

47款保健醋饮 85种疗病醋方

46道食疗醋法 52种美容醋法

● 葛静 编著

醋的妙用

醋——
贫贱不能离，富贵不能弃！

食疗养生·防治疾病·美食美味·美容养颜·居家清洁

易学易做
贴心实用

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

醋的妙用

葛静 编著

常州大学图书馆
藏书章

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

醋的妙用 / 葛静编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5308-8939-8

I. ①醋… II. ①葛… III. ①食用醋—基本知识 IV. ①TS264.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 114880 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷

开本 885 × 960 1/20 印张 9 字数 204 000

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 20.00 元

前言

PREFACE

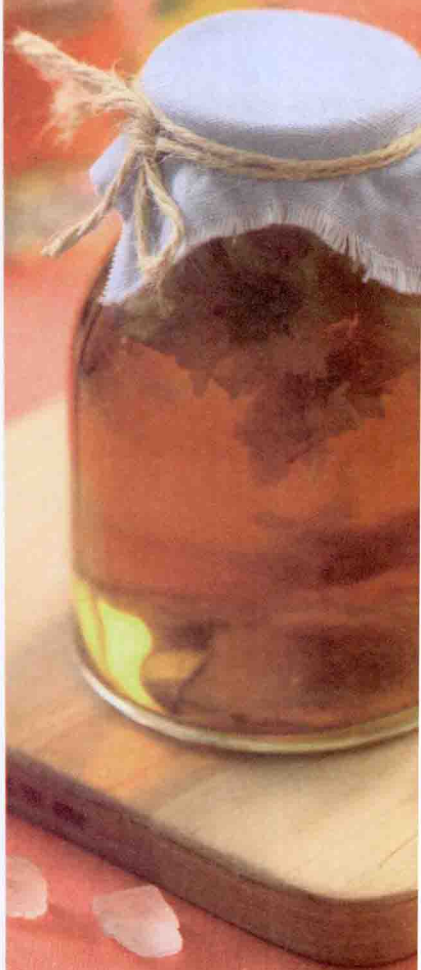
俗话说：“开门七件事，柴米油盐酱醋茶。”醋在日常生活中占有一定的地位，通常被用作调味品，在中国菜的烹饪中有着举足轻重的地位，常用于醋熘菜、酸辣菜、糖醋菜、凉拌菜等。

在饮食方面，“少盐多醋”则是中国人传统的健康饮食之道。“吃醋有益健康”的说法流传已久，无论是专家、学者还是普通民众都提倡多吃醋。但这并不意味着“醋越多越好”。暨南大学药学院副院长张荣华副教授说，吃醋好处很多，但一定要科学吃醋。在日常生活中，一次吃醋不宜太多。一般说来，成人每天可食用 20~40 克醋，最多不超过 100 克，老弱妇孺及病人则应根据自己的身体情况，适当减少食用量，无节制地吃醋是不可取的。现代医学研究发现，过量摄入食醋会有碍钙的代谢，使人骨质疏松。空腹时也不宜过多摄入食醋，以免损伤胃部。只有坚持适度的原则，醋的益处才能真正发挥出来。

食醋的好处正被人们所认知：炒菜时加醋可防止维生素的流失；烧鱼时放醋可使鱼骨中的钙质更容易被人体吸收；炖肉时放醋可让肉更烂、更香……

醋除了作为日常的调味品之外，还有许多用途鲜为人知。概括来说，醋在保健、医用、药用、清洁等领域也具有多种功用。例如，醋可以降脂减肥；醋可以美容养颜；醋可以抗衰老；醋可以使醉酒者解酒；醋可以消毒杀菌；醋可以降低胆固醇；醋可以治疗疾病；用醋擦家具可除异味；壶里水垢太多可用温热的醋浸泡后再洗；衣物上的果汁和锈迹可以用醋除去；油炸食品蘸醋吃可除油腻……

本书根据醋在生活领域中的不同应用，分为五章，全面地介绍了醋的“神奇”之处。第一章，介绍了一些



基础的蔬菜醋、水果醋、花草醋等的制作方法，使读者自己可以轻松酿制美味可口的醋，也可以使传统的食醋变得更时尚，通过与蔬菜、水果和花草中营养的结合，使醋的营养价值更高；第二章，主要为读者提供了一些用醋来治疗疾病的偏方和妙招，从而使读者遇到小病时，可以想到醋，既方便又安全；第三章，是“醋入口”的具体化，介绍了那些用醋来烹制的可口菜肴，使读者胃口大开，厨艺见长；第四章，介绍了醋在美容方面的神奇作用；第五章，介绍了一些醋在家务方面的妙用，这些妙招方便快捷，简单易操作。

