

自家梅醋製法

文/圖 林慶喜

古來，梅醋與鹽屬最重要的調味料之一，梅醋因具有全部梅成分的液體，所以對身體的健康效用極大，故多喝梅醋有益健康。

一、梅果的選擇：

梅果宜選無病蟲害、無損傷腐爛、果型完整且果粒大的果實，一般採7-8分成熟度的果實為原料，但如選完熟的梅果則製成之梅醋較具香氣。

二、糖的選擇

製作梅醋的過程中，加入糖類之目的係使製成的梅醋不會太酸，飲用加糖類的梅醋具有甜味較宜入口。加入甜味料可選特級砂糖、二砂、黑砂糖、果糖、葡萄糖、冰糖、麥芽糖、蜂蜜等任何一種，或混合數種均可。至於應選用何種甜味料，應考慮價格及個人的嗜好而決定之。由於糖類依其

種類而呈不同的甜味，因此於梅醋中加入的糖量亦應考慮其甜度的多寡而斟酌調整，如以砂糖之甜味為基準定為100，則果糖為173，葡萄糖為74，麥芽糖為32，蜂蜜為80，冰糖為110。

三、醋的選擇

食用醋的種類主要分成釀造醋及合成醋，而釀造醋又可分為穀物醋、果實醋及釀造醋，祇使用一種原料製成的醋則冠以「純」或「純粹」等名稱加以區別。

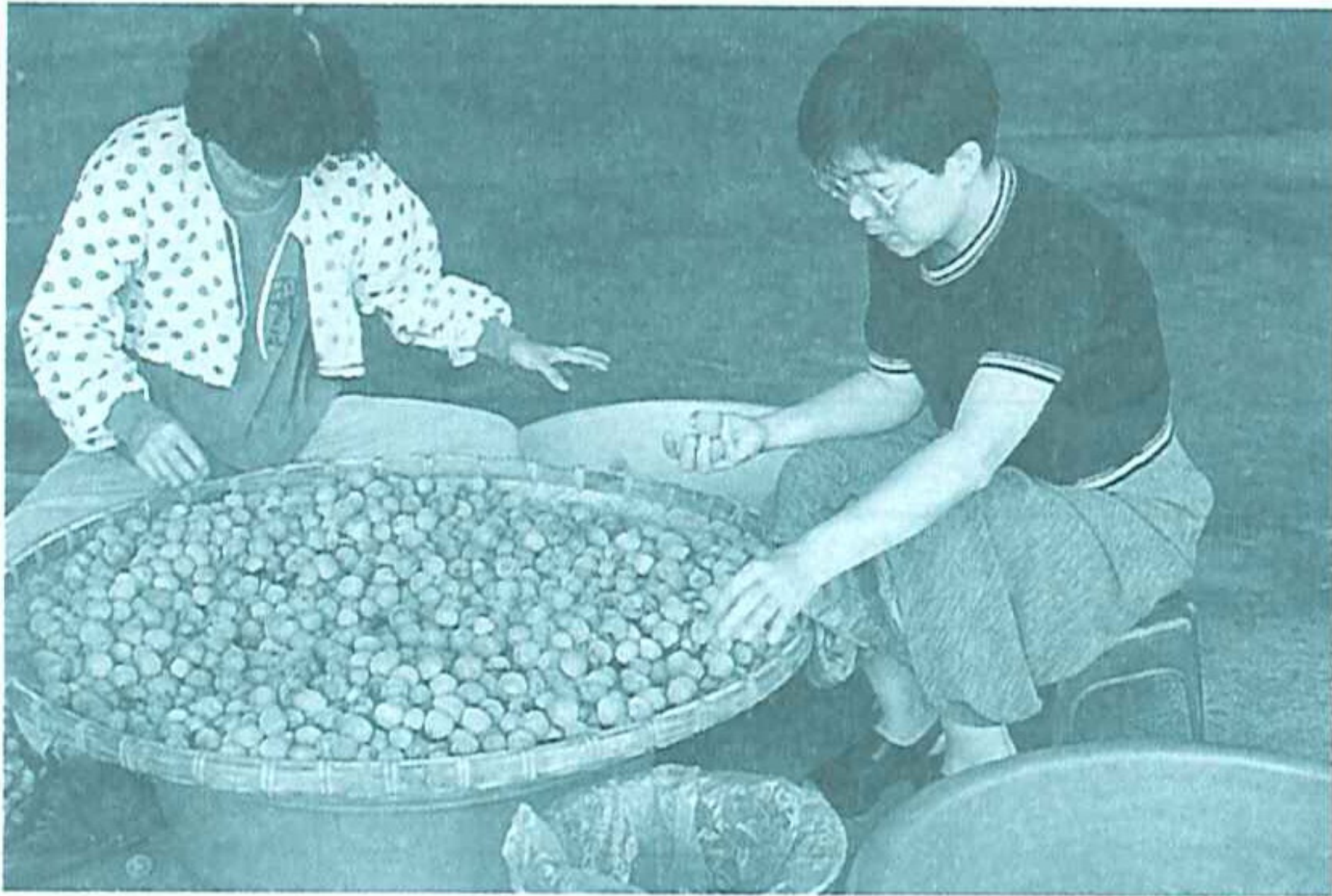
合成醋係以冰醋酸稀釋3-4%，再加入膠胺酸等調味料而製成，幾無營養價值，不宜作健康醋。酒精釀造醋係以甘藷、馬鈴薯等之澱粉質、廢糖蜜、紙漿廢液為原料經酒精發酵所得95%酒精，進行醋酸發酵而成，除含有氨基酸、醋酸外，有機酸、維他命B幾乎

