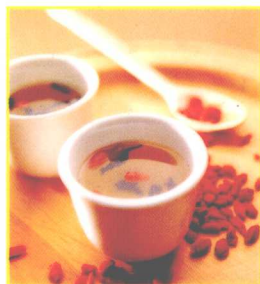


醋



动你的味蕾

16种花果醋制作大揭秘

自己动手酿制花果醋，让醋与食材搭配的美味，“醋”动你和家人的味蕾，享受健康美食之乐吧！

刘维珍◎编著

- 16种有机花果醋
- 50余道养生醋料理和醋饮
- 醋的超级妙用小窍门



化学工业出版社



醋



动你的味蕾

16种花果醋制作大揭秘

刘维珍◎编著





图书在版编目(CIP)数据

醋动你的味蕾——16种花果醋制作大揭秘 / 刘维珍编著.
北京: 化学工业出版社, 2009.7
ISBN 978-7-122-05332-9

I. 醋… II. 刘… III. 食用醋-饮料-制作 IV. TS275

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第059087号

原繁体版书名: 健康醋料理 作者: 刘维珍

本书中文简体字版由台湾广厦有声图书有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-0417

责任编辑: 孟 嘉
责任校对: 李 林

装帧设计: 尹琳琳 风行书装

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
880mm×1230mm 1/24 印张5 字数85千字 2009年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.00元

版权所有 违者必究



序



“醋女王”——发挥“食总管”的个中奥妙！

被媒体冠上“牛肉面女王”的刘维珍，常被我们拿来笑话一番，维珍是从事烹饪教学最年轻的一代，开开玩笑，好脾气地不以为然。

认识维珍几年了，印象中，带着两个超可爱的女儿东奔西跑，忙工作、忙女儿，似乎精力十足，尤其对朋友，有求必应，要帮忙什么总是一口答应，热诚、爱朋友，很容易受到众友欢迎。

维珍在老牌醋公司工作了七八年，在此期间，从认识醋、到醋的制作、到行销、到接触相关醋的大小事，醋在维珍的工作生涯中具有标识作用。

其实，“醋女王”，对她的形容反而更贴切！

在《醋动你的味蕾》一书中，维珍揭开了醋的奥秘，让平常拿来做菜、当蘸料的传统观念完全改变，一书在握，能发挥醋的全方位功能，体会食醋的乐趣无穷。

近几年，台北“中华美食展”展出期间常会碰到各地农会提了他们当地特酿的醋，才知道除了可以糯米、麦酿成醋外，还可加入葡萄、番茄、梅子……，成为不同口味的醋成品，以之烹调，还能做出各种风味的菜肴来，既能享健康食，又能饱口福。

难怪《清异录》一书把醋称为“食总管”，醋掌管了饮食的口味、健康，于人体大有助益，古人知之甚明。

读者除了在书中轻易学到烹菜以醋提味的乐趣，健康之道在维珍的前言中已写明白了，想有些醋知识，除了吃，还多些了解，不错吧！



2006台北中华美食展召集人

翁云霞



前言

喝好醋，好处多！

有效地喝醋，让身体从体内健康起来！

爱上酸甜的滋味，您也可以像我一样尝试将各类水果、
香草和药膳一同享受DIY的乐趣！



醋的保健功能广受肯定，喝醋也蔚然成风，口味多元好喝，全可自己制作，早晚喝醋，是我极力推荐及身体力行的；随着健康饮食观念慢慢地不同，似乎“少盐、少油、多醋、多健康”已是一种不变的养生趋势。

我曾经将亲手制作的柠檬醋送给亲戚长辈们，他们当时并不觉得改变饮食及喝醋会有什么不同，但真正开始早晚一杯稀释来喝，响应的效果是请我教他们如何制作及浸泡更多DIY柠檬醋，经由私下询问亲戚，发现喝醋让人精神变好，痛风造成的脚痛减轻，而且肩膀酸痛也有好转，这让我更肯定喝醋的好处。