在编排上，本书辅以 200 多幅与文字内容相契合的图片，简明而具象地展现出一幅醋的精美画卷，使该书妙趣横生，更加实用。只要按照书中的步骤操作，就能让健康来得更快、更直接。

全书通过科学的体例、精练的文字、新颖的版式以及丰富多彩的图片等多种要素的有机结合，使读者在快速获取知识、了解醋的妙用的同时，获得更为愉悦的视觉感受。通过本书，希望读者能够真正将醋的“神奇功效”发挥出来，不要让醋只是简单地作为与油、盐相依附的调味品，落寞地躲在厨房一角。

接下来，翻开书吧，让醋来美味你的生活，让醋来方便你的生活，让醋来酸一下你的生活。



绪论 爱吃醋，有好处

醋的美丽传说	1
醋的营养成分	2
醋能调味调鲜	3
醋能杀菌抗菌	3
醋能刺激食欲	4
醋能帮助摄取钙质	4
醋的应用	4

第一章 自泡健康醋——蔬菜醋·水果醋·花草醋

蔬菜醋	6	金橘醋	23
西红柿醋	6	桑葚醋	24
辣椒醋	7	柠檬醋	25
胡萝卜醋	8	阳桃醋	26
洋葱醋	9	橙子醋	27
苦瓜醋	10	木瓜醋	28
茴香醋	11	梅子醋	29
南瓜醋	12	黑枣醋	30
山药醋	13	黄桃醋	31
菜花醋	14	番石榴醋	32
甜椒醋	15	百香果醋	33
牛蒡醋	16	猕猴桃醋	34
甜菜根醋	17	葡萄柚醋	35
水果醋	18	花草醋	36
苹果醋	18	菊花醋	36
葡萄醋	19	桂花醋	37
香蕉醋	20	樱花醋	38
菠萝醋	21	薄荷醋	39
橄榄醋	22	茉莉花醋	40





玫瑰花醋	41
薰衣草醋	42
洛神花醋	43
其他醋	44
姜醋	44
大蒜醋	45
黑豆醋	46
玉米醋	47
花生醋	48
枸杞醋	49
紫苏醋	50
莲子醋	51
桂圆醋	52



第二章 醋与健康——妙用醋防治常见病

妙用醋治感冒头痛	55	醋味萝卜炒鹌鹑	62
生姜糖醋茶	55	牛膝蒜醋面	62
醋浸萝卜方	55	葛根山茱萸汤醋	63
米醋萝卜菜	56	茶叶醋	63
葱白香醋粥	56	五加皮烧黄鱼	64
神仙粥	57	妙用醋治肠胃病	65
糖醋蒜	57	消黄茶醋	65
醋蒸胡椒梨	58	香醋丸	65
妙用醋治颈肩腰腿痛	59	肉桂油菜籽醋	66
醋蒸二乌散	59	醋蘸羊肉萝卜	66
醋调当归四物散	59	连楂糖醋饮	67
骨刺醋	60	马齿苋蒜醋泥	67
小麦麸醋方	60	醋拌肚丝白菜	68
姜黄杜麻芎芷醋糊	61	木瓜姜醋煎	69



醋味猪大肠·····	69	猪骨米醋汤·····	81
妙用醋治高血压、高血脂·····	70	水晶菠萝方·····	82
黄豆醋方·····	70	糖醋凉拌白菜心·····	82
糖醋黄瓜卷·····	70	妙用醋治小儿杂病·····	83
桂花花生醋方·····	71	大蒜白糖醋治百日咳·····	83
醋拌大蒜茄泥·····	71	甘遂大戟芫花醋治百日咳·····	83
芹菜醋方·····	72	葱盐饼贴脐治腹泻·····	83
菠菜姜醋方·····	72	陈醋大蒜糊治腮腺炎·····	84
醋泡黑豆·····	73	马齿苋米醋治虫症·····	84
醋拌海蜇蒜泥·····	73	酱醋羊肝治夜盲症·····	85
香芹醋花生·····	74	吴茱萸醋敷方治哮喘·····	85
虎皮杭椒·····	74	麦麸葱白醋治氤气·····	86
妙用醋防治糖尿病·····	75	枣蒜烧鲑鱼治营养不良·····	86
六味地黄汤加味·····	75	妙用醋治妇科疾病·····	87
醋泡黄豆·····	75	香附艾叶醋治痛经·····	87
雄鸡醋方·····	75	黄芩米醋治崩漏·····	87
醋拌洋葱·····	76	大黄醋治痛经·····	87
萝卜汁方·····	76	糯米花椒醋治带下·····	88
鸡蛋蜂蜜醋·····	77	油菜籽肉桂醋治盆腔炎·····	88
醋熘圆白菜·····	77	蚕沙陈醋治闭经·····	89
南瓜醋方·····	78		
蒜香醋海带·····	78		
妙用醋治肝胆病·····	79		
鳖甲大枣米醋·····	79		
醋调复方白花膏·····	79		
米醋花椒饮·····	80		
醋枣矾糖饮·····	80		
黄瓜藤花椒汤·····	80		
车前玉米粥·····	81		





