

作者／楊綠茵

釀造是農業的希望

本文選自「果然有好醋—健康醋自我調養法」

好醋需要時間

時間是釀造的重要元素，正因為時間的流逝，所以環境與人會交織出璀璨而彌堅的釀造文化。釀造好醋需要充足的陽光、新鮮的空氣、乾淨的水、合節令的原料，以及釀造人的耐心等待，讓大自然孕育的佳釀天成。這樣的文化可以傳承，可以讓消費者在產品中感受到釀造人的精神與堅持。

世界上有很多國家都有釀醋的歷史。遠從歐洲、美洲到亞洲，許多國家都因為當地物產的特性，而發展出不同的醋品。例如義大利的葡萄醋、美國與德國的蘋果醋、日本的純米醋與中國的各种穀物醋。

根據史書記載，中國早在2480多年前就開始做醋。《本草綱目》清楚的記載，醋能消腫、散火氣、殺邪毒。中國的釀醋技術大約在西元369~404年應神天皇年間傳到日本，傳承至江戶時代便開始大量生產食醋。中國與日本的確有悠久的釀造歷史。日本的釀造已然發展出深具特色的文化，商品的規範也已經制度化；反觀中國，近代為了經濟發展，長江與黃河流域的生態環境受到前所未有的破壞，傳統釀造需要的自然條件已不復存在，速成醋開始大行其道。

隨著資本主義的發展，為因應市場的需求，傳統釀造醋的方法逐漸被捨棄，而改用化學混合法，一天之內便可快速生產化學合成醋。這種速成醋讓醋應有的美味盡失，又傷害身體，同時也造成一般消費者對醋有負面印象，十分可惜。當然，仍然願意堅持用古老的釀造方法釀製的醋，就能在市場上脫穎而出，受到大家的喜愛。

釀造是農業的新希望

釀造與農業的關係密不可分。因為所有釀造好醋的原料都來自土地，由土地萌發的作物可直接餵養人類，釀造則可以把新鮮的農作物做有效的保存。因為發酵熟成之後的醋，能讓新鮮農產品的營養萃取出來，長期保存在醋酸中。方法很簡單，對身體很健康。

釀造能讓農產品多元化，有效提高農作物的附加價值。當然，農產品的品質會直接決定釀造物的品質。運用有機的栽培方法，可確保釀造所需的原料不受污染。所以，有機農業是農業永續發展應該努力的目標。認識釀造、支持釀造，便能直接幫助台灣的農業，間接復甦土地，所以釀造與農業的關係是相輔相成的。

釀造為農業開創競爭優勢。人類為了「防腐」這個工作做了很多努力，時至今日，各種化學合

成物普遍被應用在食品加工。其實，我們的老祖宗在沒有化學合成物的年代，早就學會用醋、酒、糖、鹽來做食物的防

項目	天然釀造醋	非天然釀造醋
原料	天然的植物蔬果穀物	選擇性調配天然物與合成物
水質	山谷礦泉水	地下水或工業用自來水
發酵菌種	天然野生醋酸菌	以培養菌種標準化製造
副原料	不添加其他合成物	以其他合成物加速發酵或制菌
發酵環境	置入陶缸野外靜置曝曬發酵	廠房內大儲存槽內發酵
生產期程	一年以上	生產期程較短（1~21天不等）
顏色	渾濁帶有沉澱物	透明清澈
香氣	妥適的酸氣帶勁芳醇	刺激的醋酸嗆味刺鼻
口感	入口酸香，入喉回甘	入口酸辣，入喉刺嗆
萃取力	強	弱
價位	中高價位	中低價位



腐。現代許多農產品加工的目的，一方面是爲了取悅消費者的視覺與口感，另一方面則是爲了延長保存時間。爲了達成這些目的，所以大量使用各種化學香料、色素、甘味劑與防腐劑等化學製劑。許多供養人類的食物不斷的被精緻加工，雖然很多食品都標示化學合成物含量是在安全範圍內，但是這些食物吃進身體之後，便會對身體造成負面的影響。

