



梅醋製作體驗

說明

臺東是臺灣梅子主產區之一，由於梅子採收後不耐貯藏，因此本活動以冷凍處理後的梅子為原料，將其浸泡製成水果醋。

- 材料器具 | 冷凍梅子 200 公克、米醋 600 毫升、冰糖 8-10 顆、餐巾紙、玻璃瓶
- 操作時間 | 30 分鐘
- 適合季節 | 全年

體驗流程

一 材料製備：

1. 梅子採收清洗後，經由冷凍處理以供備用 (圖 1)。
2. 除去冷凍梅子臍部的果蒂 (圖 2)，並使用餐巾紙輕輕拭去表面上的霜。

二 製作流程：

1. 將已拭去表面結霜的梅子，輕輕放入玻璃瓶內。
2. 加入冰糖 8-10 顆和米醋。
3. 梅子和米醋的比例為 1 : 3。
4. 蓋上及密封好瓶蓋 (圖 3)，保存在陰涼處 1 年後，倒出浸泡梅醋液，稀釋後即可飲用。



圖 1 | 冷凍梅子



圖 2 | 梅子去果蒂



圖 3 | 梅醋浸泡 1 個月之情形，製品顏色會隨著時間變深。



知識引導



一 不同成熟度適合之加工品：

因梅果成熟度不同，製成加工品的種類亦不同。果實尚未熟透時稱為青梅，6-7 分熟的青梅最適合加工成脆梅及梅精；8-9 分熟青梅適合製成軟梅及紫蘇梅等；果實完全成熟時稱黃梅為完熟梅，適合加工成果醬及梅汁；青梅及黃梅皆可用於果醋製作。

二 常見水果醋製造方法：

1. 浸泡法：將水果浸泡在基底醋裡，陳放期間，讓水果的酸甜與果香進入基底醋中，產生更多的營養。
2. 釀造法：以水果為原料進行發酵釀造，經酵母菌參與前階段酒精發酵和醋酸菌參與後階段酸化反應，完成兩個發酵程序產生成醋，釀造醋建議使用商業菌種接菌較為安全。

三 基底醋的種類及選擇？

浸泡梅醋中的基底醋可分為天然釀造醋、人工合成醋及加工醋。其中以天然釀造醋對人體健康較佳，其含豐富的營養。釀造醋選擇時，可留意其顏色均一純正，且搖晃後泛起的泡沫不易消散。另外使用天然釀造的米醋所浸泡之製品，喝起來比較順口，喉嚨不易受到刺激及產生酸辣感。本體驗建議將 30 毫升的梅醋，以冷開水或冰塊稀釋 3-5 倍飲用，亦可添加蜂蜜調味。


四 梅醋製作注意事項？

製作過程中冰糖的比例可依自己的喜愛做調整。梅子可依果實成熟度分為青梅與黃梅，其中成熟度高的黃梅因酸度相對較低，較常使用在梅醋製作上。另外黃梅為完熟梅，質地較脆弱，在擦拭果實上的霜時，要以點的方式擦拭，避免果皮受損。一旦梅果果皮受損，易滋生細菌。盛裝梅醋之容器以玻璃材質為宜，使用前應以水煮法 15 分鐘充分殺菌後，倒置晾乾，以避免微生物污染容器及成品。



五 梅醋存放年限？

使用人工合成醋或加工醋當基底醋時，需注意其本身的保存年限，若製品放置過期就不宜飲用。至於天然釀造醋當基底所浸泡的製品，雖說均可存放 2 至 3 年以上，但也要注意製品是否有發霉現象。另外，製品開封後宜儘速食用完畢，或存放於冰箱內保存。



體驗學習重點

1. 黃梅採收後，其呼吸作用便開始進行，因此黃梅採收後直接進行冷凍處理，不僅可維持品質，亦可隨時將其加工利用。
2. 影響浸泡醋香氣的因素為果實成熟度，本體驗以成熟度高的梅子為原料，香氣較為濃郁。
3. 認識常見水果醋製作及應用方式。