米醋豆腐治月经不调·····	89	牛蒡香羹治阳痿·····	93
五胡鸭汤治盆腔炎·····	90	加味米醋治滑精·····	93
醋调二黄散治乳腺炎·····	90	妙用醋治五官科疾病·····	94
妙用醋治男科疾病·····	91	生地醋治睑腺炎·····	94
蜂白散治早泄·····	91	鱼醋膏治中耳炎·····	94
固精膏·····	91	绿矾醋治咽喉肿痛·····	95
醋蘸鸡睾丸治遗精·····	91	吴茱萸连柁醋治口腔溃疡·····	95
枸杞羊肾醋汤治腰酸阳痿·····	92	糖醋卷心菜治耳鸣·····	96
醋味鲜虾韭菜治阳痿·····	92	蛋清米醋治鼻疮·····	96

第三章 醋与美食——美味“醋”佳肴

醋的调味材料·····	98	水果虾沙拉·····	104
糖醋味汁·····	98	番茄醋沙拉·····	105
甜酸味汁·····	100	蔬菜油醋汁沙拉·····	105
酸辣味汁·····	102	美味“醋”佳肴——冷盘·····	106
美味“醋”佳肴——沙拉·····	103	醋渍干豆丝·····	106
菠萝醋彩蔬沙拉·····	103	西芹黄瓜醋什锦·····	106
梅子醋沙拉·····	103	糖醋拌莴笋·····	107
苹果醋虾仁香菇沙拉·····	104	杏醋淋木瓜·····	107
		姜醋肉皮·····	108
		酸辣凉白菜·····	108
		糖醋山药丝·····	109
		凉拌番茄三色·····	109
		醋拌黄豆芽·····	110
		橄榄醋拌圆白菜·····	110
		美味“醋”佳肴——主菜·····	111
		糖醋带鱼·····	111
		糖醋里脊·····	111
		糖醋排骨·····	112



酸辣肚丝·····	113
糖醋脆皮豆腐·····	113
醋熘皮蛋·····	114
醋熘茄子·····	115
醋熘藕片·····	115
醋熘海米白菜·····	115
醋熘双色豆腐·····	116
蜜豆醋鸡腿·····	117
醋熘南瓜丸·····	117
美味“醋”佳肴——汤羹·····	118
海鲜酸辣汤·····	118
酸辣鳕鱼汤·····	118
南瓜排骨汤·····	119
玉米鸡蛋汤·····	119
醒酒降压汤·····	120
酸味黑豆汤·····	120
酸梅木耳鱼尾汤·····	121
酸菜肚片汤·····	121
酸萝卜老鸭汤·····	122



酸辣鸭血汤·····	122
美味“醋”佳肴——甜点·····	123
桑葚醋水果甜点·····	123
黄桃银耳羹·····	123
蛇果梅汁冰沙·····	124
玫瑰花草冻·····	124
番茄冰沙·····	125
优格番茄醋·····	125
玫瑰柳橙沙冰·····	126
果味西米露·····	126



第四章 醋与美容——时尚醋方美人

美白方·····	128
蜂蜜醋方·····	128
五菜醋方·····	128
薏米浸醋方·····	129
鸡蛋醋饮·····	129
玫瑰柠檬草茶·····	130
醋浸鲜黄豆·····	130
凉拌美白菜·····	131



