

陈醋、香醋、米醋、白醋、果醋……

金秋蟹飘香,唤醒味觉的醋该怎么挑?

文 / 本报记者肖铭铭

金秋之际又逢国庆黄金周,各家各户少不了开启“大快朵颐”模式,其中少不了苏州市民的心头好大闸蟹。据了解,黄金周市民一天吃掉 200 多吨螃蟹,而吃螃蟹少不了要蘸醋,吃螃蟹的醋用哪种最合适呢?作为各大菜系必不可少的调味品,超市里醋的种类琳琅满目,陈醋、香醋、白醋、米醋、果醋……这么多醋如何区分?又如何挑选呢?



味单薄,不使菜变色。

使用场景:米醋适合做淮扬菜,熬骨头汤。白醋适合做凉拌菜、泡菜。

果醋

果醋的原料五花八门,可以用葡萄、苹果、梨、桃、柿、枣、柠檬等水果酿造,具有天然水果的香甜。

其实水果醋的主要成分是醋酸,当然还兼有水果本身的维生素、矿物质和一些氨基酸。肠胃健康的人喝果醋时应适度饮用,每天不超过 200 毫升,最好在饭后饮用。饮用过多高浓度的水果醋还会对牙齿、口腔和喉咙造成损害。

特点:酸度较低

使用场景:直接喝,或做凉拌菜、果蔬沙拉。

如何挑一瓶好醋?

醋挑好挑对,做出来的菜肴才会更加鲜美。如何挑选一瓶好醋呢?以下几条小妙招或许可以帮到你。

第一:看标签

在挑选醋的时候看看标签上是否有“传统工艺”、“酿造产品”、“精心酿造”等含酿造的字样,另外全发酵醋的配料里不会出现醋精。国家标准要求醋的度数不得低于 3.5,度数越高则醋酸含量越高,也就越酸,因此有一些厂家把醋的度数作为卖点,虽然醋的核心成分是醋酸,但人们对它的评价标准不仅仅是酸,更重要的是其他的风味成分,所以买醋不能只看酸度。

第二:看颜色

好醋的颜色一般是琥珀色、棕红色、红褐色,一般大米酿造的醋颜色偏浅,高粱酿造的醋颜色偏深,糯米酿造的醋为深棕色。并且好的醋,颜色清澈、无杂质,不浑浊。

第三:看泡沫

含营养物质越多的醋,越能产生丰富细腻的泡沫,这种泡沫越不容易消退,就代表醋的品质越好。

第四:可能的话,尝一尝

优质醋酸度虽高但无刺激性,酸味绵和、醇淡,稍有甜味,口感不涩。

记者联系到苏州市食品安全与营养学会的秘书长王波,请他来给各位讲解一番。当然在正式科普前,还是先来公布大家最关心的,和大闸蟹最配的伴侣是香醋,因为香醋香味浓郁,酸甜不涩,适合去腥提鲜,那么各位读者今年食蟹,可别配错了醋哦!

酿造醋 VS 配制醋

食醋由于酿制原料和工艺不同,没有统一的分类方法。若按制醋工艺流程来分,可分为酿造醋和配制醋。首先从原料上来说,粮食酿造的醋多由麸皮、糯米、高粱、大米、玉米、小麦、豌豆等酿造,这些五谷杂粮浓缩起来就是精华,所以造出来的醋富含维生素 B 族、钙、铁。

大部分配制醋用一定比例的酿造醋和食用醋酸配制而成,其醋味很大,无香味。同酿造醋相比,这种醋营养素含量少,不容易发霉变质;营养作用较小,只能调味。所以,若无特殊需要,还是以吃酿造醋为好。

陈醋 VS 香醋

醋的原料之一是麸皮,麸皮中的矿物质和维生素含量很丰富,也很容易转移到醋里面。在各种醋中,发酵时间长、酸度大、质地浓厚的老陈醋维生素含量最高。香醋的醋味比较柔和,带一点点香甜,有提味增香的作用。

特点:陈醋的味道重、颜色深。

使用场景:陈醋多用于炒菜。香醋多用于做淮扬菜,蘸汤包,也是搭配大闸蟹的好伴侣。

米醋 VS 白醋

米醋是由大米酿造而成,色泽略浅,酸味不够厚,大部分传统菜肴的烹饪都少不了它。现在市面上的白醋有两种,一种是用一定比例的食用醋酸、水、盐、糖、香精等调配而成的配制品,另一种则是用纯粮酿造的酿造白醋,有淡淡的香气,颜色也略微有点发黄,营养价值当然也高于配制白醋。

特点:米醋口感柔和,及甘甜又带点酸。白醋口

蔬菜价格回落明显 鸡蛋价格下跌

文 / 本报记者肖铭铭

随着国庆节的结束,节日消费热潮逐渐淡去,记者从价格监测中心了解到,当前南环桥市场各类农产品价格整体回落,与往年的十月相同,进入秋季,各种农产品大量上市,品种丰富。

据统计,节后南环桥市场蔬菜的日均上市量维持在 3000 吨左右,呈现量足价跌的态势。当前受市场监测的 10 个蔬菜品种的批发均价为每公斤 1.81 元,与节前(9 月 30 日)的 1.82 元/公斤环比微跌 1%。当前气候适宜,本地及周边地区的地产叶菜大量上市,部分绿叶菜价格下跌,像生菜、鸡毛菜、香菜、小白菜等,与节前(9 月 30 日)价格比,均有 10% 以上的跌幅。外地蔬菜价格回落也很明显,黄瓜、西葫芦、苦瓜、丝瓜、豇豆等,价格均较节前(9 月 30 日)回落 15% 以上。后期随着天气逐渐转凉,有利于地产叶菜生长,且外地菜供应量也大幅增加,市场蔬菜供应进入旺季,蔬菜价格或将小幅下调。

国庆节过后,市场上鸡蛋价格稳中有跌,目前洋鸡蛋批发价在 10.4 元/公斤,与节前(9 月 30 日)价格比,下跌 4%,整体销量与节前持平。

国庆后 大规格螃蟹价格回落明显

文 / 本报记者肖铭铭

国庆节是特种水产品和螃蟹的销售高峰期,但随着节日的过去,当前市场内特种水产销售开始趋于平淡,据价格监测中心数据显示,鳊鱼、黄鳝等节日旺销品种价格回落,与节前(9 月 30 日)价格比分别下跌 14%、3%。

十月份是河蟹供应的旺季,节日期间河蟹的上市量增长明显,节后螃蟹销售明显疲软,特别是一些大规格螃蟹的价格出现了明显的回落。像 2.5-3 两的母蟹节前(9 月 30 日)批发价 132 元/公斤,节后价格在 121 元/公斤;3-3.5 两的母蟹节前批发价在 199 元/公斤,节后价格在 164 元/公斤;4-4.5 两的公蟹节前批发价在 116 元/公斤,只要 67 元/公斤;4.5-5 两的公蟹节前批发价 151 元/公斤,节后只要 104 元/公斤。