



歡迎訂閱
電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年12月30日
發行人：吳秀梅 署長

第902期

1 愛吃醋？你知道「醋勁」是怎麼來的嗎？

開門七件事——柴、米、油、鹽、醬、醋、茶，描述的是生活中的七種重要物品，而「醋」正是其一！醋，可用於醃漬、用於菜餚調味，也能稀釋作為醋飲，讓飲食生活更加有滋有味。本期食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請海洋大學食品科學系王上達助理教授帶領大家了解醋的小知識，一起享受「吃醋」的美好。

製法不同， 造就釀造醋、調理醋與合成醋

王上達助理教授表示，以醋的製作方法分類，可分為釀造醋、調理醋及合成醋三類，釀造醋是由穀物、水果等天然原料發酵製成；調理醋則是將釀造醋額外添加風味成分製作，在包裝上須清楚標示「調理醋」以與釀造醋做出區分；合成醋則是使用食品添加物冰醋酸或醋酸為主成份，調整風味與酸度後製成。

醋的釀造原料，最常見可分為穀物、水果兩大類，穀物醋在臺灣較多是



▲ 醋的釀造原料，最常見可分為穀物、水果兩大類。

以米、糯米釀造製成，例如白醋、糯米醋；中國地區則有使用高粱、大麥釀造的產品，例如山西陳醋；使用水果作為原料的醋，常見有葡萄製作的紅酒醋、巴薩米克醋，蘋果製作的蘋果醋等。

釀造醋需經過兩階段微生物發酵

王上達助理教授表示，以釀造方式製作醋時，醋中主要提供酸味的物質「醋酸」，需要經過兩段不同的微生物發酵程序來生成。首先，酵母菌將糖份發酵為酒精後，接著醋酸菌再將酒精代謝為醋酸。以臺灣最常使用的白醋為例，是以米為原料，先以酵素處理，使米中的澱粉轉變為葡萄糖，再加入酵母菌發酵產生酒精，待酒精發酵到一定程度後，

將酒精濃度調整至適合醋酸菌生長與作用的濃度，加入醋酸菌使其產生醋酸，最終得到的產物即是醋。

食藥署補充，部分食醋會經過陳化步驟，讓原先殘留在醋中的醇類與醋酸或其他有機酸產生酯化反應，生成乙酸乙酯等酯類物質，這些新生成的產物能使醋的風味變得更加豐富。另外，有些產品會將醋中的水分再加以揮發，就能使醋的風味變得更加濃郁。

2 吃醋有一套！ 這樣烹調最對味

中式菜餚中，經常需要加點醋來畫龍點睛！但是，什麼時候添加最適合呢？王上達助理教授說，食醋的主要成分為醋酸，以及發酵過程中產生的風味物質如：短鏈胺基酸、酯類及有機酸等。這些成分都很容易遇熱揮發，因此使用的最佳時機，就是在烹煮接近完成或即將上桌前再加入，即可將醋的鮮明味道完整保留。

醋的儲存方式十分簡單，一般食醋酸性很強，微生物不容易生長，開瓶後勿直接受強光照射，密封放在陰涼處即可。如果是果醋飲料等即飲醋產品，開封後則要放入冷藏以免腐敗。

喝醋調整酸鹼值？專家表示勿過分期待

王上達助理教授表示，坊間流傳喝醋可調整酸鹼體質完全是一種迷思！事實上，酸鹼體質理論並無科學根據，而且人體本身是一個很大的緩衝系統，能夠保持體內酸鹼恆定，即使喝下許多醋飲，也不會因此讓身體變成偏酸性或者偏鹼性。

此外，部分商品會強調醋中含有有益健康的成分，以及飲用對身體的益處，王上達表示，即使醋釀造過程中可產生對健康有益的成分，但經過稀釋調製後，濃度並不高，建議當成一般嗜好性的飲品即可，不用過分期待保健效果。王上達也提醒，腸胃較弱者不建議空腹飲用，以免過度刺激腸胃。

食藥署提醒，根據「包裝食用醋標示規定」，以穀物、水果等原料發酵釀造的醋，可標示「醋」或「釀造醋」；若是以釀造醋為原料，再添加果汁或其他成分調和，但未添加合成醋與其他酸味劑的產品，則須標示「調理」字樣；其他以食品添加物醋酸或冰醋酸之稀釋液調製的產品，則需標示「合成」字樣。



醋，何時添加最適合呢？

- ▶ 建議您在烹煮接近完成或即將上桌前再加入，即可將其風味完整保留。

儲存方式

- ▶ 開瓶後勿直接受強光照射，密封放在陰涼處即可。