薏米白术面膜·····	131	薰衣草冷醋面膜·····	139
净豆祛斑方·····	132	抗皱方·····	140
白芷芦荟醋方·····	132	番茄醋面膜·····	140
皂角刺醋方·····	132	清醋按摩法·····	140
醋蛋盐水·····	133	鸡蛋蜂蜜橙子醋·····	141
西瓜醋液·····	133	冬瓜苹果醋面膜·····	141
化瘀消斑散·····	134	护发方·····	142
红花鸡血藤散·····	134	洗发醋方·····	142
苦参首乌合剂·····	135	黄精玉竹醋方·····	142
白术浸醋方·····	135	姜汁防脱发·····	143
水润方·····	136	洗发醋蛋液·····	143
柠檬葡萄酒醋·····	136	醋煮黑豆方·····	144
丁香橄榄果醋茶·····	136	淘米水醋方·····	144
苹果泥膜·····	137	羊蹄草醋·····	145
豆粉控油面膜·····	137	车前草炭灰醋·····	145
晒后修复方·····	138	修护小细节·····	146
牛奶薰衣草醋面膜·····	138	鼠尾草苹果醋美牙·····	146
橄榄油苹果醋面膜·····	138	甘油薰衣草醋美颈·····	146
芦荟白醋面膜·····	139	猕猴桃醋除手癣·····	147
		米醋美足·····	147
		醋浴方·····	148
		黄瓜醋泥·····	148
		葡萄醋浴盐·····	148
		白醋蜂蜜膜·····	149
		香醋柠檬浴·····	149
		苹果醋橙皮浴·····	150
		薰衣草醋浴·····	151
		生姜醋浴·····	151
		苹果醋浴·····	152



酸醋减肥方	153
玫瑰醋瘦脸	153
桑葚醋瘦手臂	153
玫瑰醋瘦腹部	154
葡萄醋绿茶瘦腿	154

第五章 醋与家务——醋在生活中的妙用

除鱼腥	156
羊肉去膻	156
快速除鱼鳞	156
使肉柔软	156
使米饭白净	156
腌菜解苦	157
使菜恢复新鲜	157
软化海带	157
切洋葱	157
巧煮破壳蛋	157
防止蛋壳破碎	157
快速发面	157
黄馒头变白	157
快速褪毛	157
除掉黏性	158
排骨脱骨	158
肉类、菌类保鲜	158
鱼刺鲠喉	158
清洗蔬菜和水果	158
保色不变	158
防焦防糊	158
除异味	158





擦镜子·····	158
去沥青·····	159
去尿渍·····	159
去水垢·····	159
除油污·····	159
擦洗新铁锅·····	159
洗衣服·····	159
除衣服折痕·····	159
清洁梳子·····	160
擦皮鞋·····	160
清洗浴缸·····	160
磨光金属表面·····	160
擦亮玻璃器皿·····	160
除口香糖污渍·····	160
消毒菌·····	160
治牙痛·····	160
清除牙垢·····	160
除臭味·····	161
清洗钢笔·····	161
蚊虫叮咬·····	161
驱赶昆虫·····	161
止鼻血·····	161
缓解失眠·····	161
清除杂草·····	161
防晕船晕车·····	161



附录

常见醒酒、解毒醋方·····	162
辨识醋优劣的方法·····	164
醋的最佳储存方式·····	165



绪论 爱吃醋，有好处

醋，俗称苦酒、淳酢、醉酒、醯、米醋。醋是以米、麦、高粱或酒、酒糟等食物酿制而成的酸味液体。其中以镇江香醋、山西老陈醋、四川保宁醋较为有名。醋是一味重要的食品调料，好的醋除了酸味之外，还具有特殊的鲜、香及甜味，醋的酸味是醋的原料经过一系列的发酵分解后产生大量的醋酸所致。此外，醋中尚有乳酸、琥珀酸、柠檬酸、葡萄糖、苹果酸等有机酸，故使醋酸醇香扑鼻；其香味是由酒精与有机酸结合为芳香酯类而成。醋中还有一些盐分，这也是使醋味香美可口的原因之一。

* 醋的美丽传说

由于醋在自然环境中可以自行生成，人类在世界各地从很早起就开始食用醋。一般来说，东方国家以谷物酿醋，西方国家以水果和葡萄酒酿醋。在中国，通常认为醋在西周时已开始酿造，但也有人认为醋起源于商朝或更早。春秋战国时期《周礼》记载“醯入主醢”，“醢”是指醋和其他各种酸味品。汉朝时，“醢”被称为“醋”。在西方，古埃及时期就已出现了醋。由于醋和酒都是通过发酵酿造而得，在一定程度上，可以认为酒醋同源，凡是能够酿酒的文明古国，一般都具有酿醋的能力。

