

傳統中國醋有特色

醋是以醋酸為主要成份的酸性調味液，歷史悠久。西方國家醋的原料主要以果實或麥芽為主，東方國家的醋則以穀類為主要原料。

開門七件事“柴、米、油、鹽、醬、醋、茶”中，有三種是調味料，顯示中國人對調味非常重視，而其中醋的風味是非常特殊的一種。

醋是以醋酸為主要成份的酸性調味液，歷史相當悠久，東西方都發展出相同的調味料，只是西方國家醋的原料主要以果實或麥芽為主，而東方國家的醋則以穀類為主要原料。

根據“物源類考”考証：“周時已有醋，一名苦酒，周時稱醯，漢始稱醋”。由於中國的釀酒技術起源非常早，根據河南鄭州出土的殷墟資料發現有大量的酒具。而最初的製酒技術是相當的原始，各種雜菌的污染勢必相當嚴重，所以應該常有製酒不成反為醋的事情發生。此乃因為酒精經空氣中的醋酸菌發酵而轉變成醋的原因。

中國的傳統食醋釀造技術，包括固體醋酸發酵及液體發酵兩大類。固體醋酸發酵的代表以鎮江香醋、清徐老陳醋、四川保寧麴醋較為著名，且此方法較為普遍；而液體發酵則以永春老醋及廈門白醋較為著名。

江蘇鎮江香醋

鎮江香醋的傳統作法是利用酒粕加水發酵成醋，其所以出名乃因本身的原料便是用紹興酒、黃酒等美酒的酒粕製做的，所以風味絕佳。其作法為酒粕加水後，混入醋酸菌（種醋），通常為在酒粕上覆上一層醋粕，而後進行發酵製成醋。新釀成的醋，風味較不佳，必須熟成後，產生各種揮發性及非揮發性有機酸，酯類等香氣物質，則風味會較佳，熟成的時間最快約一個月。熟成結束後，再經壓搾、稀釋後，便成一般的食醋了。

鎮江香醋乃使用“小麴”發酵的。“小麴”是將小麥洗淨後，加水混合，

新春郊遊餐

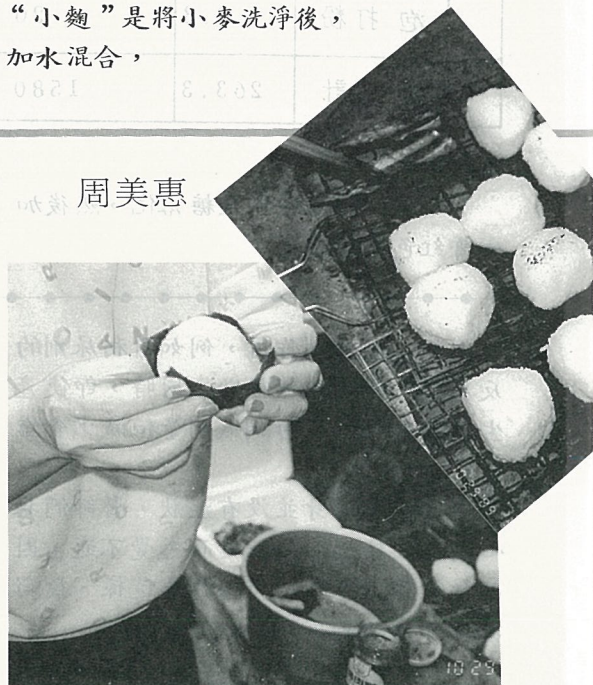
新春家人團聚，除了在家吃年飯，常是打牌、聊天、看電視、影帶。吃喝坐久了，總想到郊外踏青舒舒筋骨，不妨找一天到近郊爬爬山。

烤飯糰

年節吃多了大魚大肉，帶些飯糰，到山上樹林曠野上或溪邊，找些大石塊砌個爐；若開車郊遊時，可隨車攜帶輕便小烤爐及木炭，享受烤飯糰的田野樂。

飯糰裏事先拌少許鹽，上洒芝麻，如圖(一)，放在火上烤香至表面少許金黃色，即可拿起，包上切好4片的海苔片，如圖(二)，上再洒些香酥魚鬆更為可口。

周美惠



飯糰可以白米加糙米 $\frac{1}{3}$ 份量一起煮，更具香味及咀嚼感，且含高纖維素，此為現代都市人最為缺乏的營養素。

再拌入乾稻草，而後接種麴菌，調整溫度並通氣，使其生長良好。由於製麴的最適季節在8、9月間，恰好為桂花開花的時節，因此，俗稱“桂花麴”。

山西清徐老陳醋

清徐老陳醋中的“清徐”，是指山西省太原市附近的清徐縣，而老陳醋意指熟成期很長的陳醋。與鎮江醋不同者，清徐老陳醋乃是用“大麴”發酵。大麴的製造法，乃將原料大麥與豌豆以70比30的比例混合後碾碎，加水使之成型，而後製成麴坯，待麴成熟後，便可出麴。

另外，清徐老陳醋的原料係採用高粱，將高粱蒸熟，潤濕後，加入大麴後封缸，使其發酵，而得到酒醪，此時主要的作用為糖化作用。酒醪再加入粟糠以做為充填物，加入種醋後，進行發酵，最後加入食鹽（約50kg原料加入3kg食鹽）充分混合後，醋酸菌便停止其活動。而後加以過濾（俗稱淋醋）及薰醅，薰醅乃山西醋的一大特徵，其乃將醋

