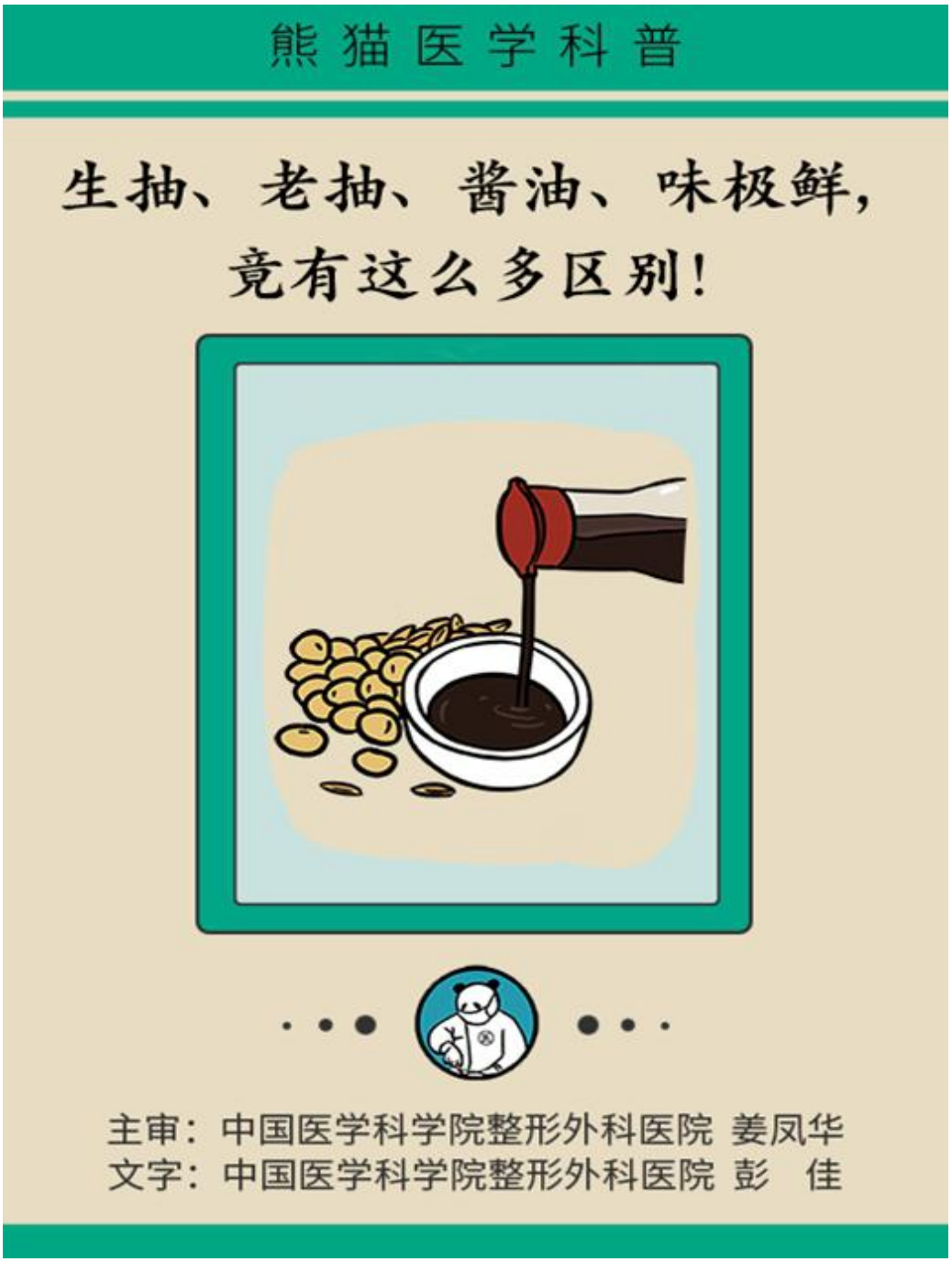
