

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，由各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）

四川保寧麩醋

四川保寧麩醋則是使用糯米當做原料，並使用酒葯或辣蓼汁（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塩（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。