

古老的發酵食品（下）

醋與醬油

酸味的來源——醋

在台灣人們認為醋很簡單，因為自從有機化學發展之後，人們能夠製造出有機化合物，而冰醋酸就是其中一個人工製造出來的化學物質。

冰醋酸（乙酸）為醋的主要成份，可是醋除了含冰醋酸之外，亦含成千上萬的其他釀造物質，這也就是為何醋的風味道佳，以及口感不刺激的原因了。可是台灣的醋幾乎都以冰醋酸製成，味道較酸、較刺激，所以在台灣吃壽司的味與在國外吃到的味道不一樣。因此大家可以了解，一個國家食物的深層包括了文化、品味，以及工業上是否落實到審核的基礎，以食用醋為例，釀造醋與合成醋給人的口感截然不同，售價也不一樣，我們可以從這小小的食用醋中窺知國家食品工業的發達與否。

自然界會生成醋，醋酸將葡萄壓一壓，放入桶內，使自然產生酒精，倘若繼續放置，醋酸菌便會產生作用，使得葡萄成為葡萄酒醋。米酒亦是如此，將來麴與米繼續發酵便成了米酒，可是若不小心或故意加入醋酸菌，則會製造出含有醋酸的酒；西方的酒常是紅酒醋、白酒醋，而東方的酒則是米醋、雜糧醋。

而水果醋是世界各地人們都會用到的食用醋，英文 vinegar，法文 vinaigre，由法文葡萄酒（vin）及真刺或刺（aigre）組合而成的。根據巴比倫文獻記載，西元前五千年人類便開始使用醋，從蛋酒表面漸漸發酵而成；而日本則於應神天皇（紀元369年前後）才從中國西域和泉傳來，故日本人稱之為 izumi 醋，或稱唐酒。

日本農林廳（JAS）將食醋分為釀造醋與合成醋，在釀造醋中是不可

使用合成醋酸；此外，他們又以原料將釀造醋分為穀物醋及果實醋，所謂的穀物醋（如米醋）是1公升食醋中含有40公克以上的穀物，而果實醋（如蘋果醋、葡萄醋）是1公升食醋中含有300公克以上的水果。另一種食用醋——合成醋，其釀造醋成份佔60%以上，不過烹調所用的醋只有40%，其他則由醋酸合成。

每個國家食用醋中所含的醋酸成份皆不同，從2%到8%皆有。長久以來，醋酸被視為調味、增進食慾的重要原料，事實上，它含有一點防腐作用，當它濃度較高時具有蛋白質凝固作用，可使魚類無法繼續腐化下去，如日本京都地方的醋脛魚；此外，它亦有防止褐變的功能，因為醋可防止食物氧化；亦可促進小魚骨頭的軟化，因為醋會與骨頭裡的碳酸鈣作用，使得骨頭軟化。

最近有人大量提倡喝醋，但由於台灣的醋添加了許多化學物質，所以我們只是喝進一小部份的醋而已，並且連帶喝進許多化學質、鹽份、糖份、少量的水果及其他的天然物品，所以在選購時最好選購釀造醋。其實我們人類於代謝過程中也會自行產生醋酸，只不過一下子便消耗殆盡，因為它是中間的代謝產物。

食醋是國人很重要的調味料，除了於烹調時被熟食之外，亦可直接生產或當作沙拉醬的調味料，故國人認為它是生食中相當重要的食品。

沾食物的調味——醬油

東方人最重要的調味料——醬油，其使用地區已不限於華人地區或中國人地區，在朝鮮韓國、日本、東南亞，甚至於世界各地也都廣泛被使

用，主要以大豆（或黑豆）與小麥、食鹽水混和，再加入麴菌發酵而成。

醬油是許多國家日常生活中不可或缺或調味的調味料，在這許多國家中，將醬油發揮最極致、品質管制最嚴格非日本莫屬。由於現代食品工業的進步，那些食品管理不嚴的國家，他們的醬油便淪為奸商獲利的工具。落後地區國家的醬油只有顏色、鹽份及添加胺基酸而已，香味是非常低的。

日本人將醬油分為下列數種：

- (1) 白醬油：主要以精白小麥及少量大豆釀製而成，顏色非常淡薄，麴香味強烈，味道較甜，為日本愛知縣碧南地方的主要產物，不過使用區域並不廣。
- (2) 薄口醬油：日本兵庫縣瀧野地方為其主要產地，食用區域以關西地方為主。顏色非常淡，為配合素材與磁器而衍伸出來的，所以人們為了抑制醬油顏色，研究出以含鐵量較少的水份，九大豆、脫脂大豆、小麥等為材料，再混入甘酒釀造而成。其含鹽量比濃口醬油高，風味較高，是傳統關西料理或京料理常使用的醬油。
- (3) 濃口醬油：日本千葉縣為其產地，是關東料理的代表物，一般所謂的醬油，指的便是濃口醬油。主要以大豆（或脫脂大豆）、小麥為原料，再加上麴菌發酵熟成。顏色、味道、香味都特別強，是肉料理最重要的調味料。也因其顏色較深，所以在關東地方，它是燒鳥這種較不注重顏色、時節食物的最好醬油。
- (4) 壺底醬油（tamari）：以大豆、小麥為原料，其中大豆佔70-90%，鹽份較濃口醬油低，香味亦較淡，不過味道、胺基酸特別重，因為大豆含量特別多，為吃沙西米時的重要醬油。
- (5) 甘露醬油：與濃口醬油一樣，以大豆、小麥釀製而成，不過甘露醬油多加了一次麴菌發酵，所以需要一年半時間才能釀造完成，故又稱「再製醬油」。顏色比tamari醬油淡，與濃口醬油類似，味道濃厚，產地為日本山口縣，常於沙西米或煮物上使用。