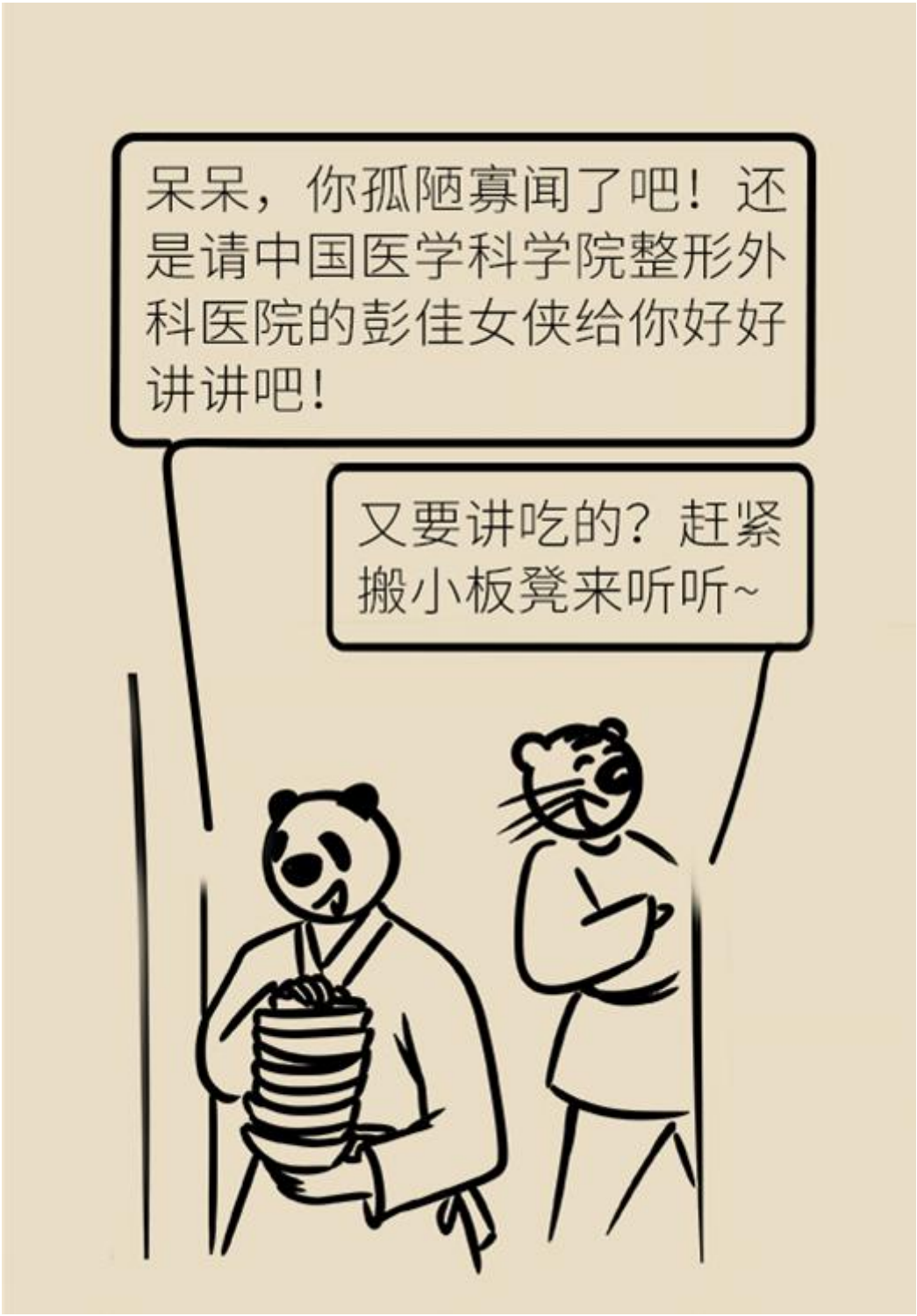
食品安全系列宣传 2021 年之二十二：