因为工作的关系我与台北市卫生所合作健康饮食的推广，“每日五蔬果”也变成我身体力行的最大责任。所谓预防胜于治疗，膳食养生更优于服药治病，日常饮食中的天然元素来调养身体更胜治疗！

曾在最老字号60余年的酿造醋公司工作，以完全了解天然醋之酿造过程的切身经验告诉您好喝的手工DIY醋一点都不难，只需花上少少的时间及金钱您也可以制作出很棒的手工水果醋、手工花草醋、手工药膳醋，轻而易举地跟着步骤做，相信您会很开心地拥有您想要的健康！同时再度以认真的烹饪方式告诉您手工醋除了可以稀释来饮用，也可巧妙运用在中、西、日、东南亚各式菜肴中，醋不仅可以提味，还含有非常丰富的氨基酸及柠檬酸；有益于维生素的吸收并帮助提升人体对钙质的吸收能力。您可知道含有丰富钙质的鱼类，若加上少许的醋不但会去除鱼的腥味，让肉质更为鲜嫩多汁，而且醋之中的柠檬酸，可促进消化液的分泌进而提升钙质吸收，让我们可以更有效地摄取鱼类中的钙质。

您也可以把风味独特的水果醋变身为自己的专属调味料，您的饮食可以很与众不同，呈现高级的味道并同时拥有最优的健康，将真正的好醋融入身体的健康精华中，愿您我都能元气百倍！



