

# “吃醋”的正確方法你學會了嗎？

【北京青年報】前段時間，醬油的安全問題著實吸引了人們的視線，也引發了大家對醬油種類、含量和添加劑的思考和學習，大家漲了不少相關知識。那麼，所謂“柴米油鹽醬醋茶”，同樣是作為日常烹飪所必需的調味品，醋也是不能被忽視的。醋該怎麼選呢？醋有什麼關鍵指標可以參考呢？所以，今天就和大家聊一聊。

制醋是個很長的化學反應流程

用糧食制醋的原理，是先把糧食蒸熟（加水蒸煮熟後微生物才好消化它），接種混合菌種（曲），利用微生物分泌的各種澱粉酶，把糧食中的澱粉變成糖（糖化），然後由酵母菌無氧發酵把糖製成酒精（乙醇），再由醋酸菌把酒精變成醋酸。

這個化學反應過程，中學生都學過。所以從理論上來說，做醋比做酒還要辛苦，流程更長，勞動力消耗更大。

雜糧、小麥、水稻、土豆、玉米等都是醋的原料

做醋的原料比較多樣，各地都有自己的特色醋。比如說，北方傳統上出產各種小雜糧，如高粱、小米、蕎麥、大麥等都可以稱為制醋的主要原料，有些產品還會加入一些澱粉豆類。滋味濃郁的陳醋就是雜糧醋的典範；

而中原一帶麥子比較多，於是小麥就成為制醋的主要原料；

江南盛產水稻，主要用糯米和大米來制醋，綿柔香甜的糯米香醋就屬於這一類。

京津一帶栽培水稻，用大米做的米醋也很受歡迎。

此外，土豆、甘薯、玉米等含澱粉的原料也都可以用來制醋。

制醋的時候還常常添加麩皮，在適量添加時也是有好處的。因為麩皮中含有大量的B族維生素和礦物質，有利於促進釀醋微生物的生長，也有利於提升醋液中微量營養素的含量。

水果醋是用水果或水果干做的，如蘋果醋、葡萄醋、柿子醋、棗醋等。水果和水果干中富含糖分，正好把澱粉糖化那一步比較麻煩的環節省去了。同時，水果醋也順帶增加了水果本身所含的檸檬酸、蘋果酸、酒石酸等其他有機酸，酸味和糧食醋有所不同，又帶了一些水果的香氣，所以別具美味。

還有一些醋是部分或全部用酒精製成的。用低度白酒或者食用酒精做原料，就把糖化和酒精發酵兩步都省去了，所以釀醋的速度超級快，兩三天就完成了。

這樣做出來的醋沒有經過前期複雜的發酵過程，沒有美拉德反應所造成的“褐變”，所以顏色很淺，醋酸含量可以很高。市面上買的白醋，往往是直接用酒精來制醋，或者用少量大米加上酒精一起製成的。

雜糧和豆子制作的老陳醋營養價值很高

在釀醋的過程中，糧食中的B族維生素和鈣、鐵、鋅等礦物質都能跑到醋里。這是因為，大部分B族維生素喜歡酸性環境，比如維生素B1和維生素B2，都是喜酸怕鹼的物質。同時，糧食里不溶性的鈣、鐵、鋅的化合物，很大部分會在醋酸中解離成離子狀態，溶在醋液里。還有雜糧中所含的各種多酚類抗氧化物質，也會跑到醋液里，而且在醋里長期保持穩定。

所以，和飲料相比，醋的營養價值要高得多。特別是用雜糧和豆子制作的老陳醋，其鈣、鉀、鎂元素和B族維生素之豐富，簡直可以和牛奶相媲美。只不過，牛奶能大杯喝，醋只能按勺吃，所以實際每天得到的營養成分沒那麼多。即便如此，優質醋的營養價值也足以傲視其他調味品了。

醋里都有哪些添加成分

除了以上提到的制醋原料之外，醋里還常常加入一些非必需的成分。

1. 糖：為了中和酸味，讓口味變柔和

為了讓酸味不那么刺口，往往會加入少量糖、糖漿或甜味劑，讓口味更為柔和豐富。特別是南方人愛吃的香醋，其中的甜味是比較濃的，就是因為添加了不少白糖。當然，醋不是大杯喝的飲品，即便加點糖，也無需擔心因此而攝入大量糖分。

2. 鹽：調控微生物發酵，相比醬油鹽少多了

釀造過程中也需要添加鹽，除了調味之外，還有調控微生物發酵效果的作用。但是相比於醬油，醋里的鹽就少多了。所以也無需擔心因為放兩勺醋而造成鈉攝入量過量。相反，加醋能使少鹽的菜肴味道更生動，能幫助人們愉快地減鹽。

3. 增鮮劑：常見的是谷氨酸鈉（味精）

為了使醋更鮮美，一些醋產品還會加入增鮮劑，如谷氨酸鈉（味精）等。實際上，在醋的酸度下，谷氨酸鈉並不能發揮最大的鮮味作用。不過，用醋做成調味汁，或者調入涼菜之後，醋酸被稀釋，菜肴的酸度可能正好處於弱酸性範圍，這時谷氨酸鈉可以充分發揮鮮味。

