

醬醃菜的消費提示

19-07-2017 國家食品藥品監督管理總局

醬醃菜是以蔬菜為主要原料，採用不同醃漬工藝製作而成的各種蔬菜製品的總稱。醬醃菜的製作多使用高鹽、高糖等高滲條件，一方面可以使其具有鹹香脆嫩的口感，增加人的食欲；另一方面還可以抑制蔬菜的代謝和腐敗微生物的生長，防止其腐爛、變質。過去醬醃菜主要用於蔬菜的長期保藏，延長其食用週期，如今已經成為深受人們喜歡的佐餐食品之一。按照工藝及輔料，醬醃菜可分為醬漬菜、鹽漬菜、醬油漬菜、糖漬菜、醋漬菜、糖醋漬菜、蝦油漬菜、鹽水漬菜、糟漬菜等。

一、醬醃菜的選購

1·市場上的醬醃菜品種多樣，消費者應儘量在正規市場選購產品。合格的產品應具有醬醃菜固有的色香味，無異味、雜質和黴變現象。通常，醬漬菜、醬油漬菜為紅褐色，有光澤，無酸味，醬漬菜具有醬香氣，醬油漬菜具有醬油香氣；糖漬菜為乳白或金黃色，有光澤，具有香氣，無酸味；糖醋漬菜為金黃或紅褐色，有光澤，具有香氣；糟漬菜具有酯香氣，無酸味等。

2·建議購買預包裝的醬醃菜產品，避免產品在運輸和銷售時受到二次污染，同時應注意產品有無脹袋、湯汁渾濁、油漬滲出等問題，如有此類問題切勿購買。

3·對散裝醬醃菜產品應注意產品存放的衛生條件，不得有黴斑、白膜、懸浮物等。相對而言，瓶裝醬醃菜的殺菌工藝和包裝密封性更好，保質期較長。

二、家庭自製醬醃菜要注意衛生及安全

許多家庭習慣自製醬醃菜食用，醃制過程要注意衛生，避免雜菌污染。製作時應選用新鮮潔淨、成熟適度，無病蟲害及黴變現象的蔬菜，清洗乾淨後切塊、晾乾。根據個人口味加入適量食鹽、醬油、醋、糖、辣椒等調味料，在室溫條件下進行醃制，醃制過程注意避光，密封。醬醃菜製作過程會產生亞硝酸鹽，其含量最多的時候是開始醃漬以後的兩三天至兩周之間，隨後快速下降，一個月後即可放心食用。因此，儘量不吃醃制時間少於 10 天的暴醃菜。

三、醬醃菜的食用和存放

1·醬醃菜含鹽量高，消費者應避免長期大量食用，影響新鮮蔬菜的攝入量，最好搭配食用一些富含維生素 C 的新鮮蔬菜、水果等。

2·醬醃菜在開封後應儘快食用，未食用完的產品應密封、冷藏，如表面出現黴斑、白膜、脹氣等現象時不要繼續食用。

3·醬醃菜通常含有較高的鹽分，不適合存放在不銹鋼容器中，宜存放於陶瓷、玻璃容器中。