创意料理达人

刘维珍

目 录

* 揭开醋的奥秘



揭开酿造醋蕴含的 宝藏.....2

- 4 认识醋的种类，
醋的身家面面观
- 6 酿造醋美味，
程序“大公开”
- 9 酿造醋的制作程序

用对醋你全新的美味 “尝鲜”！.....10

健康吃醋自己来，创造 健康延缓老化！.....12

水果，让醋更健康！.....15

手工醋这样做， “就对了”！.....22

* 醋动你的味蕾 手工醋料理



1 葡萄醋.....27

- 28 雪蓉鸡蓉羹
- 29 火腿蔬菜卷
- 30 白菜鳗鱼羹
- 32 海瓜子拌炒

2 杨桃醋.....33

- 34 醋味小卷
- 35 醋佐鱼片

3 金橘醋.....36

- 37 金橘鱼片
- 38 姜醋牡蛎
- 39 番茄鱼片
- 40 和风牛小排
- 41 夏日派对

4 番茄醋.....42

- 43 茄汁牛柳
- 44 茄汁肉酱面
- 45 优格番茄醋
- 46 番茄三色凉拌
- 48 番茄汽水
- 49 番茄冰沙

5 葡萄柚醋.....50

- 51 柚醋烟熏鲑鱼
- 52 素菇西芹
- 53 柚香牛肉

6 苹果醋.....54

- 55 虱目鱼水果醋拌
- 56 苹果醋咕咾肉
- 57 苹香鸡排
- 58 蒸高丽菜鱼卷

7 柳橙醋.....60

- 61 醋拌黄豆芽
- 62 日式橙醋鸡翅
- 63 橙香味噌猪排
- 65 霜降肉卷火腿小黄瓜

8 凤梨醋.....66

- 67 凤梨牛肉片
- 68 豆腐虾仁蒸
- 69 铁板凤梨猪柳
- 70 凤梨醋鸡尾酒

9 梅子醋.....71

- 72 梅醋拌蚬
- 73 梅子山药
- 74 酥炸花枝丸
- 75 梅醋腩排
- 76 梅香蒸虾

10 苹果柠檬醋.....77

- 78 醋拌洋葱鲑鱼
- 79 水果虾沙拉
- 80 芦笋牛肉卷
- 81 萝蔓番茄起司

11 百香果醋.....82

- 83 百香果醋莲藕
- 84 月亮虾饼
- 85 果香酥炸鱼
- 86 素味三丝

12 柠檬醋.....87

- 88 魷仔鱼拌菠菜
- 89 洋菇凉拌鸡翅
- 91 鲜味鲷鱼卷
- 92 柠檬水果绿饮

13 玫瑰花草醋.....93

- 94 玫瑰醋多多
- 95 手工玫瑰酥饼
- 96 玫瑰花草冻
- 97 玫瑰柳橙冰沙

14 枸杞醋.....98

- 99 西卤白菜
- 100 枸杞明目茶

15 龙眼枸杞蜜枣醋...101

- 102 百合蜜酿山药
- 103 龙眼马铃薯炖鸡

16 薰衣草洋菊醋...104

- 105 西式鲑鱼
- 106 薰衣草洋菊花茶

✳ 食用醋的生活
“魔法箱”

Vinegar Secret



以时间换取真正的美味，
纯酿醋种种话说从头……

揭开醋的奥秘

你知道吗？人类早在几千年前就已经开始吃醋了，
如果你对醋的了解还停留在烹调用的白醋、乌醋，
却一点也不了解醋里到底蕴涵了什么宝藏的话，
那就要赶快来小小地恶补一下！



To make by fermentation

揭开酿造醋

其实醋的种类不胜枚举，因原料的组成不同，而产生了各式各样的口感味道，但酸溜溜的滋味肯定是大家一尝难忘的。醋的起源说法五花八门，不过，从文献记载中可得知，约在五千年前，巴比伦人就已经成功地调制出现今我们所使用的醋，由此可知人类食用醋的历史非常悠久。

从王公贵族到平民百姓，
开门七件事少不了
这酸溜溜的醋。

追本溯源，我国在数千年前，就掌握了谷物酿醋的技术，醋的生产及酿造技术越来越进步，不论是周公所著《周礼》，或是北魏贾思勰所著的《齐民要术》，从这些历史文献记载中得知，不论醋的品质或是产量，都已迅速提高，并且从王公贵族的私藏美味，悠悠走进寻常百姓家，从此成了开门七件事中的重要一事。

制醋及用醋方式，朝向健康新概念

台湾吃醋文化大约有六十多年的历史，不论是制醋方式或是用醋方法，都有别传统的醋，径自发展出独特的制醋及用醋文化。这些年随着百姓对健康养生的重视，因此追求以健康为导向的醋食文化，在现代人的饮食地位中逐渐受到重视，并且生根萌芽。

醋的最主要成分就是“醋酸”，它是人体新陈代谢时必要的物质，虽然醋酸原本就存在于人体中，但醋经



蕴含的宝藏



过一定程序的酿造，其中含有的醋酸菌，能有效杀死肠道有害菌，或是将食物中较不易吸收的营养素转换成容易吸收的形式，如醋酸钙，便于肠道吸收。

在烹调食物时，加入醋一起烹煮，可以帮助去除食物本身的苦味与涩味，使甜味重现，且经由醋处理过的食物，入口的滋味往往更加爽口，同时也能够使食材的色泽更为漂亮。



除了运用在烹调料理上，运用醋来作为饮品，更有意想不到的惊人效果，不仅能调和身体，更能让疲劳感消失殆尽，生活得更加自在愉快，吃醋，尤其喝自己纯酿制作的水果醋，俨然成为时下最受欢迎的养生方式之一。

醋劲十足，纯酿醋品质全面升级

醋的历史源远流长，也是最早发明出来的调味料，被大量运用于日常料理中，这是因为不论用于调味，还是作为杀菌用途的清洁处理、防腐，醋都与我们的日常生活及饮食文化深深契合，从而在追求健康饮食的今日，成为多元化的健康调味品之一。

不过，随着时代变迁，现在醋已经从调味醋三级跳升为饮用醋，吃醋从此成了超热门的话题之一，更成为美丽养生的最佳代言，从市面上大行其道的水果醋、养生醋、美容醋等林林总总如雨后春笋般地冒出，就不难察觉，这股坊间流行的热门饮品，更将酿造醋从厨房一角的调味品，推向高峰，并且直接升级为美容、养生的饮品新宠儿。



