

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

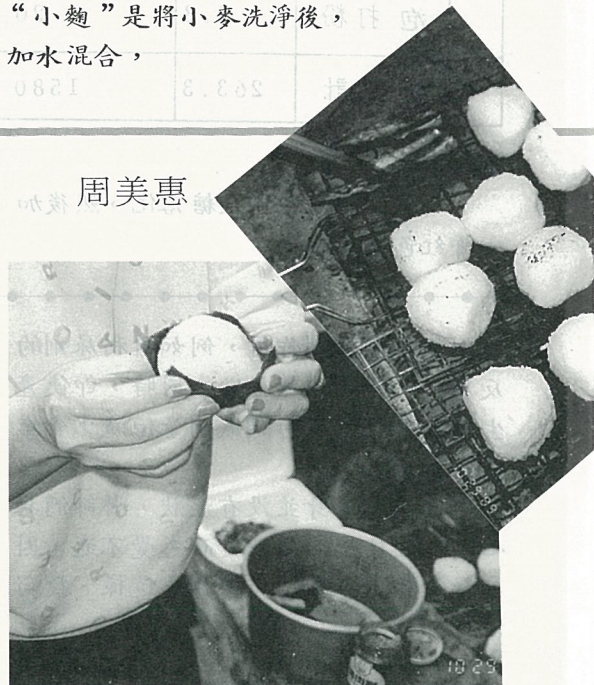
新春家人團聚，除了在家吃年飯，常是打牌、聊天、看電視、影帶。吃喝坐久了，總想到郊外踏青舒舒筋骨，不妨找一天到近郊爬山。

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。由於製麵的最適季節在8、9月間，恰好為桂花開花的時節，因此，俗稱“桂花麵”。

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，而得到酒膠，此時主要的作用為糖化作用。酒膠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

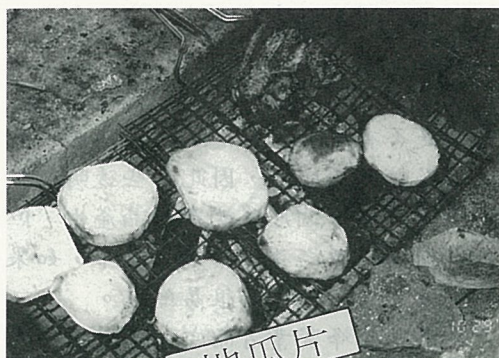
醋依製造方法又可分為三大類：釀造醋、合成醋及人工醋。傳統的醋，不論果實醋或穀物發酵者，都屬於釀造醋。合成醋又稱混合醋，依中國國家標準之定義，乃是冰醋酸或醋酸經稀釋，添加各種調味料、香辛料後，混合60%以上的釀造醋者稱之，市面上琳瑯滿目的各種調味醋，如烏醋、壽司醋等，多屬於這一類。

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。■