4. 少量防腐劑：通常是山梨酸鉀、苯甲酸钠、脫氫醋酸钠

醋酸濃度不能達到室溫下充分抑菌的產品，需要少量添加我國許可使用的防腐劑，如山梨酸鉀、苯甲酸钠、脫氫醋酸钠等，和醬油一樣。此外，一些沒有加入足夠多油和鹽的其他調味品，也經常會添加這些防腐劑。醋酸含量達到6%，或添加了大量鹽的產品，就不需要再加防腐劑了。

5. 其他風味配料

還有一些醋會加入其他風味配料，製成加蒜的餃子醋、加姜的姜汁醋、加姜、料酒和海鮮調料的海鮮醋等。

買醋按以下這几点來選

1. 要注意看是什麼類型的醋

想要味道柔甜一些，可以選糯米做的香醋；想要味道濃重豐富一些，可以選陳醋；想要味道清爽一些，可以選米醋。

各地有自己的口味習慣，京津人喜歡米醋蘸餃子，山西人喜歡陳醋，長三角的更喜歡香醋。陝西有麩醋，福建有紅醋，各地都有居民認可的名品。

在烹調時，做有些菜品必須用特定的醋。西湖醋魚用香醋才美味，酸辣湯用陳醋才夠味，拌筍莢絲、紫甘藍絲用釀造白醋才清爽。一些西餐食物必須用葡萄醋或蘋果醋才能感覺出地道的異國風情。

不同醋的種類之間，無法直接比較品質。只能對一種醋的不同產品來比較品質。

不過，從營養價值來說，老陳醋是不可逾越的高度。它的鈣、鐵等礦物質、B族維生素和抗氧化成分都是一流的，這是因為它濃縮了雜糧當中的微量營養成分。那些味道偏於清淡的醋，營養成分的含量通常會低一些。不過，畢竟醋的用量有限，提供營養成分並不是它的第一功能。

2. 要注意看“總酸度”這個指標，要3.5%才达标，酸度越高、品質越好

醋之所以酸，是因為其中含有醋酸，以及少量其他的有機酸。這些酸能解離出氫離子，使人的舌頭感受到酸味。按我國法規，醋類產品的總酸度要達到3.50%以上，才能作為合格的醋出售。

一般來說，除了白醋之外，在同類產品中酸度越高的醋，品質會越好，因為這意味著產品的呈味成分濃度高，或經過了陳釀。

醋雖然不像醬油那么咸，含鹽量和日常的重口菜肴差



不多，但它也有抑制微生物繁殖的“天然抑菌成分”，就是醋酸等有機酸。所以，總酸度越高，抑菌能力越強。

3. 注意一下是否經過陳釀，陳釀了多長時間

釀造出醋醅、淋出醋汁之後，還可以經過長時間的陳釀過程，讓其中的水分慢慢蒸發，有刺鼻氣味的醋酸也有一部分揮發掉，而醋中各種不揮發的有機酸，以及其中的糖分和氨基酸，都不斷被“濃縮”，形成的產品就是陳釀的醋。

醋經過陳釀之後，酸度會逐漸上升。當總酸度超過6%之後，就能在室溫下長時間存放，不會有微生物增殖的麻煩，也就不需要再加防腐劑了。

陳釀的年头越長，其中的鮮味物質和甜味物質就越濃縮，刺鼻的醋酸味道就越少，有機酸的組成就越豐富，醋的回味就越悠長。同時，醋里的微量營養成分也被濃縮了。

陳釀不僅耗費成年累月的時間，還是一個既占空間、又費勞力，而且體積重量不斷減少過程。所以，對同一種類、同一品牌的醋來說，陳釀時間越長，醋的價格越高。

一般來說，陳釀3-6年的醋已經能夠達到很好的食用品質了，十幾年到幾十年的陳釀醋，價格就相當高了，猶如陳年美酒一樣，脫離了普通消費者日常烹調的範疇。

4. 看產品的認證標志

達到有機食品、綠色食品的生規范要求，並通過相關認證，需要花費大量成本。所以這些有認證的產品，在同樣陳釀時間的前提下，會比同類產品價格更高。拿到這些認證的產品，在農藥殘留和有毒元素污染物的方面更有保證。不過，這並不意味著它們的口味更好。大超市里賣的合格產品，其主要污染物殘留都必須达标。再說，醋只是一個少量食用的產品，它本身所能帶來的環境污染物總量是有限的。有些產品有“地理標志”認證，表明它是本地特有的優質產品。

不必太在意是否零添加、是否無蔗糖

至於是否“零添加”，是否“無蔗糖”，是否“無麩質”之類，都不必太在意。這些都是炒概念的說法，並不意味著產品更加優質，或更加美味。

畢竟醋是一種調味品，在安全性合格的前提下，它的風味越好，買它的意義越大。為了某些概念，或者為了省錢，買那種品質很差的醋，或者連釀造醋的標準都達不到的“酸味調味液”，那是糊弄自己和家人的嘴。

需要注意的是，現在凡是叫做“醋”的產品，都必須是釀造醋了。所以消費者不必再去費心費力地鑒別，一種褐色的醋到底是發酵製成的，還是用冰醋酸+蔗糖色素+鹽+糖製成的。

那麼從前的那種“配制醋”還有沒有呢？這類產品還是有的，但只能改名叫做“醋味調味汁”了，它是利用配製工藝生產的酸性液態複合調味料。所以，在買醋時要確認一下，你是在買醋，還是買某種酸味的“調味汁”或“複合調味料”。

【責任編輯：馮孔】