

“吃醋”的正确方法你会吗？

前段时间，酱油的食品安全问题吸引了人们的视线，也引发了大家对酱油种类、含量和添加剂的思考和学习，大家涨了不少相关知识。那么，所谓“柴米油盐酱醋茶”，同样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？醋有什么关键指标可以参考？今天就和大家聊一聊。



老陈醋。资料图片

制醋有很长的化学反应流程

用粮食制醋的原理，是先把粮食蒸熟（加水蒸煮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。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。

做醋的原料比较多样，各地都有自己的特色醋。北方传统出产各种小杂粮，如高粱、小米、荞麦、大麦等都可以成为制醋的主要原料，有些产品还会加入一些淀粉豆类。制醋的时候还常常添加麸皮，适量添加也是有好处的，因为麸皮中含有大量的B族维生素和矿物质，有利于促进醋酸微生物的生长，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，正好把淀粉糖化这一步比较麻烦的环节省去了。同时，水果醋也顺带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，所以别具风味。

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。市面上卖的白醋，往往是直接用酒精来制醋，或者用少量大米加上酒精制成的。

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高。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，也经常会添加这些防腐剂。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，以及加姜、料酒和海鲜调料的海鲜醋等。

买醋按以下几点来选

1. 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，也就不再需要再加防腐剂了。

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。有些产品有“地理标志”认证，表明它是本地特有的优质产品。

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。（据《北京青年报》）