風味漫談

哪種醋最好？

挑對好醋 美味更加分


蘋果醋

WASANAJAI/ADOBE STOCK

文｜雅磬

一盤剛出鍋的餃子端上桌，熱氣還在往上冒。沾上一口酸香帶勁的好醋，瞬間引爆味蕾的鮮甜。想要完美提味，選對那一滴醇厚是關鍵所在。

SASAZAWA/ADOBE STOCK



▲用鎮江香醋沾餃子，酸中帶甜，適合襯托餃子的味道。

旁邊擺了三瓶醋：一瓶鎮江香醋，一瓶山西陳醋，還有一瓶透明的白醋。有人舀起陳醋，說這才夠勁；有人堅持香醋，覺得酸裡帶甜才對；也有人覺得白醋太衝，寧願不蘸。更有人最近開始在沙拉上淋一點蘋果醋，說味道清爽。

同樣是醋，為甚麼入口之後，感覺完全不一樣？

這大概是很多人走進超市時的真實困惑。貨架上醋的種類越來越多，米醋、白醋、陳醋、香醋、黑醋、果醋、蘋果醋、巴薩米克醋……名字聽起來都差不多，酸味卻各有性格。

先從一盤餃子說起

北方人吃餃子，桌上一瓶陳醋幾乎是標配。山西陳醋用高粱、大麥、豌豆等糧食發酵，顏色深，酸味厚實，帶著一股沉穩的陳香。那種酸不是一下子衝上來的尖銳，而是慢慢鋪開，能把餃子皮的韌和餡的鮮一起托起來。蘸一點，再配上蒜泥，整口味道就立住了。

江南一帶更常見的是香醋。鎮江香醋用糯米釀造，色澤紅褐，酸中帶一點甜，香氣也更柔和。它不會搶餃子本身的味道，而是像在旁邊輕輕襯托。同樣是蘸餃子，北方的陳醋更直白，江南的香醋更細膩，這不是誰對誰錯，只是口味習慣不同。

米醋則更日常。很多家庭炒菜、燒湯、做涼拌菜，順手就倒一點米醋。它用大米或糯米發酵，酸味相對溫和，沒有特別強烈的個性，卻能悄悄把菜裡的油膩感壓下去，也讓顏色更亮一些。它不太搶戲，卻幾乎甚麼場合都能用。

白醋的直接與黑醋的濃郁

白醋的酸味最乾脆。它有的是糧食釀造，有的是用食用酒精勾兌，顏色透明，幾乎沒有多餘的香氣。做泡菜、醃蘿蔔、調涼粉，或者需要快速提酸的時候，白醋很乾脆。它不拐彎，酸就是酸。有人覺得它刺激，也有人喜歡這種乾淨的感覺。

黑醋的概念稍微寬一點。有些地方把陳醋、香醋都歸在黑醋裡，有些則特指顏色更深，經過更長時間陳釀的品種。它們共同的特點是酸味濃郁，帶有明顯的焦香或陳香，適合需要厚重風味的菜餚。紅燒肉最後點一點，或者做醬汁時用上，整道菜的層次會明顯不一樣。

果醋與蘋果醋

不知道從甚麼時候開始，超市裡的醋不再只有傳統糧食醋。果醋越來越多，蘋果醋尤其常見。

蘋果醋用蘋果汁發酵而成，帶著淡淡的果香，酸味比糧食醋更柔和一些，入口不那麼尖銳。很多人喜歡把它淋在沙拉上，或者用在需要清新酸味的西式料理裡。它和傳統米醋、陳醋最大的不同，在於風味的來源：一個是糧食的醇厚，一個是水果的清亮。

這裡需要說清楚一點。近年來蘋果醋常被賦予各種健康光環，但醋本身只是酸性調味品。適量使用沒問題，但把它當成每天必喝的養生飲或者指望它解決體重、血糖、血管問題，並不靠譜。醋有酸性，飲用時最好稀釋，也不宜空腹大量喝。它的價值，主要還是在調味上。


巴薩米克醋

HANOI .S/ ADOBE STOCK


白醋

米醋

JIRI HERA/ ADOBE STOCK

巴薩米克醋更適合做沙拉或西式料理，帶有天然果香，酸味柔和。▼

其他果醋，比如葡萄醋、檸檬醋，大致也是用水果本身的香氣來豐富酸味，適合喜歡變化的人。

巴薩米克醋

西餐裡常出現的巴薩米克醋，和中國傳統醋又是另一回事。它源自意大利，用白葡萄汁經過長時間陳釀而成，顏色深，質地偏稠，酸裡帶明顯的甜，香氣複雜。淋在沙拉、烤蔬菜，甚至配一點起司，味道會變得很不一樣。它不太適合直接蘸餃子，卻在西式搭配裡幾乎無可替代。

