

# “吃醋”的正确方法你学会了吗?

## 阅读提示

所谓“柴米油盐酱醋茶”,同样是作为日常烹饪所必需的调味品,醋也是不能被忽视的。醋该怎么选呢?醋有什么关键指标可以参考呢?所以,今天就和大家聊一聊。



资料图 据新华社

## 买醋按以下这几点来选

**1. 要注意看是什么类型的醋。**

想要味道柔甜一些,可以选糯米做的香醋;想要味道浓重丰富一些,可以选陈醋;想要味道清爽一些,可以选米醋。

各地有自己的口味习惯,京津人喜欢米醋蘸饺子,山西人喜欢陈醋,长三角的更喜欢香醋。陕西有麸醋,福建有红醋,各地都有居民认可的名品。

在烹调时,做有些菜品必须用特定的醋。西湖醋鱼用香醋才美味,酸辣汤用陈醋才够味,拌莴笋丝、紫甘蓝丝用酿造白醋才清爽。一些西餐食物必须用葡萄酒醋或苹果醋才能感觉出地道的异国风情。

不同醋的种类之间,无法直接比较品质。只能对一种醋的不同产品来比较品质。

不过,从营养价值来说,老陈醋是不可逾越的高度。它的钙、铁等矿物质、B族维生素和抗氧化成分都是一流的,这是因为它浓缩了杂粮当中的微量营养成分。那些味道偏于清淡的醋,营养成分的含量通常会低一些。不过,毕竟醋的用量有限,提供营养成分并不是它的第一功能。

**2. 要注意看“总酸度”这个指标,要3.5%才达标,酸度越高、品质越好。**

醋之所以酸,是因为其中含有醋酸,以及少量其他的有机酸。这些酸能解离出氢离子,使人的舌头感受到酸味。按我国法规,醋类产品的总酸度要达到3.50%以上,才能作为合格的醋出售。

一般来说,除了白醋之外,在同类产品中酸度越高的醋,品质会越好,因为这意味着产品的呈味成分浓度高,或经过了陈酿。

醋虽然不像酱油那么咸,含盐量和日常的重口菜肴差不多,但它也有抑制微生物繁殖的“天然抑菌成分”,就是醋酸等有机酸。所以,总酸度越高,抑菌能力越强。

**3. 注意一下是否经过陈酿,陈酿了多长时间。**

酿造出醋醅、淋出醋汁之后,还可以经过长时间的陈酿过程,让其中的水分慢慢蒸发,有刺鼻气味的醋酸也有一部分挥发掉,而醋中各种不挥发的有机酸,以及其中的糖分和氨基酸,都不断被“浓缩”,形成的产品就是陈酿的醋。

醋经过陈酿之后,酸度会逐渐上升。当总酸度超过6%之后,就能在室温下长时间存放,

不会有微生物增殖的麻烦,也就不需要再加防腐剂了。

陈酿的年头越长,其中的鲜味物质和甜味物质就越浓缩,刺鼻的醋酸味道就越少,有机酸的组成就越丰富,醋的回味就越悠长。同时,醋里的微量营养成分也被浓缩了。

陈酿不仅耗费成年累月的时间,还是一个既占空间、又费劳力,而且体积重量不断减少的过程。所以,对同一种类、同一品牌的醋来说,陈酿时间越长,醋的价格越高。

一般来说,陈酿3-6年的醋已经能够达到很好的食用品质了,十几年到几十年的陈酿醋,价格就相当高了,犹如陈年美酒一样,脱离了普通消费者日常烹调的范畴。

**4. 看产品的认证标志。**

达到有机食品、绿色食品的生产规范要求,并通过相关认证,需要花费大量成本。所以这些有认证的产品,在同样陈酿时间的前提下,会比同类产品价格更高。拿到这些认证的产品,在农药残留和有毒元素污染物的方面更有保证。不过,这并不意味着它们的口味更好。大超市里卖的合格产品,其主要污染物残留都必须达标。再说,醋只是一个少量食用的产品,它本身所能带来的环境污染总量是有限的。有些产品有“地理标志”认证,表明它是本地特有的优质产品。

不必太在意是否零添加、是否无蔗糖。

至于是否“零添加”,是否“无蔗糖”,是否“无麸质”之类,都不必太在意。这些都是炒概念的说法,并不意味着产品更加优质,或更加美味。

毕竟醋是一种调味品,在安全合格的前提下,它的风味越好,买它的意义越大。为了某些概念,或者为了省钱,买那种品质很差的醋,或者连酿造醋的标准都达不到的“酸味调味液”,那是糊弄自己和家人的嘴。

