

### 【醋】醋疗功效多是想当然

有关醋的神奇功效大多想当然。网上有很多关于喝醋软化血管的说法。其实醋在人体内不可能发生软化现象。很多醋泡食物被传成了治高血压的“良药”。事实上，食材在被浸泡的过程中，醋只起到溶剂和调味的的作用，并不会产生新物质，目前没有科学研究证实醋泡过的食物能降血压。

生活中，有人认为，用白醋洗脸能美白祛斑，用醋泡手能让双手变光滑柔嫩。其实，醋不能直接用于美容护肤，使用前一定要适当稀释。如果把醋用于自己的手上，手可能会变软，但手部的骨密度会受到伤害。

### 专家分享 醋可以这样用

睡前喝醋缓解失眠 因紧张导致睡眠障碍时，可适当吃点醋。建议每天喝一匙即可，最好用温水稀释后再喝。

炖骨头汤放点醋 炖鱼汤、排骨汤的时候，加点醋能让钙质溶入汤里，加强人体对钙的吸收。

### 【红糖】补血养颜效果不理想

红糖补血养颜效果不理想。想通过补铁来补血，还是动物性食品（如动物肝脏、红肉等）更好。为什么有人感觉喝红糖水能缓解痛经呢？其实，摄入过多极易吸收的糖分会降低血液循环效率，因此止痛效果可能以甜味的“心理安慰效应”为主。红糖水可以偶尔喝上一杯，但不要经常饮用，否则容易引发肥胖等问题。

根据我国相关食品法规规定，不允许一般的中药材添加在食品中。譬如，很多人常喝的益母红糖，其中根本没有益母草这种成分，取而代之的是红枣粉、胡椒等成分。

### 专家分享 红糖可以这样用

山楂红糖茶活血化痰 取山楂8—10枚洗净、去核、掰碎，用开水冲泡或煮20分钟，加入少许红糖调匀即可。

红糖炒核桃调理胃不适 将七八个核桃去皮切碎，用小火炒到淡黄色，放入适量红糖后再炒几下出锅。将其分成12份，每天早晨空腹吃1份。

### 【枸杞】很多用法、吃法都错了

枸杞有温热身体的效果，有高血压、爱发脾气、满面红光的人最好别吃。其次，枸杞含糖量高，糖尿病患者不宜过量服用。最佳吃法是生吃，用枸杞保健需要长期少量吃，健康成年人每天吃20克左右比较合适。

很多人会用枸杞泡“养生酒”，一般来说，1500克白酒中只会放250克枸杞。本来枸杞中的保健成分就有限，在酒中的浸出率并不高，其“壮阳”功效可忽略。

### 专家分享 枸杞可以这样用

枸杞汤强筋骨 煮骨头汤或甲鱼汤时放枸杞，能加强强筋健骨的效果。

眼疲劳喝枸杞茶 眼睛疲劳的人可用枸杞20粒泡水喝；伴有目赤干涩、迎风流泪的人可在茶中加入菊花5朵。

来源：快乐老人报