认识醋的种类， 醋的身家面面观



酿造醋



酿醋成为热门的话题之一，对于醋的种类就不能不知道，尤其醋的种类繁多，制醋的方法更是极富多样化。不过大致说来，制醋通常需要经过两大阶段的发酵，一是通过酒精发酵阶段，二是醋酸发酵阶段。依制造方法，醋可以分为以下三种。



DATA



原料：酿造基醋、水果、花草、豆类、蔬菜、中草药等。

制作方式：通常以纯发酵米醋作为基底，再加入水果、花草、豆类、蔬菜、中草药等，浸泡一段时间，最后过滤即成。



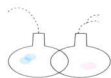
酿造醋是以在制醋原料中加入醋酸菌发酵后过滤而成。不同的原料，如五谷杂粮、水果等，不仅酿造出来的风味不同，且因通过酶、酵母、醋酸菌的作用，成分里除了醋酸外，还有其他挥发性有机酸类、糖类、酯类、氨基酸、有机酸，以及多种维生素、矿物质等，风味多样化，各有其特色及功效，受到大众喜爱。

口味甘醇，以及储存得越久，因醋酸菌与蛋白质所生的沉淀物会愈多，颜色会渐次变深，这是酿造醋有别于合成醋及加工醋的最大差别之一，且因营养价值极高，可协助身体回复健康的本质，借由醋与食物的自然搭配来补充营养，健全身体自身的机能，让身体更健康。



▲ 醋酸菌，使醋酸发酵。

合成醋



合成醋制造过程不需要经过发酵这道程序，因此可以在一天中完成生产，合成醋味道极酸且呛鼻，且不含任何有益菌，风味更

DATA



原料：以化学品冰醋酸为主要原料。

制作方式：冰醋酸加入氨基酸、有机酸、香料、调味料、着色料等，加以稀释调味制造而成。

是远不及酿造醋，并不适合直接饮用，所以一般都是用于食物烹调、杀菌或者洗涤等。

加工醋



大部分市场上销售的醋属于这种加工醋，做法是将酿造醋进一步加工，与稀释的冰醋酸以一定比例混合而成，例如做菜常常用到的乌醋就是属于这一类醋。

DATA



原料：酿造醋及合成醋。

制作方式：利用酿造醋及合成醋以一定的比例混合而成。

4 INDEX 让你选对纯酿醋

INDEX 1
色泽

INDEX 2
价格

INDEX 3
品牌

INDEX 4
酿造期

1 浑沌的黄色，是酿造醋与晶莹剔透的合成醋最大不同处，且酿造醋会因储存的时间越久，沉淀物越多，颜色也会逐渐变深，合成醋的液体透明，并没有沉淀物。

2 酿造醋的原料取得不易，因此制作成本比较高，相对售价上就不会太便宜，如果价位太低，就要考虑是否为合成醋。

3 信誉良好的品牌是选择的首要条件，此外，原料、添加物或者制作方式等有明确成分标示，才能让你毫无负担地享受吃醋的好处。

4 酿造期大约在5~10个月以上。



在家也能DIY，料理保健自己来！

酿造醋美味，程序“大公开”



是什么样的魅力，让纯酿醋跃升为大受欢迎的国民美食之一？

其实，经历了长时间的淬炼，结合了经验的传承，
制醋的技巧、方式甚至口味都一日数变，日新月异，更臻成熟……

其实，不论经历了多少时间，不论制醋的技术如何改进，从古至今成功制作醋的关键不外是原料的严选、温度和湿度的控制、菌种的一致，尤其现在的制醋方式，采用了先进的设备，可以有效掌握发酵黄金时间的温度、湿度及菌种等因素，因此不论在风味上或者是口感上都有着显著的进步及不同。

美味的酿造醋必须是纯酿造且色醇味香、口味甘醇，对身体也能达到保健的效果。酿造醋所使用的材料很多，因此在风味的呈现上就更加多样化，不论是米醋、谷物醋或是水果醋，这些味道鲜美的纯酿醋，究竟该如何掌握其中的制作诀窍？现在就让我们带您准确掌握酿醋不失败的全方位技巧，