在中国有很多关于醋的民间传说，有种说法：“造醋始于晋刘伶之妻吴氏。”刘伶为竹林七贤之一，嗜酒如命，曾作《酒德颂》，自称“惟酒是务，焉知其余”。其妻吴氏认为嗜酒既耽误事又伤身体，于是想尽办法阻止刘伶饮



酒。她在酿酒时将盐梅酸辣之物投入酒中，使酒酸烈幽香，于是产生了醋。

此外，还有另外一个传说，在古代的中兴国（今山西省运城市），有个叫杜康的人发明了酒。黑塔是杜康的儿子，向杜康学酿酒，他们酿酒后觉得酒糟扔掉可惜，就存放起来，在缸里浸泡。到了二十一日酉时，一开缸，一股从来没有闻过的香气扑鼻而来。在浓郁的香味诱惑下，黑塔尝了一口，酸甜兼备，味道很美，便贮藏着作为“调味浆”。黑塔把二十一日加“酉”字来命名这种酸水——“醋”。据说，直到今天，镇江恒顺酱醋厂酿制一批醋的期限还是 21 天。

在西方国家，早在公元前 400 年，希波克拉底（Hippocrates，约公元前 460—公元前 370 年）已经开始使用醋来治病。在古罗马和古埃及时代的餐桌上也能发现醋的踪影。19 世纪，醋已经成为一种健康的调味品。20 世纪，人们开始品味由醋调配而成的鸡尾酒。

传说埃及艳后克利奥帕特拉和丈夫马克·安东尼（Mark Antony，公元前 83—公元前 30 年）打了一个赌，说她一顿饭就能吃掉价值 100 万西斯特里（一种古老的罗马铸币）的食物。这个赌看起来似乎很愚蠢，不可能赌赢。可就在仆人们准备食物、丈夫拭目以待的时候，聪明的王后把价值 100 万西斯特里的珍珠投到一杯醋里，然后将这杯醋放到一旁。用餐时间一到，王后就喝下了那杯醋，这时里面的珍珠早已溶化了。凭着对醋的酸性作用的了解，王后打了一场漂亮的“胜仗”。

传说在中世纪时期，欧洲“黑死病”（即鼠疫）四处蔓延，有很多人不幸患病死去。法国的小镇马赛有 4 个小偷，专门偷窃病死的人们遗留下来的财产。最终，他们被逮捕并押上了法庭。审判员们感到很奇怪，这 4 个小偷在接触附有病菌的财物时，是怎么保护自己不受感染的呢？小偷们用非常著名的“4 个小偷的醋材料”来交换自己的人身自由。他们解释说，当时，每隔几小时，他们就用醋来冲洗身体，而醋是具有消毒作用的。这个“材料”被牧师和医生们广泛用于治疗“黑死病”。

* 醋的营养成分

醋中含有丰富的氨基酸。18 种游离氨基酸在醋中都存在，其中包括人体自身不能合成、必须由食物提供的 8 种氨基酸。醋中的氨基酸来自微生物对原料中蛋白质的分解和微生物自身的溶解。由于各种氨基酸的味道不同，有的具鲜味、有的具甜味等，使醋的味道变得更鲜美、柔和、可口。氨基酸是合成蛋白质的主要成分，是人体细胞、组织及新陈代谢中各种酶的构成物质，也是人体活动的能源之一。

醋中含有糖类物质，如葡萄糖、果糖、麦芽糖等。糖类物质是人体活动的重要能源之一。由于醋有甜味使食醋变得五味调和，有助于人体对食物的消化和吸收。

醋中的有机酸含量较多，这些有机酸也是从蛋白质、脂肪和糖三大营养物质在人体新陈代谢中分解和合成的产物，它在生物反应过程中给人体提供能量。此外，含有丰富有机酸的醋能增进食欲，助消化。在烹调中加点醋，醋中有机酸还能将食物中的营养成分提炼出来，使人体更易吸收。

醋中含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等，来源于食物及原料发酵过程中微生物代谢的产物。这些营养素是人体新陈代谢过程中某些酶的组成成分，在生命活动中起重要作用。

醋中的无机盐也非常丰富，有钾、钠、钙、铁、锌、铜、磷等。这些矿物质来自醋的原料、食醋发酵过程中的容器或人为的添加剂。钙、铜、锌、磷等微量元素都是人体生长发育、生殖和抗衰老的生理过程或代谢中必不可少的成分。