生抽、老抽、酱油、味极鲜，竟有这么多区别！这样吃才健康

科普中国-乐享健康 2021-07-26



熊猫，你看，咱们厨房里面酱油种类真不少，生抽、老抽、酱油、味极鲜，你说吃个酱油就吃个酱油呗，整这么多花样干嘛？


呆呆，你孤陋寡闻了吧！还是请中国医学科学院整形外科医院的彭佳女侠给你好好讲讲吧！
又要讲吃的？赶紧搬小板凳来听听~

人生重要大事，不过柴米油盐酱醋茶。酱，就是酱油。酱油富含氨基酸、B族维生素、糖、酸、醇、酚以及棕红色素等多种物质，加入菜肴可添加特殊的香气和滋味。

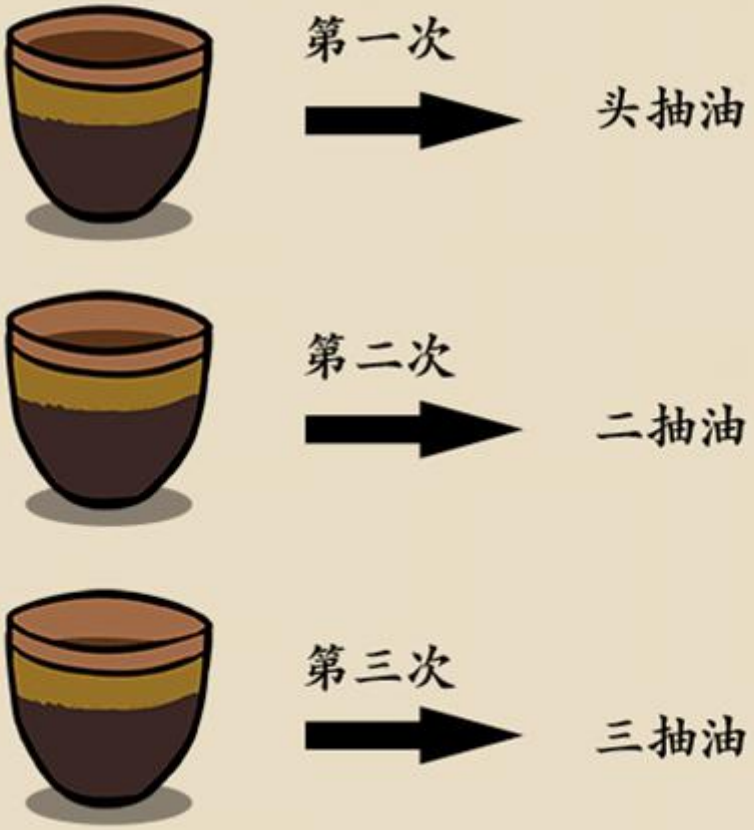
彭佳 住院医师

中国医学科学院整形外科医院 营养科

酱油之所以好吃，是因为做酱油的原料（大豆、小麦等）分解出的氨基酸，包括谷氨酸钠、5'-肌苷酸二钠、5'-鸟苷酸二钠等。

酱油的制作工艺，南北方略有不同，北方地区气温较低，适合固态发酵；南方地区气温较高，制作酱油更适合稀态发酵。

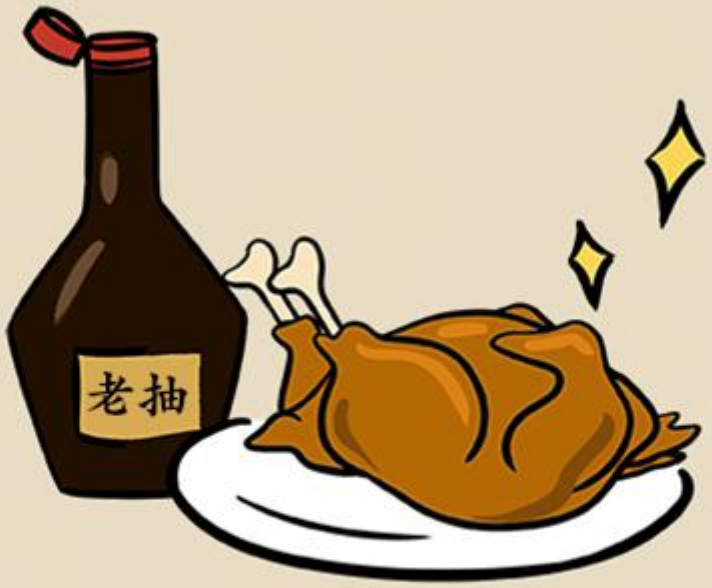
在发酵过程中，第一次抽出来的酱油叫头抽油；接着把原料拿回去继续二次发酵再抽出来成为二抽油；第三次被发酵出的为三抽油。



生抽就是将头抽油、二抽油、三抽油按照比例混合后的酱油。生抽颜色较浅，味道鲜美，更适合炒菜和拌菜。

由于头抽油所含的鲜味物质最多，所以一般头抽油比例更高的生抽，品质更优。

老抽则是将所有抽油进一步浓缩后所得的酱油。老抽一般颜色更深，黏度更大，而且有些老抽还额外加入了焦糖，所以更适合“上色”使用。



普通的酱油介于两者之间，颜色重，味道重，口感发苦，而且偏咸，需要长时间加热才能有浓郁的酱香出来。

那味极鲜又是啥啊?

