

偶而當個 醋罈子也不賴



近年來民眾普遍認同吃醋的好處，市面上流通各式各樣的食用醋或醋飲料產品，因為吃醋讓身體更加健康有元氣。

事實上，食用醋在成分上屬於酸性不僅利於保存，更具有殺菌劑之效用，而就營養觀點，其經人體吸收代謝後轉成鹼性食品，具有改善體質、增加免疫力等生理機能的功效。同時，醋也是烹煮佳餚的魔術師，可以使食物柔軟、膨鬆、去黏、去腥、抽苦、去澀味，還可以調味和理色等。

其中，優良的食用醋是以農產品為原料，經過發酵以及適當之加工處理所製造出來的，一般稱之為釀造醋，聰明的消費者在選購食用醋時，當然是要購買天然的釀造醋比較好，不過有時會有商人貪便宜圖方

便，以食品級醋酸添加香料製成合成醋在販售，二者之間的差別在於天然釀造醋打開後的氣味不會刺鼻，食用起來也比較不會嗆辣、刺激。

但是，這些都得開了、吃了，再加上味覺敏銳才分得出來，在此推薦一個最簡單的方法，那就是選購印有CAS標章的食用醋產品，因為獲得CAS標章驗證的食用醋不僅為純天然釀造，在衛生條件及品質控管上更是層層把關，連產品上的標示都清楚明白，真的可以讓人安心享用、越用越健康。

時下還流行可以當飲料喝的水果醋，種類很多包括蘋果、梅子、楊桃、鳳梨等十幾種不同口味，市面上有販售濃縮水果醋與可直接飲用水果醋等2種規格，通常濃縮水果醋的稀釋比例約為1比6，天氣熱的時候，冰涼了喝，比起果汁、碳酸飲料一點也不遜色。

不過還是要提醒您食用醋雖有不少好處，喝時仍要注意以下幾個方面：

1. 不能大口大量飲用。一般而言餐後飲用一杯水果醋是對身體有益的。從量上說，每天最好不要超過20毫升濃縮汁。
2. 患胃潰瘍、胃酸過多的人、糖尿病患者不宜多喝。
3. 對水果過敏的人在喝之前要詳看說明，避開相對應的水果醋。