醇类主要是乙醇（酒精），来源于发酵过程中微生物代谢的产物。醇与有机酸发生反应而成酯，是酒和醋中的主要香气成分。醋中的酯类以乙酸乙酯和乳酸乙酯为主，醋中有酯使醋味更佳。此外，醇也能作为人体活动能源之一，每克醇能产生 701 大卡的热能。

总之，醋是营养丰富的调味品，为人们的健康生活的多方面提供保护。

* 醋能调味调鲜

醋首先是作为调味品存在的，它的调味价值被摆在第一位。正所谓“柴米油盐酱醋茶”，醋被排在盐和酱油的后面，足以见得它调味功能的强大，这使得醋成为烹饪时必不可少的调料之一。醋可增加菜肴的鲜、甜、香等味道，还可保护食品中的维生素 C 不受破坏，因为维生素 C 在弱酸性的环境下比较稳定，醋有破坏抗坏血酸酶的作用，因而保存了维生素 C 不被破坏。所以，在炒菜时加点醋，不仅能使菜肴脆嫩可口，还能保护其营养成分。

* 醋能杀菌抗菌

食醋能在不到一小时内杀死大部分的细菌，因此，每次出现流感之类的传染病，许多人都会在家里熏醋，杀灭空气里的病菌。食醋具有一定的杀菌、抑菌能力。对芽孢杆菌属菌、微球菌属菌（最为常见、分布也十分广泛的食物腐败菌）、荧光假单胞菌和亨片氏球菌（乳品、鱼贝等多种食品的低温腐败菌）、金黄色葡萄球菌（细菌性食物中毒最主要的病菌之一）、鼠伤寒沙门菌和病原性大肠菌（重要的肠道传染病菌）等食醋都能完全抑制其繁殖。



对于绿脓杆菌、发癣菌等多种细菌、真菌，食醋也有很强的杀灭能力。在中医临床上和民间验方中，都将醋广泛地用于防治外科、皮肤科的多种疾病，并取得了较好的效果。

* 醋能刺激食欲

每当夏季来临，闷热让人们的食欲大减，但吃一些清凉而有酸味的食物，却可以改变食欲不佳的状况。最简单的调味方法就是，用醋、油、沙拉酱或醋、蒜末、辣椒末等凉拌海鲜，或是用醋腌渍小黄瓜、莲藕、苦瓜等。如果在饭前吃些小菜，则可开胃。

医学专家指出，醋在调节食欲方面有一定的作用，尤其对患有慢性病的患者和味觉退化的老年人来说，效果更为明显。适量吃一些醋，可以改变老年人厌食、少食的状况，并提高食欲。另外，醋还能刺激胃酸的分泌，从而达到促进消化的目的。醋对胃酸分泌较少的人很有帮助，但消化道功能正常的人并不需要通过喝醋来增进消化功能。

* 醋能帮助摄取钙质

人的骨骼和肌肉在生长发育的过程中，需要大量的钙质。在一定的酸性环境下，骨头中的钙离子容易游离出来，这无疑会增加钙的溶解度，有助于钙质的吸收。然而，并不是吃了含钙高的食物就一定能得到很多的钙质。有些含钙量高的食物，由于受某些因素的影响被人体吸收得并不好，若是把它和蔬菜同煮，就会不利于钙质的吸收。然而，如果在烹调时加入一些醋，对于补钙是颇有好处的。如煮骨头汤，就可使骨头发生脱钙，大量的钙质溶于骨头汤内，还能促进钙质在小肠的吸收；在制作蛤类等海鲜时加点醋，可使贝壳中的矿物质更容易溶解在汤汁中；在做鱼时加点醋，会有助于人体吸收鱼体内的钙质。

* 醋的应用

吃饺子或凉拌菜时，可以放一碟醋在旁边，蘸食。

做菜时，醋的最佳时间是在两头，即原料入锅后马上加醋及菜肴临出锅前加醋，第一次应多些，第二次应少些。

醋可以用于需要去腥解腻的原料，如烹制水产品或动物的肚、肠、心等，可消除腥臭和异味。对一些腥臭较重的原料还可以提前用醋浸渍。

醋用于烹制带骨的原料，如排骨、鱼类等，可使骨刺软化，促进骨中的矿物质如钙、磷溶出，增加营养成分。