

蠔油加熱會致癌？真相是……

02-12-2021 中國消費者報

李建

關於購買、使用和儲存蠔油這些“冷知識”你知道多少？

### 選 蠔汁含量是關鍵

按照國家標準限定，蠔油必須是將生蠔蒸煮後的汁液濃縮，或直接把生蠔肉酶解，然後再加入鹽、糖、澱粉或其他一些原料、添加劑，加工製成的調味品。所以，蠔油雖然名字叫油，但其實是屬於汁類調味品。

品質較高的蠔油除了能調味兒，還含有一定量的氨基酸、礦物質鋅、牛磺酸等營養元素。

如何辨別蠔油是生蠔取肉熬汁的濃縮精華還是各種增味劑與增稠劑組合？

華東理工大學食品藥品監管研究中心副主任劉少偉教授在接受《中國消費者報》記者採訪時，提醒消費者注意以下幾點：

### 選擇正規購買管道

正規管道銷售的蠔油等調味品，產品安全係數相對較高，而一些小作坊生產加工出來的蠔油等調味品，較易存在安全風險。

### 留心蠔汁含量

蠔汁含量越高，品質越優。

### 查看生產日期

越接近生產日期的產品，其新鮮度越高，品質更優良。

## 吃 把握時機和火候

網傳“蠔油中谷氨酸鈉加熱時生成的焦谷氨酸鈉是一種致癌物，所以，蠔油一旦加熱就會致癌”。

劉少偉強調，從現有的研究成果來看，焦谷氨酸鈉並不會致癌。建議在起鍋前再添加蠔油等呈鮮調味品，這樣既能滿足鮮味釋放所必需的溫度要求，又不至於因為長時間高溫加熱導致鮮味流失。

除了注意時間上要恰到好處，劉少偉還提醒消費者使用蠔油時注意以下幾個知識點：

### 做涼拌菜時不宜直接放蠔油

可以先在鍋中燒開適量的鮮湯或者清水，關火後加入蠔油拌勻，然後再澆到涼拌菜上，這樣能保證蠔油在短時高溫下釋放最美的味道。

### 不能和雞精、辛辣調料、醋、糖等調味品混合使用

因為這些辛辣和糖醋調料的味道本身就比較重，會掩蓋蠔油的鮮味，同時還會有損蠔油的特殊風味。

### 食用蠔油要適量

蠔油是含鹽“大戶”，所以一定要限量食用。添加蠔油的同時，要注意減少醬油、食鹽的添加量。

### 存 開蓋就要放冰箱

蠔油是一種不太穩定的調料，一旦開蓋，必須放到冰箱裡（0-4℃）冷藏。

### 使用提醒

儘量選擇小瓶裝蠔油

縮短存放的時間，開蓋後一定要放冰箱冷藏，並儘快食用。

使用擠壓器後務必要及時沖洗乾淨

使用擠壓器後務必要及時沖洗乾淨並晾乾，否則殘留在按壓嘴泵和傳輸管上的蠔油很容易發霉。