

日常生活中，想要制作出一道诱人的佳肴，必不可少的就是各种调味品。与酱油、食盐、白糖一样，蚝油也是大家比较偏爱的调味品。但最近，蚝油却被推上了“风口浪尖”，网上很多人传言：蚝油能致癌，千万不能吃了！此事一出，引起众多人的关注。那么，蚝油真的能致癌吗？以后还能吃吗？家中常见的“油盐酱醋”到底有没有保质期？又该如何保存？

厨房那些事儿

教您巧存巧用 调味品

■ 蚝油开盖后一定要放冰箱保存 ■

网上关于蚝油致癌的说法，主要有两种说法，到底有没有科学依据呢？

说法一：蚝油不合理储存的“致癌威胁”

蚝油中含有18种以上的氨基酸、多种矿物质微量元素、酯、有机酸等物质。如果开盖之后蚝油长时间在常温下存放，很容易发生氧化分解，增加有害微生物的污染，容易发生变质。

因此，在蚝油开盖后，合理的储存方式是放入冰箱（0—4℃）冷藏，如果长时间存于室温（特别是温度较高的厨房），无疑会增加其腐败、霉变的风险，这时就有可能产生黄曲霉毒素等有害物质，增加致癌的风险。

所以大家在购买蚝油时，尽量选择小瓶装蚝油，缩短存放的

时间，开盖后一定要放冰箱冷藏，并尽快食用。

说法二：蚝油中谷氨酸钠的“致癌威胁”

网传“蚝油中含有一定量的谷氨酸钠，谷氨酸钠加热时会生成焦谷氨酸钠，而焦谷氨酸钠是一种致癌物，所以，蚝油一旦加热就会致癌”，那么，此种说法是真的吗？同味精、鸡精一样，蚝油当中也含有一定量的谷氨酸钠（呈鲜物质），谷氨酸钠加热至120℃以上时，的确有可能会生成焦谷氨酸钠，但这种物质对身体并不会致癌，只是经过加热会失去鲜味而已。

也正因此，我们建议大家起锅前再添加呈鲜调味品，既能满足鲜味所需，还不会产生传言中的有害物质。



■ “油盐酱醋”应该如何保存？ ■

酱油

大部分关于酱油保质期是这么描述的：开封后需尽快食用，或放在0—4℃环境中保存。

当然，开封后多久不能食用这个没有准确定义，简单来说，在盖上盖子的情况下1个月以内使用是没有问题的。

另外，关于酱油品种的选择：上色增香选“老抽”，凉拌调味选“生抽”。老抽的鲜味普遍都会低很多，但更有酱香味。生抽增鲜调味效果佳。

“鲜”，在酱油里面，是有相关标准的，这个指标叫“氨基酸态氮”。“氨基酸态氮”指标越高，说明酱油中的氨基酸含量越高，“鲜”味越好。随便找一款酱油，大家可以看它的氨基酸态氮含量数据与标的等级是否一致。

醋

根据国家规定，酸度在4.5g/dL以上的老陈醋可以免标保质期。这是因为酸度到了一定程度后，pH低可以明显抑制微生物的生长，防止杂菌污染，也就能达到长期保存的作用了。但现在市场上常见的食醋一般保质期都会标注2—5年不等。

即使醋的保质期较长，但非密封条件下醋酸是会挥发和氧化

的。所以在开盖情况下，在2个月以内食用为佳。

油

食用油18个月的保质期是指未开封、阴凉、通风等保存条件下的期限。食用油的过氧化值在开封2个月后会一般都会达到甚至超过国家标准的上限值。受厨房条件影响，因此，开封的食用油一个月内使用为宜。建议不要买大桶油，买小瓶，吃完再买。

注意：煎炸过食品的油一星期后不能食用。

盐

细心的朋友应该发现，盐的保质期有的是3年，有的是5年，还有的只有生产日期，那么盐的保质期是怎么算的呢？食盐有没有保质期？

食用盐在保存合理的情况下，可以没有保质期。食用盐的主要成分是氯化钠，相当稳定，不会随着时间而发生分解或者挥发。

但有些添加了多种元素的食盐是有保质期的。这些多品种食盐中的添加成分，因长时间暴露在空气中，可能会造成含量不足，或者添加物变质，从而会有危及到人们身体健康的风险。

（午综）

【健康红绿灯】

绿灯

牙龈出血别不当回事



牙龈出血说明牙周有问题了，一定要及早就医。牙结石长期压在牙龈上，会产生很多细菌，牙龈就会由原来的粉色变成鲜红色或者暗红色，再进一步发展，容易出现触碰出血。出血是因为这个地方长期炎症，导致血管扩张。当牙结石超过了牙龈三分之一的时候，牙齿就会松动。

