

# 健康清爽文旦醋

行政院農業委員會花蓮區農業改良場  
劉啓祥

醋是在日常生活中經常使用的調味用品或飲用品之一，針對不同的用途還有不同種類的醋可供選擇，例如白醋、烏醋、糯米醋、壽司醋或是水果醋、健康醋等等。醋的使用不僅只存在於現在，還可以上溯幾千年之遠—我國周朝時就曾有醋的紀錄，在當時醋被稱做「醯」，一直到了漢代才改稱為現在通用的名稱「醋」；而西方文明在摩西時期也曾留有酒醋的紀錄，可見醋不僅歷史悠久，還跨越了文化的藩籬。雖然醋主要是用於調味，但據說在漢代另有消毒用的醋，甚至在唐朝時也曾將醋當作是一種中藥處方。而在眾多有關醋的故事當中，最迷人的則非埃及女王克佩脫拉莫屬，相傳克佩脫拉女王就是使用泡了珍珠的醋，因而得以美貌常駐。雖然傳說現在已不可考，但也因此憑添了幾許迷人神秘的風采，彷彿女王就在身邊。

談了一些關於醋的事蹟，那麼到底醋是什麼？怎麼做的？醋指的是一種常用的液狀酸性調味料，其中主要含有3~5 % 的醋酸以及其他成分—包括醋酸以外的有機酸類、氨基酸、糖類以及酯類等物質；而依據中國國家標準（CNS），醋可區分為釀造醋與合成醋。釀造醋主要是以穀物或果實為原料，經酒精發酵與醋酸發酵釀製而成，香氣芬芳，酸味溫和醇美；合成醋則是以化學物質冰醋酸為原料加水稀釋並調味而成，味道單調刺激，並不適於食用。再從遙遠的歷史回到科技發達的現在，除了美麗的傳說與可口的飲食之外，醋還因為人們生活的轉變而被賦予更豐富的面貌。目前已有報告指

出醋可以促進人體血液的流動，並且有助於消除疲勞、鬆弛緊張、改善過敏症狀；在飲食中使用醋，不僅能減少或去除不新鮮的魚肉腥臭味，也可以改善蔬果色澤、口感與風味，例如使用開水燙洋菇或花椰菜時加幾滴醋可以阻止顏色變深；使用含醋的水煮馬鈴薯，可以使馬鈴薯具有梨一般清脆的口感。而在調理中使用醋，也可以促進食物中鈣質的溶出，有利人體吸收。除此之外，人們也普遍認為，醋經由人體吸收代謝之後，會轉變成鹼性物質，具有改善體質、增加免疫力等作用。

在現代人們的飲食之中，水果是重要的維生素營養的來源；而在眾多水果之中，文旦不僅風味清新爽口，營養價值高，並且還含有豐富的鈣質，是營養又可口的水果種類之一。既然喝醋好處多，文旦清香又營養，以文旦為材料製成文旦醋，應該是一個理想的組合。行政院農業委員會花蓮區農業改良場進行文旦醋的製作研究，結果顯示文旦醋製作簡單，風味絕佳，很適合提供大眾參考使用。製作方法十分簡單，將文旦洗淨切塊後浸泡於醋中，加入冰糖調味，靜置一個月後過濾裝瓶即為文旦醋成品；飲用時加水稀釋四五倍，冰涼後風味更勝一籌。在文旦醋的製作過程中，需注意的是使用的文旦材料應為1/3為連皮切塊的文旦，其餘2/3則為剝皮後的文旦；連皮的文旦不宜使用過多，以避免產生苦味，但若完全不使用，則又不容易顯現文旦清新獨特的風貌。在糖的使用量部分，可依1公斤文旦原料添加1公斤冰糖，浸泡1200cc釀造醋的原則使用，另外尚可依個人口味斟酌調整；糖的種類則以冰糖為宜，使用砂糖會加深文旦醋的顏色，並且會產生較複雜的風味，不利文旦醋清爽的口感。浸泡用的醋建議應使用天然釀造醋，如此既能享受文旦的清香甜美，也能吸收醋的營養與健康。由於釀造醋的製作除了穀物或果實等原料之外，還需要有優良的酵母菌與醋酸菌的菌種才能有效的進行酒精發酵與醋酸發酵，而在發酵過程中也需要有無氧環境

(酒精發酵) 與好氧環境(醋酸發酵)的轉變，並且需要隨時注意衛生條件的維持以避免其他雜菌造成污染。因此，選擇市售之釀造醋為文旦醋製作的材料，可以避免釀造醋製作的複雜手續與設備需求。既能簡化文旦醋的製作，又能保有醋的優點，自己在家動手做，健康方便又有趣，何樂不為呢。至於釀造醋與合成醋的分辨方法，可依照下列之原則。

### 釀造醋與合成醋之辨別方法

分辨方法	釀造醋	合成醋
外觀顏色	有顏色	透明無色
泡沫之有無	搖動後會有泡沫，持續較久	搖動後泡沫少，並且容易消失
香氣	酸味芬芳，溫和自然	具刺激性
蛋白質沈澱物	長期貯存後偶有蛋白質沈澱	不會產生蛋白質沈澱

### 文旦醋自己作三步曲



步驟一



步驟二



步驟三

**步驟一：**文旦洗淨後切塊，其中1/3為連皮切塊的文旦，其餘2/3則為剝皮後的文旦。

**步驟二：**1公斤文旦原料加1公斤冰糖，浸泡於1200cc的釀造醋中，靜置一個月後過濾裝瓶即可。

**步驟三：**飲用時加水稀釋四至五倍，冰涼後風味更勝一籌。



爽口又健康的文旦醋



芳香甜美文旦柚，是文旦醋的好材料

## 參考文獻

1. 李福臨。2001。食醋與醋酸菌之研究近況。食品工業 33(3):1-6。
2. 吳鳴鈴。1999。醋—奇妙的發酵食品。食品工業 31(3):48-54。