

豆醬和麵醬的消費提示

07-07-2017 國家食品藥品監督管理總局

豆醬和麵醬通常是以富含蛋白質的豆類和富含澱粉的穀類或其副產品為主要原料，經微生物發酵而成的糊狀調味品，多為稠糊狀，也有汁液狀的。醬料主要有豆醬（黃醬）和麵醬（甜麵醬）兩種，以及由豆瓣醬、麵醬、豆醬為基礎醬加入其它各種輔料衍生製成的其他醬製品。

一、正確挑選豆、麵醬產品

1. 應從正規管道購買豆、麵醬產品。
2. 挑選醬製品時可先觀其色，顏色自然，色澤新鮮無雜質的為優。
3. 品質較好的醬料粘稠適度，不幹不泄，無黴花，無雜質。
4. 可取少量樣品直接嗅其氣味，或稍加熱後再行嗅聞。發酵過的醬有自然的香氣，如果有很濃重的酒味或刺鼻的氣味則說明已經變質，優質的醬料應在鹹味中帶有濃郁香氣和淡淡的甜。
5. 可取少量樣品於口中用舌頭細細品嚐其滋味。優質產品滋味鮮美，鹹淡適口，有豆醬或麵醬獨特的滋味，無其他不良滋味。不應有苦味、澀味、焦糊味、酸味及其他異味。

二、家庭自製豆、麵醬注意事項

自製豆、麵醬時要注意衛生，避免雜菌污染。製作黃豆醬時大豆需浸泡溶脹，入鍋蒸透但不爛，溫度降到 40℃ 以下後，接入醬油曲精（米麴黴），加入標準粉，拌勻，于 28℃ 培養 2 天得曲，然後移入潔淨的玻璃瓶中，加鹽水，日光下曬制 1~2 個月。製作麵醬時，需先蒸面糕，打碎成小塊狀，降溫後接醬油曲精，然後同樣進行制曲、加鹽水和曬制。無論是黃豆醬還是麵醬，制曲過程一般溫度不宜高於 40℃，如過高，需翻曲降溫；曬制階段瓶口需用多層紗布蓋住以防蟲和透氣，2 天左右攪動一次。制曲和曬制時間隨環境溫度而有所改變，低溫則週期長，高溫會縮短時間。鹽水濃度一般 18% 左右，不低於 10%，鹽水用量一般是豆或面的 1~2 倍。發酵好的豆醬顏色呈暗紅色，醬香濃郁；麵醬顏色紅亮，味道醇厚。

三、食用豆、麵醬的小竅門

1. 醬製品可用於醃制（誘發出肉類的鮮味）、烹煮（增加香味和色澤）、蘸點（令味覺層次更豐富）。
2. 食用時，宜用中火、慢火，不可加熱過度，否則將燒焦醬體。
3. 用醬來醃制肉要注意時間，最好是 4 小時以上，否則不易入味。
4. 由於醬製品一般含鹽量較高，用量應恰當，以免導致菜肴過鹹。

5·製作炸醬麵用的炸醬時，不宜放過多調料，調料味重會影響醬的醇香；炸醬過程中，要用小火，且不停翻炒，保證醬不會糊鍋底；醬不能炸過，否則發苦。

四、合理保存醬製品

1·大多數醬製品發酵過程中添加了一定的食鹽，口味較鹹，保質期相對較長，一般放在陰涼通風的地方密閉保存即可。

2·部分醬製品生產時減少了食鹽的用量，因此保質期相對就會縮短，要根據不同產品的說明來保存，必要時在開封後放入冰箱保存。如果每次需求量不大，建議可購買小包裝。

3·家庭自製或加工過的醬製品，保存時需要將醬裝入乾淨玻璃瓶中，上面留 1 釐米左右的空隙，然後滴入少量高度白酒或檸檬汁，並馬上擰緊瓶蓋。如瓶蓋密封效果不好，可先蒙上 1~2 層保鮮膜，然後再擰緊瓶蓋。根據鹽的含量於常溫保存或冰箱冷藏。