味极鲜其实也是酱油的一种，它属于生抽酱油，只不过加一些呈鲜味的添加剂，所以更鲜，口感更加醇厚，可以起到代替味精的作用。

人为啥要吃酱油啊，难道就是因为好吃么？

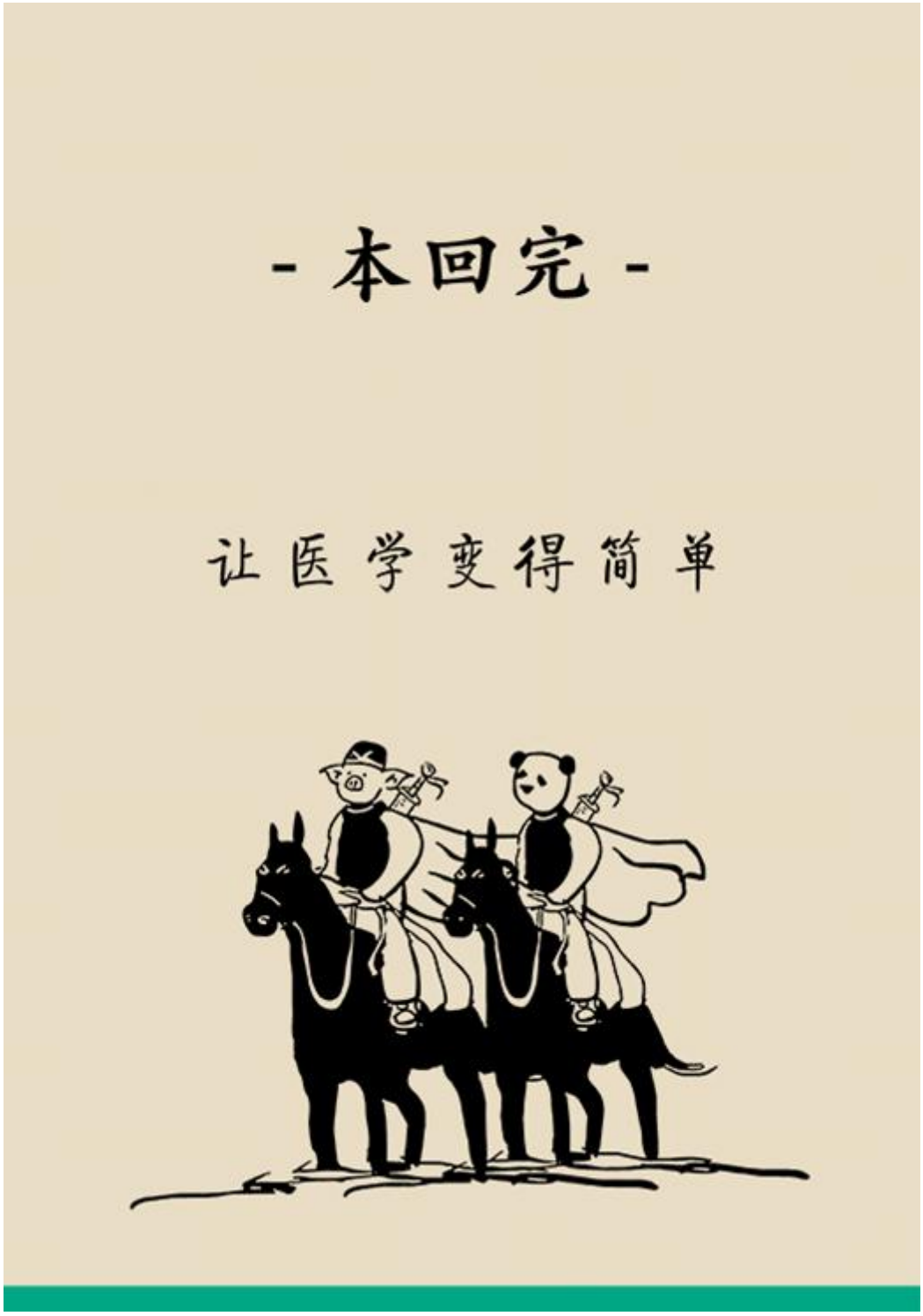
酱油不止好吃，营养物质也很高。酱油含有多种人体必需氨基酸。在古代物资贫乏的年代，酱油也是人们补充氨基酸的来源。

大豆酱油含有的异黄酮，可降低人体胆固醇，降低心血管疾病的发病率，防止冠心病的发生。

古人说，美味不可多得。这些增鲜物品虽然可以增加食欲，但因为其中含有不少盐，所以我们依旧要少吃、少加。

要注意的是，服用治疗血管疾病、胃肠道疾病药物时，尽量少吃大量酱油烹制的菜肴，比如红烧肉、卤牛肉等，以免引起恶心、呕吐等副作用。

明白了，谢谢彭女侠！



“熊猫医生医学漫画”供稿

生抽、老抽、酱油、味极鲜，竟有这么多区别！这样吃才健康