沒有，故為營養及健康目的之效能而言，不宜作健康醋。酒渣醋係精米釀成酒後的酒粕弄成粥狀製成糖化液，經過酒精發酵，添加95%之酒精，進行發酵而成，含有氨基酸、醋酸及有機酸，但仍不宜作健康醋。果實醋係選糖分高的水果，如葡萄、蘋果等為原料，經弄碎榨汁，進行酒精發酵及醋酸發酵而成，不僅含有氨基酸、醋酸、有機酸，另亦含有豐富的礦物質，此氨基酸及礦物質在穀類含量較少，所以水果醋對人體健康較有益處，故可作為健康醋。穀物醋係由米、麥、玉米等穀物數種類混合，經蒸煮、加麴作成糖化液、加上酒粕糖化液、釀造酒精、合成酒精，再加種醋，進行醋酸發酵而成，對健康有益之氨基酸、維他命、醋酸以外之有機酸含量不豐富，故較不適宜作健康醋。米醋係以白米、碎米

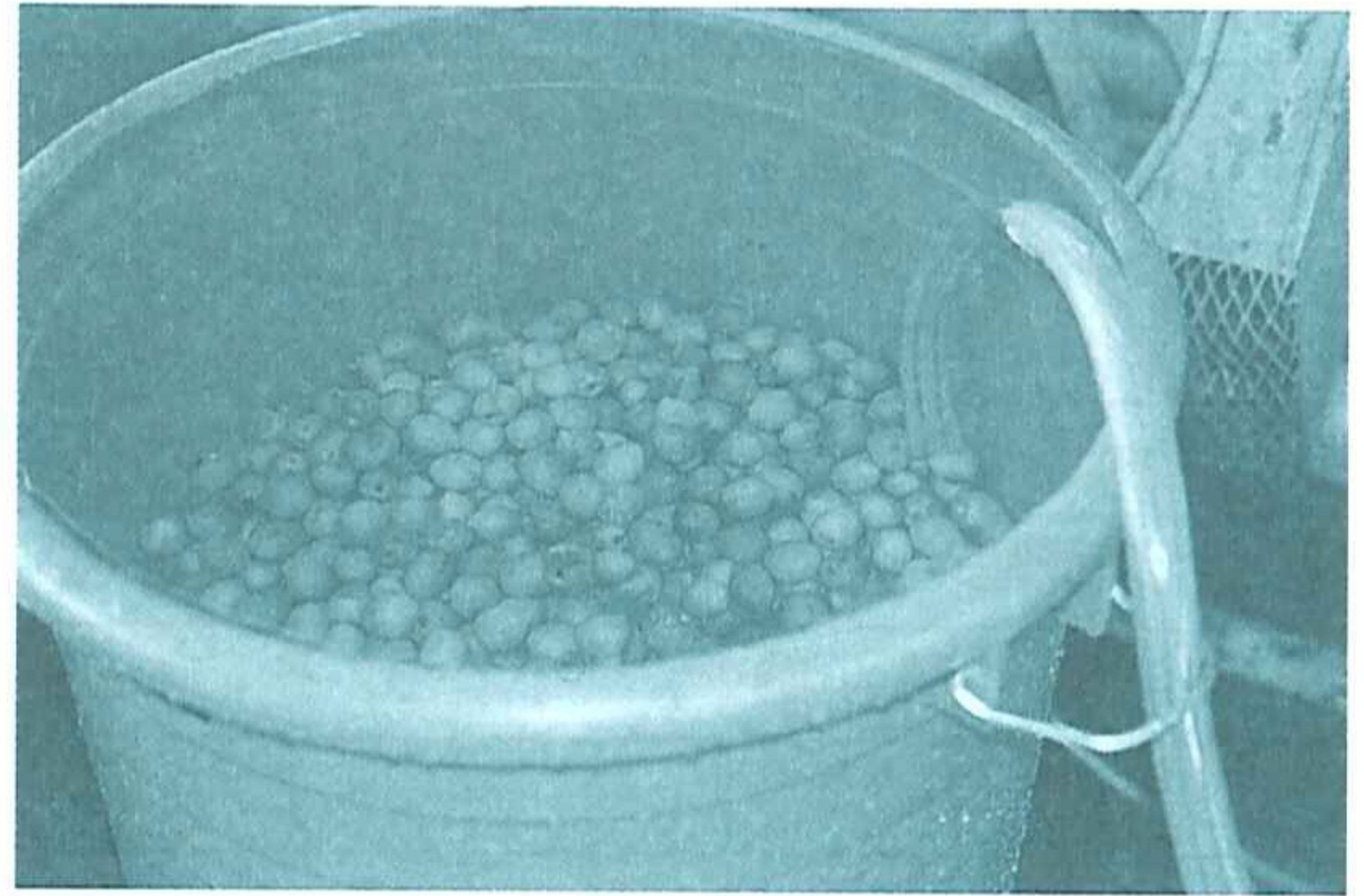
表1. 米的化學成分

種類 (100克)	能量 千卡	水分 克	蛋白質 克	脂質 克	碳水化合物		灰分 克	維他命		
					糖質 克	纖維 克		B1 毫克	B2 毫克	菸酸 毫克
粳精白米	352	15.5	6.8	1.3	75.5	0.3	0.6	0.12	0.03	1.4
粳糙米	338	15.5	7.4	3.0	71.8	1.0	1.3	0.54	0.06	4.5
糯精白米	351	15.5	6.5	0.8	76.2	0.4	0.6	0.10	0.04	1.5
糯糙米	336	15.5	7.6	2.3	72.0	1.2	1.4	0.36	0.10	4.5