让您在制作醋味料理时，更加无往不利，在家就能做出令人吮指、五星级的美味醋料理。

◀ 糖类及淀粉类是制醋常使用的原料。

醋的风味，

原料决定一切

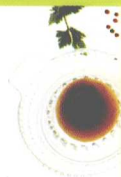


一、原料

可以用来制作醋的原料可说十分广泛，大部分含有糖类及淀粉类的原料都可以用来制作醋，也就是说，基本上能作为酿醋原料的通常具有两个特点，一是含糖，二是含有淀粉质。由此可知，含糖量高的水果为原料制成的果实醋，以及含淀粉质高的谷类为原料制成的谷物醋，就成为制醋时不可或缺的原料之一。

采用谷物发酵制造出来的醋，常被使用的非糯米莫属，不过除了糯米之外，还有许多的杂粮，也被广为利用。制作这种





谷物醋，因为原料成分及性质不同，因此配方、加工方式或是酿醋方法也就大大不同，制作出来的成品种类也就五花八门、目不暇给。

市面上所销售的米醋、谷物醋、黑醋及红醋等各种醋类，多是属于谷物醋，但由于所加入的谷类分量不同，又可分为一般的谷物醋及米醋这两大类，至于口感及风味如何？就让我们来比一比吧！

（一）谷类：

糯米、蓬莱米、在来米、糙米、大麦、小麦、高粱、薏仁。



◎米醋、谷物醋

酸度：★★★

风味口感：滋味鲜甜

米醋是指在1升的醋中，蕴含45克以上的米，正因为米的含量颇高，所以制作出来的醋，往往带有一股鲜甜米滋味，作为调味料时的味道也较为温和。至于谷物醋就是利用米之外的其他杂粮类来制作，如小麦、玉米及燕麦等酿制而成，在1升的谷物醋中，含有45克以上的谷物，口味十分清爽。不过由于在实际酿造的过程中，所选用的谷物、加入的分量，以及发酵时所使用的酵母，甚至酿造的时间等的差异，制造出来的醋，也就各有各的风味。



（二）水果：
葡萄、菠萝、
杨桃、柑橘、
葡萄柚、苹果、
桑椹、番茄、
梅子。



果醋可说是近年来大行其道的热门健康饮品之一，由于制作上十分简易，且经由各种水果与基醋的结合，加以酿造而成，酸甜好喝的口感，有别于烹调用醋的味道较酸，不宜直接喝入口中。水果醋酸酸甜甜的滋味，深受大小朋友的喜爱，而台湾本就盛产水果，因此这一股善用水果本身的鲜甜滋味与风味来酿造的水果醋，自然而然地形成了一股风潮。果醋的种类很多，就一般市售果醋在烹调用途上透彻分析，作为选购时的参考。

◎烹调型果醋：柠檬醋、梅子醋、凤梨醋

酸度：★★★★★

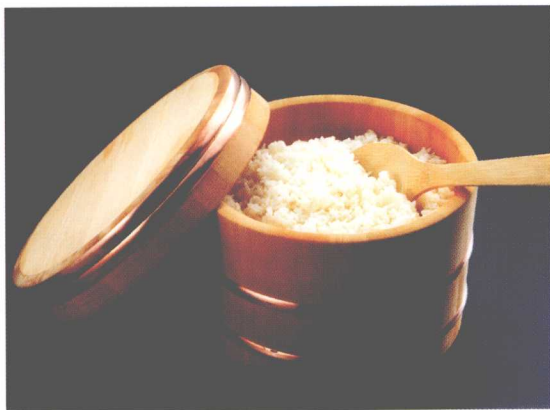
风味口感：具有去腥膻、助鲜美的功能，
味道香醇浓郁。



二、菌种

菌种可说是制作醋时不可或缺的发酵剂、糖化剂或者可称为糖化发酵剂，其中含有大量的微生物，属于一种霉菌，并含有丰富的酶，它是在制醋过程中起糖化作用以及酒化作用不可或缺的重要媒介；依其培养方式，可分为固态菌种及液态菌种两种。

