

醋醋安心的CAS釀造醋

文／開心妙主廚 柯俊年

圖／財團法人CAS優良農產品發展協會



CAS優良釀造醋之產品類別

1. 釀造食醋：穀物醋、果實醋、高酸度醋
2. 調理食醋：烏醋、壽司醋、沙拉醋
3. 飲料食醋：濃縮醋、直接飲用型

開門七件事「柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」，醋雖然排在第六位，但隨著飲食的改變從吃飽、吃好、吃巧，到現在的吃健康，醋的地位也受到更多的關注。因為醋具有改善體質，增強免疫力等生理機能，可以把醋用於料理佐味，用於直接飲用，用於生活小幫手。所以選擇天然釀造醋，較可以讓大家安心的食用或使用。

天然釀造的醋，是把原料「糯米或糙米」，經由水洗→蒸熟→冷卻→糖化→添加酵母進行酒精發酵→壓榨過濾→成為酒汁→添加醋酸菌→進行醋酸發酵→待熟成後→經由過濾→調理殺菌→成品醋。

CAS優良釀造食品是以國產的農產品為主要原料，在製造發酵的過程中，需精密的控制微生物菌相，以及發酵的時間與溫度，以免雜菌污染和發酵不足或過度。即使在發酵完成，或加工為製品時，亦需嚴格管制產品的品質與衛生。

釀造醋雖是以醋酸為主的酸性調味品，由於是經由酵母與醋酸菌天然發酵而成，所以成分中除了醋酸外，還有其他揮發性有機酸類、醣類、胺基酸和脂類等。彼比經由熟成而調和成氣味香醇、食感溫和的特殊風味，與一般非以釀造方式的合成醋不同。

合成醋是使用冰醋酸當原料，直接添加水分、香料或酸味料或調味料色素、香精...等方式調和而成的汁液，味道刺鼻、且口感不夠溫醇，化學香料味道濃烈等，在在都與天然釀造醋完全不同。

至於在眾多的市售醋中，如何去區分天然釀造醋與合成醋呢？最簡單的方式就是搖晃瓶身，使其液體產生氣泡。天然釀造醋較細緻、且不易消泡；反之合成醋之氣泡較粗大、且消泡速度快。再以目視法，天然釀造醋是接種醋酸菌將發酵液中之酒精轉變成醋酸，由於釀造醋中仍殘留有醋酸菌或未分解完全的蛋白質，所以產品放置久了常發生白濁或沉澱，此為正常現象。合成醋即使久置也無此現象。

較難的方式是以舌頭測試，若舌尖感到刺刺的，且口感不夠柔和，則是合成醋。反之則是天然釀造醋。

其實聰明的消費者在選購這類釀造品時，容器上的標示、原料、酸度、製造日期、製造工廠、食用日期...等，以及看看有沒有CAS標章，也是一種辨別產品的方式。

消費者選購時一定要選擇有CAS標章的優良釀造食品，才有最安心的保障。☞