資料來源：倉澤文夫. 1996. 米及其加工. 建帛社. P.29。



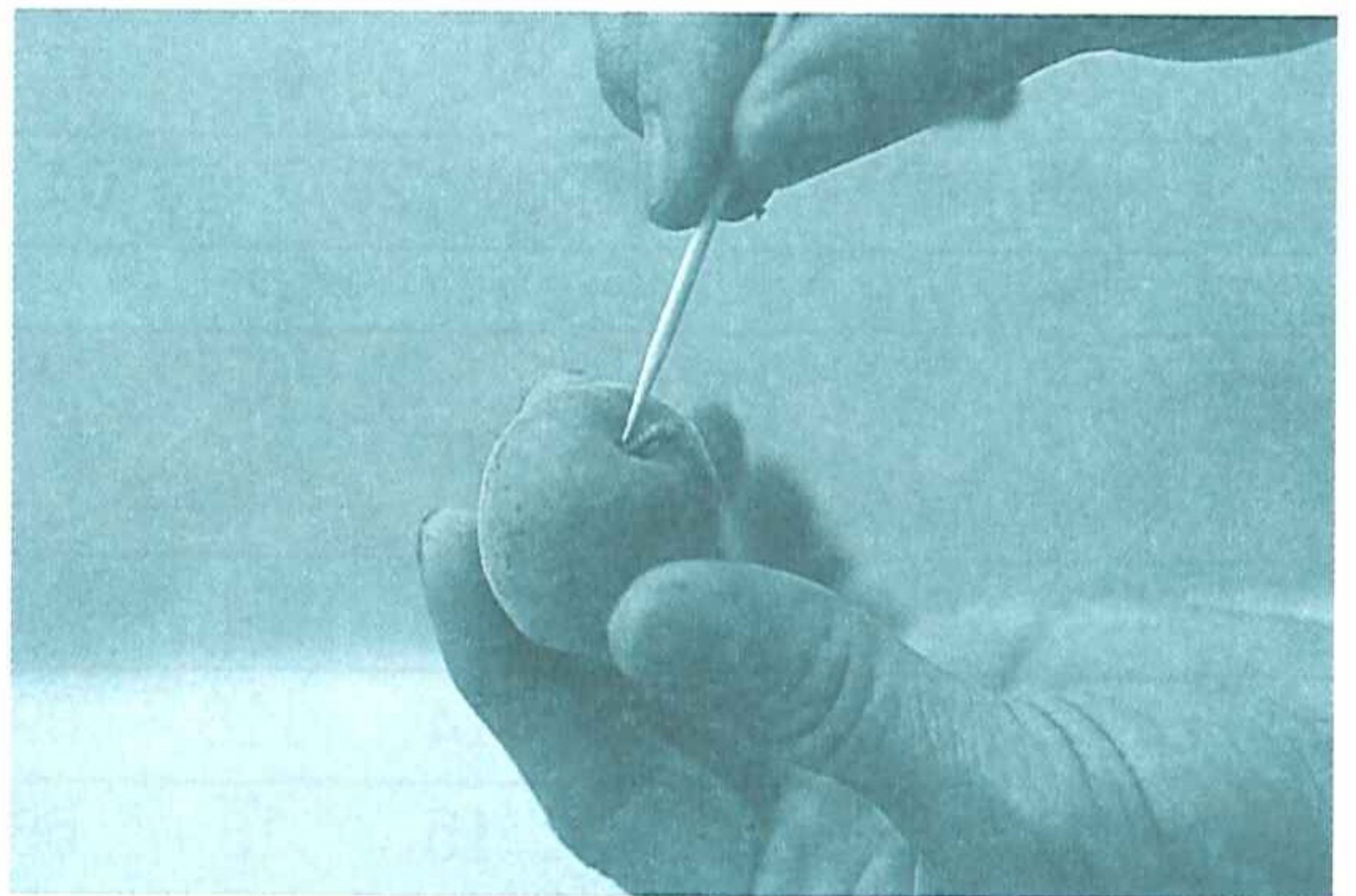
圖一、選梅果



圖二、梅果浸水



圖三、涼乾梅果



圖四、用牙籤去除果蒂

為原料經蒸煮加米麴糖化成糖液，再加酵母進行酒精發酵成酒精液後加種醋行醋酸發酵而成，米醋一般含糖分、醋酸、氨基酸豐富，抽出物亦多，具有獨特芳香，但有機酸、礦物質含量不多，較不適宜作健康醋。糯米醋係以糯米為原料作成，含有豐富的氨基酸、維他命、醋酸及有機酸，口感佳，可作為健康醋。純糙米醋係以糙米為原料作成，含有較其他醋豐富的氨基酸、有機酸、維他命，特別是人體蛋白質合成所必需的20種氨基酸中具有18種，另有獨特香氣與風味，為一種極佳的健康醋。從表1顯示不論是粳稻或糯稻，糙米之營養成分均高於精白米，因此

以糙米製成之醋，較具營養。

因此欲製成健康梅醋，必需選擇有益的、健康的食用醋作為浸漬梅果的原料，故以純糙米醋為第一優先，其次分別為糯米醋、果實醋、米醋。

四、容器及道具的選擇：

使用的容器以能夠完全密封為第一要件，其次要選擇不透光的容器，梅果與醋均為酸性強的原料，容器如為金屬則易生銹，如為塑膠質則易被酸溶解出有害的物質，均非所宜。容器以陶瓷製品、琺瑯製品或玻璃製品為佳，且以有蓋之廣口容器為宜，因操作方便之故。

清洗梅果之容器宜用陶瓷

製品、琺瑯製品或玻璃製品為宜，梅果清洗後灑乾的容器以竹簍、竹篩為佳，可用脫水機去除梅果水分，或用陰乾方式除去水分，或用布類擦拭去除水分但以柔軟之木棉毛巾為佳，如用紙巾擦拭則於擦拭時，紙渣會附著於梅果，故不宜。