制醋一般的做法是在蒸熟后的米饭，加入菌种，当温度约在 37°C ，就会产生有机酸及酶，可以将淀粉转化为糖类，这个过程称我们就称之为“糖化”，由于菌种含有酶，可以将淀粉质转变为糖类，糖类再转化为酒精，而空气中的醋酸菌会将酒精转变为醋酸。



▲使用菌种发酵的方式
是在蒸熟的米饭中加入菌种



◎佐餐型果醋：柑橘醋、葡萄柚醋、葡萄醋、杨桃醋

酸度：★★★

风味口感：入口滋味较甜，可作为一般调味料制作凉拌菜，或者做成沾蘸酱料使用。



◎饮料型果醋：苹果醋、番茄醋、桑椹醋、香草醋

酸度：★★

风味口感：入口滋味较甜，可作为一般调味料制作凉拌菜，或者做成蘸酱使用。



酿 造醋的制作程序



虽然同样都是醋，不过因为在原料的选择及制法上不同，因此会有不同的风味及口感，一般制作时，必须先将原料蒸熟，加入一种含有酶的种曲，在一定的温度及湿度下，放置一段时间，让原料所含的淀粉转化成糖分，再加入酵母，让原料发酵，这时所呈现出来的状态，是如浊酒般的糊状，过滤后，留下清澈的汁液，在室温下，放置几星期甚至几个月，经过一段酒精发酵，再放入酿造桶中，并放置在阴暗处约1~2个月，最后经过过滤及杀菌处理，食用醋即完成制作。

step 1 煮熟糯米



将糯米洗净，放入锅中煮熟。待米饭凉后加入酒曲拌匀。



step 2 初次发酵



所使用盛装的瓶子先清洗干净，再放入煮沸的水中，加一些醋略微烫煮一下，熄火，等水温降至约50℃，即可将瓶子取出，用吹风机吹干。在风干好的玻璃容器中放入拌入酒曲的糯米。

step 3 水



加入适量的温水，并且将盖子盖紧，静置约2~3个星期。



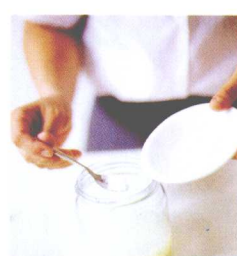
step 4 滤去糯渣



将瓶罐中的糯米充分过滤掉。



step 5 植入菌种



最后在滤液中植入醋酸菌，待醋酸发酵、杀菌过滤处理后即成糯米醋。



用对醋

你全新的美味 “尝鲜”！



不论用来烹调或稀释成饮品，
食醋该怎么选择、该如何调理，才能确保其应有的美味，
同时达到保健养生的效果？这都是用醋前必须要考虑的问题。

虽然醋在烹调上的使用，往往只需要一点点，但它却能将料理的味道推向更臻完美的境界，让料理吃来更爽口、香醇，堪称是料理中的幕后功臣，因此唯有选对醋、用对醋，才能确保烹调出来的料理既美味又营养和健康。

掌握正确用醋方式，保健又养生

市售醋的功能及烹调方式可说越分越细，不论是用来炒菜的、拌凉菜的、作蘸料的、甚至稀释饮用的，每一种都有着独特的口味，因此，品质好的醋，不仅是最佳调味圣品，还可帮助消化，因此只要掌握正确的用醋方式，就能有效达到美味料

理及保健养生的功效喔！

●糯米醋

使用糯米醋作为凉拌菜的调味料，能有效保持蔬菜原有的颜色，不会改变蔬菜的色泽，让凉拌菜更鲜亮。此外糯米醋的口感鲜甜，酸度低，也可用来制作寿司饭，

吃起来味道会更顺口甜美。



●谷物醋

这类食醋味道清淡，酸度不高，适用于各种料理，因此可