

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。