需要注意的是,现在凡是叫做“醋”的产品,都必须是酿造醋了。所以消费者不必再去费力地鉴别,一种褐色的醋到底是发酵制成的,还是用冰醋酸+焦糖色素+盐+糖制成的。

那么从前的那种“配制醋”还有没有呢?这类产品还是有的,但只能改名叫做“醋味调味汁”了,它是利用配制工艺生产的酸性液态复合调味料。所以,在买醋时要确认一下,你是在买醋,还是买某种酸味的“调味汁”或“复合调味料”。

据《北京青年报》

## 制醋是个化学反应流程

用粮食制醋的原理,是先把粮食煮熟(加水蒸煮成熟后微生物才好消化它),接种混合菌种(曲),利用微生物分泌的多种淀粉酶,把粮食中的淀粉变成糖(糖化),然后由酵母菌无氧发酵把糖制成酒精(乙醇),再由醋酸菌把酒精变成醋酸。

这个化学反应过程,中学生都学过。所以从理论上来说,做醋比做酒还要辛苦,流程更长,劳动力消耗更大。

杂粮、小麦、水稻、土豆、玉米等都是醋的原料。

制醋的时候还常常添加麸皮,在适量添加时也是有好处的。因为麸皮中含有大量的B族维生素和矿物质,有利于促进酿醋微生物的生长,也有利于提升醋液中微量营养素的含量。

水果醋是用水果或水果干做的,如苹果醋、葡萄醋、柿子醋、枣醋等。水果和水果干中富含糖分,正好把淀粉糖化那一步比较麻烦的环节省去了。同时,水果醋也顺势增加了水果本身所含的柠檬酸、苹果酸、酒石酸等其他有机酸,酸味和粮食醋有所不同,又带了一些水果的香气,所以别具美味。

还有一些醋是部分或全部用酒精制成的。用低度白酒或者食用酒精做原料,就把糖化和酒精发酵两步都省去了,所以酿醋的速度超级快,两三天就完成了。

这样做出来的醋没有经过前期复杂的发酵过程,没有美拉德反应所造成的“褐变”,所以颜色很浅,醋酸含量可以很高。市面上买的白醋,往往是直接用酒精来制醋,或者用少量大米加上酒精一起制成的。

和饮料相比,醋的营养价值要高得多。特别是用杂粮和豆子制作的老陈醋,其钙、钾、镁元素和B族维生素之丰富,简直可以和牛奶相媲美。只不过,牛奶能大杯喝,醋只能按勺吃,所以实际每天得到的营养成分没那么多。即便如此,优质醋的营养价值也足以傲视其他调味品了。

## 醋里有哪些添加成分

除了以上提到的制醋原料之外,醋里还常常加入一些非必需的成分。

**1. 糖:为了中和酸味,让口味变柔和。**

为了让酸味不那么刺口,往往会加入少量糖、糖浆或甜味剂,让口味更为柔和丰富。特别是南方人爱吃的香醋,其中的甜味是比较浓的,就是因为添加了不少白糖。当然,醋不是大杯喝的饮品,即便加点糖,也无需担心因此而摄入大量糖分。

**2. 盐:调控微生物发酵,相比酱油盐少多了。**

酿造过程中也需要添加盐,除了调味之外,还有调控微生物发酵效果的作用。但是相比于酱油,醋里的盐就少多了。所以也无需担心因为放两勺醋而造成钠摄入量过量。相反,加醋能使少盐的菜肴味道更生动,能帮助人们愉快地减盐。

**3. 增鲜剂:常见的是谷氨酸钠(味精)。**

为了使醋更鲜美,一些醋产品还会加入增鲜剂,如谷氨酸钠(味精)等。实际上,在醋的酸度下,谷氨酸钠并不能发挥最大的鲜味作用。不过,用醋做成调味汁,或者调入凉菜之后,醋酸被稀释,菜肴的酸度可能正好处于弱酸性范围,这时谷氨酸钠可以充分发挥鲜味。

**4. 少量防腐剂:通常是山梨酸钾、苯甲酸钠、脱氢醋酸钠。**

醋酸浓度不能达到室温下充分抑菌的产品,需要少量添加我国许可使用的防腐剂,如山梨酸钾、苯甲酸钠、脱氢醋酸钠等,和酱油一样。此外,一些没有加入足够多油和盐的其他调味品,也经常添加这些防腐剂。醋酸含量达到6%,或添加了大量盐的产品,就不需要再加防腐剂了。

**5. 其他风味配料。**

还有一些醋会加入其他风味配料,制成加蒜的饺子醋、加姜的姜汁醋、加姜、料酒和海鲜调料的海鲜醋等。