買醋選品牌

食

醋依製造方法又可分為三大類：釀造醋、合成醋及人工醋。傳統的醋，不論果實醋或穀物發酵者，都屬於釀造醋。合成醋又稱混合醋，依中國國家標準之定義，乃是冰醋酸或醋酸經稀釋，添加各種調味料、香辛料後，混合60%以上的釀造醋者稱之，市面上多屬於這一類。

人工醋，是以冰醋酸稀釋後，加些調味料、香料、色素等，製成與釀造醋風味相近的製品。生產費用低，設備少，但風味不及釀造醋。可是一般人很難確實的分辨人工醋及釀造醋。因此，選購時，最好買大廠牌的醋，品質較佳且較有保障。

一般選購醋時，應注意包裝上的標示，一定要有製造商的名稱、地址、製造日期及添加物用量。同時開瓶後，瓶口應可密封，以免雜質掉入，使品質容易變質，同時，可防止氧化作用，使酸味愈來愈淡。當醋久未用時，有時會有一些雲狀的沈澱出現，這是因加工過程中，過濾不完全的關係，因此仍可使用。

(施明智) ■

以高溫加熱，使其呈紅褐色，最後再加以“陳釀”，使其香味發展出來。→



地瓜片

地瓜切片烤熟後，比整條香酥，又節省時間，亦為最佳高纖維天然健康食品，對防止高血壓、血管硬化、腸癌最具效用，且價錢不貴又可果腹，皆為現代都市缺乏運動者不可或缺的食品，比喝高纖飲料便宜又真正具效用。



豬血糕

豬血糕或雞血糕是傳統中國米食加工品，深受國人喜愛，也是郊遊燒烤的好材料。先切片，插上竹籤，刷上蒜頭醬油，再烤。邊烤邊刷蒜頭醬油使之入味，烤出香味後，沾上加糖拌勻的花生粉，再裹些香菜末，即是美味可口的傳統美食。■

馬年如意

飲食重衛生

元復始，萬象更新，在這個馬年到來的時刻，各位讀者在過年期間更要重視食品衛生。

首先，不要忽略了年終廚房大掃除，及貯藏食物的冰箱。

其次，在食品的選擇與調理上，建議選擇優良產品。近年來，由有關機關在對優良的食品之推動與推薦上，的確足以提供大眾選擇一頓豐富而安全的年節飲食。

例如：選擇具衛生署登記字號的罐頭食品、優良冷凍食品、優良肉品、良質米、正字標記沙拉油，及鄉間小路各項產品等。選擇它們作為年夜的火鍋大餐或調理好菜，相信是絕對正確的。（衛生署食品衛生處蔡弘聰）

四川保寧麴醋

四川保寧麴醋則是使用糯米當做原料，並使用酒藥或辣蓼汁（蓼的浸出液）進行糖化作用，以產生酒精，再利用野生醋酸菌產生醋，最後在上面加入厚厚的一層食鹽（約3公分厚），熟成1年即得。

福建永春老醋

永春老醋則是福建永春縣的產物，

取名“老”，是指其熟成時間很長，一般固定為3年。它的製法為以糯米為原料，加入紅麴以糖化，而所得的酒液進行醋酸發酵。在進行醋酸發酵時，乃取一半的已熟成1年的醪，加入新酒中，再放置1年，而後此熟成2年的醪再加入熟成1年的醪，再行發酵，如此，3年後才算釀造完成。由於在醋酸發酵的過程中完全是液體的，因此，永春老醋屬於液體發酵之一種。

結晶型的蜂蜜

程竹青

結晶型蜂蜜的主要用途為供塗抹用，而透明型則供飾霜或增甜用。無論是結晶型或透明型的蜂蜜，都只有天然的成分而無任何人工添加物。

就化學組成而言，蜂蜜是一種過飽和的糖液，其中醣類占80%，水分占18%，其餘則為礦物質、維生素、酵素及一些微量但又不可或缺的成分。據估計，現已知蜂蜜中至少含有180種不同性質的成分。這也許可解釋人們至今為何還無法完全了解蜂蜜中有益健康的成分為何。

在蜂蜜80%的醣含量中，有70%的醣是由果糖及葡萄糖所組成。而這兩種糖平衡點的不同，就影响到蜂蜜是屬於透明型（clear）或結晶型（set）。透明型與結晶型兩者之間主要的差異在無結晶度的不同，此種情形就好像水與冰晶的平衡是一樣的。

目前蜂蜜在銷售時，消費者對透明型及結晶型蜂蜜的需求比例約為60/40，透明型的需求略高。結晶型蜂蜜的主要用途為供塗抹用，而透明型則多供飾霜或增甜用。無論是結晶型或透明型的蜂蜜，都只有天然的成分而無任何人工添加物。

由於蜂蜜中的醣含量很高，不易長徵或劣變，可以長久保存，標示其製造日期一事大可不必。倒是因為蜂蜜有吸濕的能力，因此開罐後的蜂蜜務必蓋緊，以免吸濕。

透明型的蜂蜜在儲放之後，會有罐底產生結晶，這是一種自然的現象，並不會嚴重影响蜂蜜的品質。至於透明型蜂蜜是否有結晶產生，主要取決於水分含量及醣類的比例，因此某些透明型蜂蜜只要儲放幾個月後就有結晶產生，但有些則要數年之後才結晶。此外，如果蜂蜜中若含花粉，則很易結晶。

對銷售蜂蜜業者而言，儲放蜂蜜最須注意的是溫度，較低的溫度會使透明型的蜂蜜產生結晶。因此，要避免將透明型蜂蜜放置於冰冷的地面或冷凍櫃的上方。至於結晶型蜂蜜若放置過熱的地方則會液化。可知無論是結晶型或透明型蜂蜜，只要放於室溫下，即不虞有變質的問題。