去除梅子臍部之果蒂以竹製品為佳，如竹串（竹籤）為宜，金屬製品不適宜，因易生銹易附著微生物而影響梅果的品質，而竹籤等長度以適合自己及使用方便之長度為宜。

使用之容器及道具均需用熱水消毒，再行乾燥後才可使用。

表2. 梅醋及梅果成分

種類	處理別	粒重 (克)	糖度 (Bx)	pH	滴定酸度(%)		鉍態 氮(%)	不溶固 形物 (%)	水溶性 糖 (%)	糖類
					檸檬酸	醋酸				
梅醋	米醋		11.2	2.90	3.80	3.57	7.5		0.88	葡萄糖
梅醋	工研醋		7.1	2.89	5.38	5.05	11.7		0.51	葡萄糖
梅醋	米醋+白砂糖		32.0	2.91	3.80	3.57	7.5		36.24	蔗糖
梅醋	米醋+果糖		28.7	2.93	3.89	3.65	7.3		20.73	果糖
醋梅	米醋	10.73	9.9	2.98	5.15	4.83	10.5	1.45	2.09	葡萄糖
醋梅	工研醋	10.15	9.9	2.96	4.98	4.67	10.7	1.49	1.30	葡萄糖
醋梅	米醋+白砂糖	11.34	39.0	3.07	3.61	3.39	8.5	1.90	34.19	蔗糖
醋梅	米醋+果糖	12.34	28.7	3.04	3.38	3.18	7.4	1.67	21.70	果糖

粗蛋白 (%)	水分 (%)	灰分 (%)	S	P	Na	K	Ca	Mg	Fe	Mn	Cu	Zn	B	Al
0.40	94.47	0.24	2.2	17	14	94	8	6.3	0.50	0.04	0.06	0.07	0.03	0.84
0.44	94.47	0.45	2.3	14	118	89	9	6.9	0.75	0.04	0.09	0.08	0.03	2.15
0.25	62.91	0.20	2.0	15	18	68	8	5.6	0.50	0.04	0.06	0.06	0.05	1.34
0.24	73.01	0.18	1.7	16	13	54	10	6.7	0.79	0.05	0.06	0.07	0.06	1.08
0.55	92.30	0.28	2.5	22	8	90	18	7.6	0.51	0.06	0.09	0.11	0.05	0.87
0.62	92.42	0.47	2.6	19	98	89	17	7.7	0.62	0.05	0.10	0.10	0.04	1.13
0.48	61.44	0.22	1.7	19	11	64	17	6.1	0.52	0.05	0.12	0.12	0.05	1.17
0.53	71.30	0.21	1.8	19	8	67	15	6.0	0.47	0.05	0.10	0.08	0.04	0.89

資料來源：台東農改場林慶喜提供樣本，農試所劉慧瑛分析。

五、製作材料：

梅果1公斤，冰糖（或其他甜味料，如果糖、葡萄糖、特級白砂糖、二砂、黑砂糖、蜂蜜、麥芽糖等，依個人的嗜好可選擇任何一種）0.5—1公斤（加入糖之目的是使梅醋不會那樣酸而難入口，因此糖量的多寡可視個人對酸甜的感受性而定。另糖尿病患者宜以不加糖為原則。）。食用醋0.8—1公斤（醋種類繁多，選擇時應考慮營養分多寡，對身體的

健康是否有益，價格的高低及個人的嗜好而決定之，但建議以純糙米醋為第一優先）。

如欲大量製作梅醋可依此比率計算所需材料用量，例如，梅果5公斤則醋用量為4—5公斤，糖為2.5—5公斤。

六、製作方法：

（一）將梅果用水清洗後，用清水浸泡12—15小時，如為完熟梅果則浸泡時間約4—8小時，如方便的話可在

此期間換水數次，以加速去除梅果澀味。

如祇將梅果用水清洗而不行浸泡去澀亦可。

（二）將清洗或清洗後加以浸泡的梅果取出，用脫水機脫水，或用陰乾方法脫水，或用毛布或紗布等擦拭去除梅果水分並涼乾之，使殘存的水分完全乾掉。

（三）儘可能利用竹籤將梅果臍部的果蒂去除。

（四）將梅果、糖及醋依

次放入容器內，使梅果完全浸漬在醋液中，然後搖動容器以加速糖的溶解，再後加蓋旋緊或封緊，將其放在冷暗處保存之。其保存期間每隔數日搖動容器加速糖的溶解。將梅果、糖、醋等材料加入容器內不能太滿，宜8分滿即可，以避免梅果表皮著生之酵母菌行酒精發酵所產生的氣體過多而壓力過大，將容器爆破。