冲马桶要盖马桶盖



科学家实验发现，冲厕所时，马桶中的水滴会被释放到空气中形成“雾团”，并长时间停留在卫生间中。粪便是多种细菌或病毒（包括新冠病毒）传播的途径之一，冲厕所时盖上马桶盖，有助防止细菌扩散到空气中，尤其在防控新冠肺炎疫情的当下。及时盖上马桶盖，还有助于减少异味散发。

红灯

体重超标避免爬楼梯锻炼



爬楼梯时，膝关节要负担体重3—4倍的重量。爬楼梯对膝关节有没有损伤，要看年龄和体重：30岁以前且体重较轻、膝关节稳定性较好的人，希望保持较好的心肺耐力，可以每天爬爬楼梯。体重严重超标的人，任何时候都尽量避免爬楼梯锻炼。

石榴虽好 却不能吃太多



一般来说，普通人1天吃1个中等个头大小的石榴，老人和肠胃功能较差的人半个即可。此外，感冒、咳嗽、咽喉肿痛的人，也应该少吃。石榴籽确实含有一些营养成分，其中的多酚类物质和类黄酮可帮助皮肤抵抗自由基伤害。医生建议，可以将石榴榨汁喝，能保留大部分营养。

■ 这类调味品也要放冰箱保存 ■

发酵类调味品

如腐乳、豆豉、豆酱、鱼露及虾酱等，此类调味品在现行生产过程中，会引入生产菌种，后续保鲜处理时也不能完全杀灭内含微生物，因而在成品货架期仍保持生物活性。随着货架期的延长及室温变化，调味品中的微生物将呈几何数量级递增，产品逐渐呈现不可逆的变质现象。

含蛋、牛奶、蔬果成分的调味品

如蛋黄酱、沙拉酱、番茄酱、花生酱、辣椒酱等，此类调味品储藏温度越高或储藏时间越长，发生非酶褐变的程度越严重。

它们通常还含有较高的油脂，在贮藏过程中易发生脂肪氧化。当产生哈喇味时，此类调味



品所产生的醛、酮、酸会破坏脂溶性维生素。随着产品中的蛋白质、糖、氨基酸、有机酸等含量逐渐降低，食品的营养品质和风味也大打折扣，且极易发生霉变。霉菌可能会产生一级致癌物——黄曲霉毒素。

丰台区市场监管局

·广告·

“三个强化”做好冬季供暖特种设备安全保障

为全面做好冬季供暖期间特种设备安全工作，全面预防各类事故的发生，保障人民群众温暖过冬，丰台区市场监管局近日组织开展了供暖特种设备专项整治，主要对供热锅炉及天然气充装站等相关单位开展安全检查。

强化主体责任，做好安全设备隐患自查 组织冬季供热

特种设备使用单位开展安全自查，重点对设备目前的状态开展自查，检查设备是否具备供热运行条件，要求对存在重大问题和安全隐患的供热特种设备，坚决停止使用。

强化设备安全，做好三个“定期”、三个“安全” 要求锅炉使用单位做好三个“定期”，即定期检测烟气成分、定

期对锅炉空气过滤网清理、定期对金属纤维网表面进行维护。要求天然气充装单位及液化天然气移动式压力容器使用单位做好三个“安全”，安全充装、安全储存、安全泄放，严格按照安全技术规范确保设备安全运行。截至目前，已检查设备使用单位90家，出动执法人员180人次，检查锅炉157台，压

力容器127台，压力管道7条。

强化监督检查，确保安全保障 丰台区市场监督管理局制订了《2021—2022供暖季特种设备安全工作方案》，明确了供暖季特种设备安全工作的任务分工和工作目标，充分调动特种设备科和市场监管力量，形成监管合力，确保各项工作得到有效落实。（樊晓鹏）