



你家的醬油是傳統釀造 還是化學製造？

本文節錄：i-health.cc/ 醬油挑選文

醬油其來已久--

最早的醬油是鮮肉醃製而成的，在周朝的文獻上有記載，是皇帝才享用得起的調味聖品，後來民間發現黃豆可製成風味相似但成本便宜許多的調味品，醬油才普遍應用在中國料理之中，算起來已經 3000 多年的歷史了。而台灣醬油可追溯到明朝，醬油釀造技術隨著鄭成功的軍隊一起帶到台灣來，當時用的原料是黑豆，釀造出來的醬油稱作黑豆蔭油，便是目前醬油業奉為圭臬的釀造古法。到了日據時期，日本人引進機械生產技術，並且把原料從黑豆改為黃豆和小麥，這種釀造方式的醬油又稱豆麥醬油或日式醬油，醬油的原料也逐漸被黃豆取代，如今台灣生產的醬油大約 90% 由黃豆所釀。

純釀醬油

醬油的製作原理很簡單，就是將黑豆(或黃豆)和食鹽放入缸內，一層黑豆一層鹽，其中最重要的手續就是加入種麴使其發酵，這個培麴的程序需要有經驗的老師傅才做得好，培麴的溫度必須控制在 25~30 度，因此這些發酵中的黑豆夏天需要吹風，冬天就要蓋被，需要細心呵護 4-6 個月等它發酵完成。

醬油中的鮮味來自各種胺基酸 (Amino acids)，胺基酸是組成蛋白質的單位。肉類和豆類都有豐富的蛋白質，在造醬的過程中，米麴會放出各種蛋白酶把蛋白質消化成胺基酸供自己使用，然而釀造的特殊環境又令它們不能大量繁殖，所以大部份的胺基酸都留在醬油中，成為醬油的鮮味來源。

混合醬油

便是以胺基酸分解液為原料，添加純釀醬油而成。可以提高胺基酸成份又可降低成本，但風味不及純釀造醬油。此方式似乎是目前市場上的主流。

化學醬油

由於傳統的釀造方法需要花費許多時間，因此就有業者使用鹽酸讓豆類中的蛋白質快速分解成胺基酸，再進行鹼中和，過程中可能還會添加焦糖色素及甘味劑以調色調味，製程僅需 5-7 天。這種方式製成醬油風味較差，有刺鼻味，甚至還會產生有害人體的單氣丙二醇。

如何分辨 好醬油？



WIN! !

古法釀造

高

← 生產成本 →

化學製造

低

微生物分解

← 製造方式 →

鹽酸水解

120~180天

← 製造時程 →

5~7天

香而甘醇

← 風味 →

較鹹無特色

醬油的
兩種釀造方式：
古法 V.S 化學

好醬油如何分辨

- 瓶身**：傳統黑豆醬油由於完全不含防腐劑，裝瓶後必須再以蒸氣消毒殺菌，故而大多會採用玻璃瓶容器包裝。
- 氣泡**：將醬油劇烈搖晃，傳統黑豆醬油因內含有多醣體、皂素，會產生細微的小泡沫，沫越細、越維久，表示濃度越高，釀造時間夠長。
- 口味**：輕嚐醬油，體驗它的口感，入口的口感與喉韻的回甘可以決定一切。釀造時間長，回甘的時間也就越久。
- 香氣**：釀造醬油開瓶瞬間有較濃的酒香，化學醬油則無。(因為發酵作用)
- 成份**：醬油的等級區分標準在於總氮量，依照 CNS 423 中規定，黑豆醬油甲級品中總氮含量標準為每 100 毫升 1.2 克，乙級品為 0.8 克，丙級品為 0.5 克。而日式醬油的甲級標準為 1.5 克，頂級的黑豆醬油在業界的標準必須高達 1.7 克以上。這些標準除了反應出醬油的含量濃度，也比較出商家的後製作技術，來保留出最高的總氮量
- 價格**：釀造醬油單價較高，化學醬油單價較低。(價差約 2-3 倍)
- 沉澱**：純釀造的醬油瓶底可能會有豆渣沉澱。