(五) 剛開始浸漬時，由於比重的關係，梅果會浮在上層俟一段期間後梅果會漸漸下沉，最後全部沉在下層。

(六) 經浸漬3—4個月後梅醋即告完成，可取出飲用，但經1年後才告熟成，其風味更佳，因此宜浸漬1年後才開封飲用。當然浸漬愈久風味愈佳，但浸漬期間的長短端賴個人的需要而定。

(七) 如果當初祇將梅果浸漬於醋中而不加糖時，可俟3—4月個後，梅醋完成後，或經1年熟成後之梅醋，於取出梅醋飲用時依個人口味的嗜好加入自己喜歡的糖類攪合溶解均勻後再飲用。

(八) 浸漬完成後梅果可取出直接食用，每日3個梅果對健康有益，或將取出的梅果經加工後再食用亦可。

七、梅果、醋及梅酒之成分：

7—8分熟的梅果1公斤浸於兩種不同的醋1公斤即味全米醋及工研醋，或再加入兩種

不同的糖類1公斤即特級白砂糖及豐年果糖，經1年6個月的浸漬後，取出梅果及梅醋分析其成分，如表2所示。

八、梅果、醋及梅醋的效用：

梅果實、醋及梅醋雖均為酸性，但均是一種能使身體體液變成鹼性的強鹼性健康食品，是保持身體健康所不可或缺的食品。

(一) 梅果的效用：

梅果的藥理效果(王麗芬. 1989. 梅子的效用. 國家出版社. pp.6-20) 頗多，大致為1. 具有強力的殺菌效果，2. 具有促進胃腸健康的功效，3. 具有淨化血液的效果，4. 具有促進肝臟及腎臟機能的效果，5. 具有消除疲勞的效果，6. 具有防止老化、保持美容的效果，7. 具有鎮痛、解熱、消炎的效果。

(二) 醋的效用：

醋的功效報導頗多，具有防止肥胖、不易疲勞、消除肌肉疼痛、不易酒醉、鬆弛肌肉、消除心悸、氣喘、治療便秘、消除食慾不振、降低血壓、消除關節疼痛、改善糖尿病等效用。

糙米醋的效能依據日本中山貞男所著「天然健康醋的製作法及效用」的記載，糙米醋中所含之氨基酸能增進肝機能及改善肝障害，糙米醋能將沉積於動脈的脂肪祛除、防止動

脈老化、預防動脈硬化，因氨基酸與有機酸的相互協調而促進能量代謝，又由於有豐富的維他命B1更使其能量代謝作用順暢、疲勞恢復及防止肥胖的效果。

梅醋係由梅果浸漬於醋中而形成，因此梅醋具有梅果及醋兩方面的效用。依據村上光太郎的報導(梅及梅干療法. 1994. 家之光協會. p.p. 97-102.)，梅醋比其他醋之殺菌力強、可止胃腸炎、下痢、作驅蟲劑、維他命B1含量高具有疲勞恢復及強壯之效用，無機物之鈣含量多(240毫克/100克)有安定血壓之作用，對解熱、止咳、便血、鎮嘔、健胃、感冒、扁桃炎、支氣管炎、腹痛、嘔吐、自家中毒、食慾不振、止血、腎臟病、肋膜炎、中暑、眩暈、喘息發作、小孩痙攣及發燒等有效用，對循環、呼吸、關節肌肉系統的病俱有療效的功能，如高低血壓、動脈硬化、氣喘、風濕病等，另亦有提高肝功能的效用。可知梅醋是一種非常有益身體的健康醋。

九、梅醋的飲用法：

每日二次，每次30ml，最好以冷開水或冰塊稀釋3—5倍後再飲用較可口。往往第一口會感覺酸而難於下嚥，但經第一口後，就會逐漸適應，慢慢感覺並不難喝，反而具有舒爽感。天天喝梅醋，百病祛除。