

99%的人都不知道，蠔油等調味品該這樣保存，否則有致癌風險

01-03-2021 佛山消委會

調味品都可以常溫保存嗎？網上說蠔油要冷藏是真的嗎？究竟如何正確保存呢？今天一次性來跟大家講清楚🤔

蠔油的成分是什麼？如何保存合適？說到調味品如何正確保存，首先要看它的成分。

蠔油是用牡蠣肉為原料製成，通過使用熱水提取其有效的成份，然後過濾得到提取液體，隨後在其中增添糖類、食鹽等調味原料以及澱粉等，再加熱到指定的溫度後，歷經過濾、冷卻、質量檢查和瓶裝等一系列操作得到的產品。

蠔油具有獨特的鮮蠔香氣，且營養豐富，包含 18 種以上氨基酸，其中大部分是人體必需氨基酸，還包含醇、有機酸、酯等有機物以及哺乳動物身體所必需的微量元素（銅、碘、鋅、硒、鉻等）。

蠔油的營養成分多，但其中不少成分在常溫下易發生氧化分解，開蓋後會給環境裡微生物的生長繁衍提供優良的生存條件，從而較易變質。

因此蠔油開蓋後建議冰箱 0~4°C 冷藏，不要常溫保存！

介紹完蠔油的保存方法，下面再來說說其他常用調味品的保存方式。常用調味品，如何保存合適？

1· 開蓋後需放進冰箱冷藏：

發酵類調味品

例如豆豉、豆醬、腐乳、蝦醬及魚露等，這些調味品在目前生產過程中，會引入生產菌種，但其後續保鮮處理時也不能做到完全殺滅內含微生物，所以在成品貨架期仍保持生物活性。

隨著貨架期的延長，再加上室溫變化影響，其中的微生物將呈幾何倍數增加，產品漸漸出現不可逆的變質現象。

含蛋、牛奶、蔬果成分的調味品

例如沙拉醬、蛋黃醬、花生醬、番茄醬、辣椒醬等，這些調味品儲藏時間越長或儲藏溫度越高，發生非酶褐變的程度將越嚴重。

這些調料品通常還含有比較高的油脂，所以在貯藏過程中容易發生脂肪氧化，當產生哈喇味的時候，所產生的醛、酮、酸會破壞其中的脂溶性維生素。

特別注意

隨著產品中的蛋白質、糖、氨基酸等含量逐漸降低，食品的營養品質和風味也大打折扣，且極易發生霉變，霉菌可能會產生一級致癌物--黃麴霉毒素，所以當調味品出現變質情況時，大家一定不能食用！

2·開蓋後適合室溫乾燥保存

乾貨調味品

例如胡椒粉、五香粉、十三香、花椒、茴香等。

含鹽量高的調味品

例如醬油、豉油等，這些調味品含有高濃度的氯離子和鈉離子，在此生存環境中，微生物極易失去水分，使其生長繁殖受限。

酸性較強的調味品

例如陳醋、白醋等，這些調味品 pH 值比較低，在此生存環境中，微生物細胞內的代謝系統將無法正常運轉，使得生長繁殖受到限制。

為什麼調味品過期之後就不建議大家吃呢？下面再來給大家好好講一講：

定期檢查調味品，過期不食用

通常調味品都會有一個保質期，大家在購買時一定要看清楚；

調味品在開蓋後，環境中的微生物會進到產品中，不斷分解它的營養成分，隨著時間越長，糖、蛋白質、氨基酸以及維生素 C 等營養物質不斷減少，使得營養價值逐漸下降，風味也越來越差；

甚至有些微生物還會代謝產生有毒物質，因此，超過保質期的調味品產品，不建議大家食用。

最後再來跟大家說下，在吃各種調味品時還要注意什麼呢~吃調味品有講究這三點要牢記：

避免鹽攝入過量

醬油以及發酵豆製品（腐乳、豆豉、豆醬等）鹽分的含量都很高，6-10g 醬油的含鹽量和 1g 鹽不差上下，所以大家在使用時控制好量，避免攝入過量的鹽。

避免營養流失

在蠔油、魚露等水產調味品時，建議在出鍋之前再加入，避免因為高溫久煮，破壞它們的營養成分，導致失去鮮味。

合理利用，食之有度

在烹飪時，避免使用大量的調味品，使得食材原有的天然味道被掩蓋，畢竟最難能可貴的是食物天然的美味。

消委君提醒大家，調味品要放置合適的存儲環境，有些需冷藏，有些常溫即可。當調味品過期時就不要再使用了，其變質後可能會產生致癌物質！