這也說明一件事：醋的好壞，很大程度上取決於它出現的場合。

到底怎麼選？

走進超市，面對一排醋的時候，可以先問自己幾個簡單的問題。

吃餃子、包子、麵食，喜歡酸味厚實、有陳香的，陳醋通常更對味；喜歡酸裡帶甜、口感柔和的，香醋更合適。

做涼拌菜、調涼粉、需要清爽提酸的，米醋或白醋都很實用。白醋乾脆，米醋溫和。

炒菜、燒菜，需要一點酸來去腥或提鮮的，米醋最省事，陳醋和香醋也能用，看你想要的風味輕重。

醃製蔬菜或做泡菜，白醋因為酸味直接、雜味少，常常更方便。

做沙拉或西式料理，巴薩米克醋或蘋果醋會更自然；喜歡果香的人，蘋果醋也是現成的選擇。

喜歡酸味柔和的，可以多留意米醋、香醋或蘋果醋；喜歡酸味明顯、香味濃郁的，陳醋和部分黑醋會更對胃口。沒有哪一種醋能包打天下。適合自己的才是最合適的。

買醋時看配料

選醋時，不必糾結價格高低。貴的不一定更適合你，便宜的也不代表不好。可以留意幾件事：

配料表裡，主要原料是甚麼，是糧食還是水果，有沒有額外加糖、鹽或其他調味。

標注的釀造方式，是固態發酵還是液態發酵，或者是否為勾兌。固態發酵的傳統醋通常風味更複雜，但液態發酵或勾兌的白醋，在某些用途上同樣好用。

酸度一般在 3.5% 到 6% 之間，數字高不代表更好，只是酸得更明顯。產品說明如寫了「烹調專用」或「直接食用」，也可以作為參考。

保存方面，未開封的醋大多放陰涼處即可，開封後最好蓋緊，避免串味。

回到那盤餃子

文章寫到這裡，或許可以再回到開頭那盤熱氣騰騰的餃子。

如果桌上只有一種醋，大家可能都會覺得「還行」。可是當幾種醋並排出現時，你會發現，原來不同的人、不同的菜、不同的心情，對酸的期待並不一樣。

陳醋在餃子面前很出色，卻不一定是沙拉的最佳搭檔。蘋果醋清新，卻很難完全替代一碗麵裡的那點陳香。巴薩米克醋有自己的舞臺，米醋則默默撐起很多日常的鍋。所以，「哪一種醋最好」這個問題，相信各位已經有了答案。

山西老醋花生米酸香濃郁，酥脆爽口，是開胃解膩的北方經典涼菜。▼

▼歡迎關注

看中國 美食與廚藝

ZHANNAZ/ADOBE STOCK


白醋醃泡菜

DELPHINE/ADOBE STOCK


西式沙拉

JOBI_PRO/ADOBE STOCK


豬肉蝦餃沾醋

FENGCHEN/ADOBE STOCK


山西老醋花生米

蛋白質料理

雞蛋百變美味

文｜山平

雞蛋是廚房裡的萬用食材，隨著烹調方式不同，從滑嫩蓬鬆到焦香酥脆，各有不同的美味特色。

ZCY/ADOBE STOCK



粉漿蛋餅

粉漿蛋餅不同於揉麵製成的餅皮，口感更加柔軟濕潤，煎至表面金黃，麵香與蛋香交融，樸實的滋味中層次豐富。

食材 雞蛋2個。
粉漿材料: 中筋麵粉 50g、太白粉 10g、水 100c.c.、蔥花適量、鹽少許、白胡椒粉少許。
醬料: 醬油、香油、醋適量調和。

作法 ①粉漿材料輕輕拌勻，靜置10分鐘，加入蔥花拌勻。（粉漿有流動性才能自然攤薄）
②熱油鍋，倒入粉漿攤平，以中小火煎至定型。
③雞蛋打散倒入鍋中，再將餅皮覆在蛋液上。
④煎至蛋液初凝固即翻面，續煎至餅皮微酥。
⑤將蛋餅對折，起鍋切段，淋上醬料即可上菜。

蛋花湯

蛋花湯看似簡單，其實處處都是細節。只要掌握火候與蛋液入鍋的時機，讓蛋花舒展成柔嫩大片，入口即輕盈滑嫩。

食材 雞蛋3顆、水600c.c.(或適量高湯與水調和)、鹽1/2匙、白胡椒少許、香油1/2匙。

作法 ①雞蛋打入碗中，輕輕攪散備用。
②鍋中加入水煮滾，以鹽及白胡椒調味。
③轉中小火，將蛋液沿著湯面緩緩淋入。
④蛋液下鍋後先不要攪動，待稍微凝固，再用湯匙輕輕推開，形成大片蛋花。
⑤蛋花熟成後關火，盛碗上桌前淋上香油即可。
▶**美味秘訣:** 蛋液入鍋後不要立刻攪散，湯也不要持續大滾，否則容易變成細碎蛋花。

攝影：安迪／看中國


粉漿蛋餅

攝影：安迪／看中國


蛋花湯