

怎樣才是好醬油？



最近，有一位大學教授，發表了食用自然微素易導致肝痛的報告以後，增加大家選擇醬油的困擾。其實我國古老的醬油製造法，就是使用自然發酵，也就是引用自然微素。近六年來，農復會曾補助省醬類公會設立種麵供應中心，凡是公會的會員，都可使用「聯合種麵」發酵釀造，其中並不含有「有害」的微素。

農復會鄉村衛生組技正李秀，多年來一直參與本省醬類加工業改進事宜，對於本省所出產的醬油，他看得很多，嚐得也不少，據他對醬油品嚐的豐富經驗，提出了幾項「好」醬油製造時應備的條件：

(一)製造廠中完善的設備和衛生管理：廠中的設備必須消毒，製造醬油的原料如製麵、黃豆等，製造前均須經過殺菌的手續，製成後，無論包裝和裝瓶都須消毒。唯有經過完善「衛生」處理後的醬油，才不致產生害人體健康的毒素和細菌。

因此凡是設備精良，衛生管理嚴格的廠家所出產的醬油，食用比較安全。

(二)不使用有害色素：通常用戶們選購醬油時，都愛選色深的一種，廠商為了配合顧客的需要和減低成本，往往在醬油中加入色素，而這些色素中不少是有害人體的。

例如：

銀合歡：這是種極小的紫色粒子，用水煮後即成鮮紅色，因此被許多工廠採用做醬油中的色素，使醬油看起來顏色很漂亮。但這種色素對人體健康危害很大，根據實驗的結果，證明豬一經食用銀合歡，立即會發生脫毛現象。

工業色素：有的醬油中使用工業色素，這也是有害人體的，因為其中含有鉛等金屬，多吃後會引起人體腎臟發炎。

醬色：這是種由糖和澱粉所製成的色素，又名糖烏，它對人體雖然沒有妨害，但醬油中含有太多的糖烏後，會產生甜味，反而掩蓋了醬油原有的味道。

(三)不使用有害的防腐劑：「防腐劑」對人體原就是有有害的物品，醬油中如有防腐劑，吃多了有害人體的健康。好的醬油根本無須使用防腐劑，如果製造過程中經過完全的殺菌手續，不用加防腐劑，也可保存很久。

依照李技正的觀察，他覺得依本省的技術和環境條件來看，還是以「釀造」製的醬油較好，雖然化學製造醬油比釀造的成本較低，可是沒有完善的設備和技術配合，化學製成的醬油多半會有害人體。

此外，李技正還提出四項鑑別方式，提供給大家作為選擇醬油時的參考：

(一)好的醬油本身具有芬芳的香味鮮味，選購醬油時可先打開瓶蓋，用手微微搖動，再用鼻聞，如果瓶內醬油有很好的香味，才是好醬油。

(二)如果顏色很深，看起來又濃又黑，一定加有很多的醬色，不是優良的醬油。好的醬油黏度比較高，我們可用一白碗中倒點醬油，然後將碗轉一圈，如果醬油流下的速度很緩慢，表示黏度很够，是好醬油。

(三)倒點醬油嚐嚐，不能光用舌尖嚐，必須吞到咽部才能有正確的判斷。如果吞後覺得味道很好，就是好醬油。嚐時，如覺得有刺激性，表示化學製造時「綜合」不好，仍含有酸和金屬。如感到甜味，表示含有過多醬色，都不是好醬油。

(四)沉澱成份很高的，也不是優良醬油。要看沉澱的多少，可將瓶子倒過來看，如果瓶底含有沉澱，表示過濾不仔細。容易變壞。

醬油是大家每日必吃的調味品，所以應慎重選擇，他建議大家以後應吃顏色較淡的醬油，因為淡色醬油是不含有色素的。(轉載「中央日報」)



曬製蘆筍乾

現在是蘆筍盛產時期，工廠收購嫩筍時，規格限制很嚴，所以不合格品很多。自己吃嗎？又吃不了那麼多。出售嗎？價錢很低。所以只有設法儲藏，等候以後不出筍時出售或自用。農家最簡單的儲藏方法是曬筍乾，曬乾的方法如下：

原料：嫩筍，鹽。

製法：將不合格的嫩筍及筍頭洗淨，剝皮後，切成長約二寸許，比較粗大的筍頭，應切開成二分或四分，加鹽揉和至少許水分流出，然後放在席上曬乾。到下午五點時，收下再加鹽，揉和放至次晨再晒，這樣一直晒到全乾後收藏。

蘆筍乾的吃法與金針菜一樣，兼有金針花乾和筍乾的兩種風味，現在市面上的批發價，每臺斤約三十元。(吳清福)

秋裝

時入秋令，天氣還熱，你準備做兩件寬敞舒適的秋裝嗎？請你看上圖，簡單的線條，簡單的圖案，簡單的剪裁，只要配合得宜，倒很美麗大方。

(未)