

生抽、老抽、豉油、味极鲜傻傻分不清 新手做菜的酱油攻略来了

记者帮办
便民服务邮箱 ykrm88@163.com

湿热天气白蚁出没 部门支招科学应对

近日本报收到古山镇读者来信，信中分享了其整理的酱油相关知识。根据读者分享，5月19日，记者查阅资料并采访了相关专业人士，总结了厨房中几类常用酱油的门道，一起来了解一下吧。



消费者选购酱油



白蚁

近日，家住金胜花苑及周边小区的不少市民、沿街商铺经营者向本报记者帮办栏目反映，每到傍晚时分白蚁成群出没，扎堆聚集在窗台、门口等处，还频繁飞入市民家中，给日常生活带来困扰。大家迫切想要了解白蚁防范与处理办法。

记者实地走访金胜花苑周边看到，每到傍晚，尤其是下雨后，成群白蚁围绕住宅楼灯光盘旋飞舞，楼道门口、商铺玻璃门上密密麻麻遍布，不少住户家中阳台、客厅也发现白蚁踪迹。全是白蚁，赶都赶不走，关窗也挡不住，看着心里发慌。小区住户王女士无奈说道。沿街商铺经营者也表示，白蚁扎堆聚集影响经营，更担心其在家中筑巢，损坏家具与房屋结构。

针对市民反映的白蚁扰民问题，记者咨询了市住房保障中心相关工作人员。

生抽酱油



特点：生抽是最基础的酱油种类，以大豆、小麦为原料，经自然发酵制成，颜色呈浅红透亮状，鲜味浓郁，咸味适中，是日常使用频率最高的一类酱油。其核心作用是提鲜、调味，激发食材本身的鲜味，一般不会让菜品颜色明显加深。

用法：炒菜、凉拌、蘸食、腌制、调馅、汤面调味等均可。在烹炒食材将熟时加入，能让青菜、肉丝等鲜味更足。或在凉拌菜中直接加入，搭配醋、香油等提升菜品清爽口

感。腌制肉类、海鲜时用生抽打底，既能去腥又能提前入味。

选购技巧：重点查看氨基酸态氮含量。根据国家标准，特级酿造酱油的氨基酸态氮含量需 0.80g/100ml，一级 0.70g/100ml，二级 0.55g/100ml，三级 0.40g/100ml。含量越高，品质越好。

注意事项：生抽本身含盐量不低。做菜时如已加入生抽，就要适当减少盐的用量，避免菜品过咸。

老抽酱油



特点：老抽是在生抽基础上进一步加工调配而成的酱油，颜色呈深褐色或黑褐色，质地相对浓稠，鲜味淡、酱香味更重。其核心作用是上色、增香，让菜品看起来更有食欲。

用法：适用于红烧、卤制、焖炖、酱烧等需要上色的菜品，如红烧肉、卤鸡爪、酱牛肉、红烧排骨等。可在食材翻炒时上色或焖煮前加入少量老抽，使菜品颜色更加

均匀红亮。

选购技巧：普通老抽适合日常红烧菜；草菇老抽是在普通老抽基础上加入了草菇提取物，老抽王颜色更深，上色效果更明显，适合颜色要求较重的菜品。

注意事项：老抽不宜一次加入过多，否则容易导致菜品颜色发黑、味道发苦。家庭烹饪时，建议少量多次添加，根据菜品色泽变化灵活调整。

蒸鱼豉油



特点：蒸鱼豉油属于复合调味酱油。以生抽为基础，加入了冰糖、黄酒、香料（如八角、桂皮）等辅料，味道鲜中带甜、咸淡适中。其主要作用是提鲜、增香，突出鱼类、海鲜等食材本身的鲜味。

