



醋的能效

文 | 黃詩錚

人們將果實或是穀物釀成酒，然後添加醋酸菌讓其發酵，就製成了醋，醋的歷史非常悠久。

洗衣時加入少許醋，可輕鬆去汙漬。



相傳醋的由來是酒聖杜康的兒子黑塔發明的。當時黑塔常在釀酒作坊裡工作與學習，同時也學會了釀酒技術。有一次黑塔注意到釀酒後剩下的酒糟都會被丟棄，覺得非常可惜，於是黑塔就將酒糟放在缸裡浸泡，過了二十一日並在酉時將缸打開，聞到濃濃香味，品嘗發現此物帶有酸甜滋味，黑塔便將此物取名為醋，這是一段關於醋的有趣傳說。

發展到了今天，醋的種類可謂繁多，如紅酒醋、蘋果醋、梅子醋等等。日本的一項研究發現，醋可以降低內臟脂肪及中性脂肪，在抑制血壓升高及血糖上升方面都有幫助。醋，除了用來當料理的調味，以及剛才提到的保健作用外，還能用於清潔、醫療、減重等方面。醋的化學作用能達到調味、抽苦、除色、殺菌、美容、除臭等功用。下面就讓我們看看醋在生活中有哪些妙用。

1. 湯過鹹或是腥味重，可以加入一匙的醋來調和。
2. 紅茶可加入果醋來取代檸檬。
3. 烹飪魚類前，可先將魚浸泡在醋水幾分鐘的時間，然後取出料理，魚類的味道會變得美味可口。
4. 牛蒡浸泡在醋水中，切面可避免氧化變黑。
5. 芋泥要維持鮮色，可放入水中加醋蒸煮。
6. 切洋蔥後，將醋塗抹手中搓洗可以去除其味道。
7. 煮菜時，可加入兩滴醋來維持菜的翠綠。
8. 滾水中加入醋，能將昆布煮軟。
9. 將醋加入水中來洗臉，可讓肌膚柔滑又清爽。
10. 用煮過的生薑、米酒、醋放入浴缸泡澡，可以減少疲累感並大量排汗消除水腫。
11. 口臭火氣大，可用醋水漱口來去除異味。
12. 運動扭傷或是挫傷，可用布沾醋敷在痛處，能達到消腫止痛的功用。

將牛蒡泡在醋中，切面可避免氧化變黑。



芋泥要維持鮮色，可放入水中加醋蒸煮。



泡在醋水中的魚，料理後會更美味口。



13. 洗衣時可加入少許醋，可輕鬆去汙漬。
14. 銀、銅器氧化生鏽變色，可用抹布沾醋擦拭。
15. 玻璃器具可用醋水，醋與水按1比3的比例混合後再洗滌，可讓玻璃器具維持潔淨。
16. 插花時，可在花瓶的水中加入幾滴醋，可延遲花朵凋謝的時間。
17. 清洗絲襪時，加入醋可防止絲襪在清洗時破裂。
18. 睡前飲用一杯冷開水加醋，可以幫助安眠。
19. 坐車前，喝杯醋開水可以防止暈車。
20. 被蚊蟲叮咬，可以擦上醋來止癢消腫。
21. 牙膏上滴兩滴醋，持之以恆刷牙，可讓牙變白。
22. 若有輕度腹瀉可喝開水加醋和食鹽來改善。
23. 去皮的土豆放在醋水裡不會氧化變黑。
24. 洗頭髮時加點醋，可減少頭皮屑。

米醋釀造法

文 | Jade Kuo

隨著科技的發展，現代化的加工方式使我們的生活變得越來越方便，無論需要甚麼都可以在超市裡找到。但也有一些朋友偏偏對傳統的生活情有獨鍾，喜歡遠離化學，完全綠色天然的生活。從自製化妝品、自製醬料、到自製染料，都有朋友樂在其中。今天我們就來介紹如何自製糯米醋。



1. 初發酵

將糯米洗淨，蒸熟放涼並加入酵母菌拌勻，再置入發酵桶。發酵期差不多是七至十天左右。

2. 再發酵

初發酵完成後，加入礦泉水，水和醋的比例是1:1。加入醋酸菌種做二次發酵。每三至四週轉桶一次，將上層澄清液與下層沉澱物充分融合。轉桶動作約分為五至六次。

3. 初過濾

將上層澄清液，也就是醋液，與下層沉澱物「醋精」分離。置入陶缸中，靜置熟成，約一年左右即可完成。

整版圖片：ADOBE STOCK

VISION TIMES

一杯咖啡，
跟隨著濃濃的香氣，
與我們一同進入閱讀時光。

全球電子報 e-paper.kanzhongguo.com
全球網站 中文 www.secretchina.com | 英文 www.visiontimes.com

看中國