人工合成的滋味，矇蔽了味蕾，讓人忘記食物的原味是什麼。直到現代人的慢性病叢生，長期與藥物同生，病痛難以根治，才開始反省自己究竟把什麼東西放在肚子裡，讓身體不堪負荷。所以，實在需要有清道夫般的食品來清掃身體長期累積的垃圾，那麼好醋當然是最佳的選擇。

喝醋對身體究竟有哪些好處？如果身體健康已經有些不平衡的現象，喝醋可以有什麼改善？許多醋的愛用者在本書中具體的分享他們的經驗與感受。有些風味獨特且具有特殊效果的醋品，也會提供給您自行在家中DIY，並提供醋的活用方式，達到保養身體目的。

醋的使用與保存

未開封的釀造醋是愈陳愈香醇。隨著時間流逝，醋的色澤會有一些變化，顏色通常是變的比較深沉。在此必須特別提醒的是，即使是存放多

果然有好醋

健康醋自我調養法

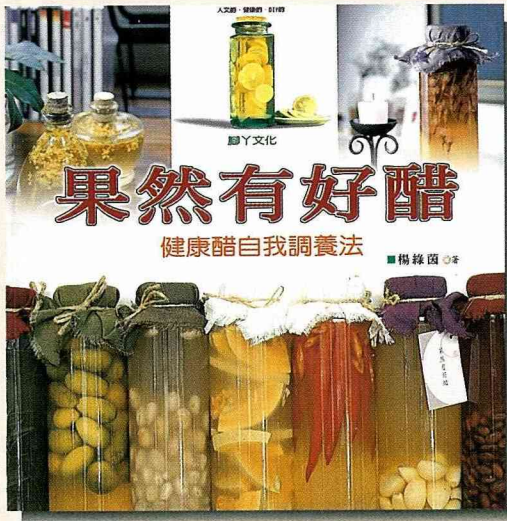
作者／楊綠茵

出版／腳丫文化

定價／250元

電話／02-2278-3158

e-mail：cosmax27@ms76.hinet.net



這本書寫的是跟醋有關的種種，從分類、生產過程、效能，到天然醋生產者與食用者的訪問。對於長期在實踐生機飲食和飲用醋的人而言，是一本難得的好書；對關心環境與農業前途的人而言，也是一本值得一讀的書。

年的純米醋，色澤會變的比較趨向褐色，但是絕不會像醬油の色澤那樣烏黑。一般在超市購買的烏醋，是添加很多合成物與色素調味過的合成醋。

如果已將醋開封飲用，最好能盡快飲用完畢。因爲每一次開罐飲用時，都可能會因爲空氣中的雜菌或水分的滲入，在醋液表面形成一層白色薄膜，仍然是可以飲用，但是風味會有些遜色。但是壞菌數如果過多，表面會變成黑色或綠霉色的薄膜有害人體，就不能飲用。

開封後的保存，要注意避免陽光直射，也不要放在瓦斯

爐台周圍或微波爐旁，更不要把醋冰在冰箱，以免降低醋酸菌的活性。總之，放置在常溫下並注意將瓶蓋蓋好，就能使醋保持在最佳狀態。

如果應用在烹調食物，要避免直接烹煮，最好是當菜離開火源時，再把醋加入菜餚中，以免好的醋酸菌不耐高溫，失去效用。

飲用醋時，可加水稀釋，也盡量避免用滾燙的熱水直接與原醋稀釋，好讓醋的活性保持在最佳狀態。爲了攜帶方便可把醋分裝到其他容器，但要特別注意，不要把原醋液裝入塑膠容器，除非是用水稀釋過才可以，但也盡量在24個小時內喝完。若是換裝到其他非塑膠容器，例如玻璃或陶器，要記得清洗乾淨、晾乾再裝入醋。

一般家庭的清潔餐具或家庭去污殺菌，用市售合成醋即可，天然釀造醋還是用來飲用或做料理食用就好，用來清潔就有些浪費了。 圖