用法：适用于清蒸海鲜、白灼菜品等，还可用作海鲜蘸料。一般在海鲜蒸熟后浇淋在食材上，也可用于凉拌菜或清淡菜肴调味。

选购技巧：除品质指标外，建议查看配料表，优质蒸鱼豉油应以水、非转基因大豆、小麦、食用盐为主，可含少量白砂糖、酵母抽提物。警惕添加苯甲酸钠、谷氨酸钠等添加剂。

注意事项：蒸鱼豉油更适合出锅后淋汁或搭配清淡食材使用，不太适合长时间高温炖煮。使用时也要注意控制用量，避免其甜味掩盖食材本身鲜味。

味极鲜



特点：味极鲜在生抽基础上添加了多种增味成分，可理解为鲜味强化版生抽。色泽红润略深，鲜味更浓，咸味更重，总体味道更为醇厚。

用法：适用于炖菜、红烧等需要浓郁口味的菜肴。味极鲜的强鲜味能渗透进食材，收汁时加入几滴即可大幅提升口感。

选购技巧：关注氨基酸态氮含量、配料表和钠含量。一般来说，氨基酸态氮含量越高，鲜味越突出。初次使用可选择小包装尝试一下，确保适合自己的口味。

注意事项：味极鲜因强化鲜味，钠含量往往比普通生抽更高，不能因为味道鲜就大量添加，高血压人群需注意用量。

特殊酱油



特点：特殊酱油主要包括薄盐酱油、零添加酱油、儿童酱油、海鲜酱油、白灼汁等。这类产品通常在普通酱油基础上突出某一特点，如低盐、配料简单、适合特定人群或适合特定菜品等。

用法：薄盐酱油适合需要控制盐摄入的人群日常调味，零添加酱油更适合关注配料表的消费者；儿童酱油多用于儿童餐少量调味，海鲜酱油可用于海鲜蘸料或清淡菜肴提鲜，白灼汁适合白灼虾、白灼菜心、白切鸡等菜品。

选购技巧：不能只看包装上的宣传语，

应重点查看配料表、钠含量、产品类别和适用场景。比如薄盐酱油要看钠含量是否确实低于普通酱油，零添加酱油要看是否未添加防腐剂、色素、甜味剂等；儿童酱油要关注钠含量和配料是否简洁。

注意事项：特殊酱油并不一定适合所有人，也不代表可以大量使用。如儿童酱油同样含盐，不能过量添加；薄盐酱油虽然钠含量相对较低，但如果用量增加，同样可能造成盐摄入过多。日常选购时，应根据家庭烹饪习惯和实际需求理性选择。

后续反馈

工作人员介绍，每年3月至7月是我市白蚁主要分飞期，不同种类白蚁活动时间存在差异，3月多为散白蚁，集中在中午前后外出活动。而当前活跃的主要是家白蚁与黑翅土白蚁，偏爱在闷热潮湿的傍晚大规模分飞外出。据了解，由于金胜路周边房屋临近金胜山，山内野外白蚁种群数量较多。傍晚时，白蚁受灯光吸引，便会大量飞向居民区聚集。工作人员解释，这些白蚁大多是野外巢穴飞出的繁殖蚁，大部分脱离原巢穴后无法存活，飞入室内不久便会自行脱落翅膀，并在几小时至几天内自然死亡，市民无需过度恐慌。

工作人员特别提醒，野外飞入家中的白蚁基本没有攻击性，不叮咬人体，不传播病菌，也很难在普通居家环境中筑巢安家。市民只需简单清扫处理即可，无需过度消杀以防惊扰蚁群扩散。

想要减少白蚁扎堆入户，最有效的办法就是利用白蚁趋光习性做好防护。傍晚尽量减少室内外强光照明，及时拉上窗帘、调低室外门窗周边灯光，紧闭门窗，加装纱窗阻隔白蚁进入。若家中飞入大量白蚁，可关闭全屋灯光，仅留一处光源，在灯光下方摆放一盆清水，利用白蚁趋光性使其落水溺亡，清理起来也更加便捷。

工作人员特别提醒，若白蚁是从自家墙体、木质家具、墙角缝隙内部飞出，说明家中周边已存在白蚁巢穴。遇到这一情况，务必重视，切勿自行喷洒杀虫剂、用开水浇灌等，此举只会让蚁群四散逃窜，扩大危害范围。市民需及时联系专业白蚁防治人员上门排查消杀，彻底清除蚁巢，保护房屋木质结构不受损坏。

记者手记

湿热天气到来，白蚁分飞扰民已成多地常见的民生困扰。面对成群白蚁，市民不必焦虑恐慌，分清野外飞入与家中滋生两种情况，理性区分对待即可。希望广大市民掌握科学防虫小知识，从容平稳度过白蚁分飞期。相关部门也将持续做好白蚁防治科普宣传，守护市民舒适宜居生活环境。