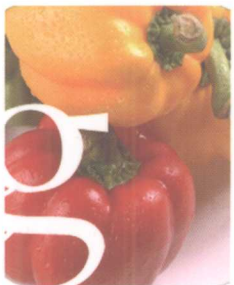


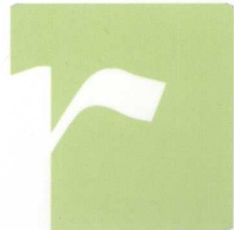
万能的醋



范姝岑 刘颖 编著

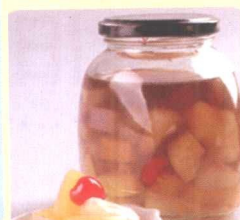


掌握醋的美容原理
考究醋的天然健康



四川出版集团 · 四川科学技术出版社

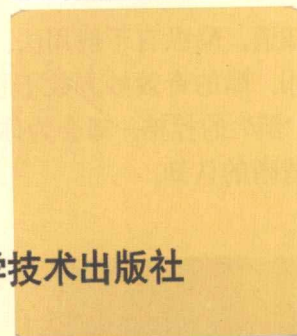
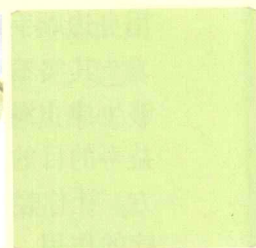
TS264.2
330



江苏工业学院图书馆
藏书章

万能的西芹

范姝岑 刘颖 编著
图文统筹：大麦文化



四川出版集团 · 四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

万能的醋/范姝岑,刘颖编著. - 成都:四川科学技术出版社,
2008. 7

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6414 - 8

I. 万… II. ①范…②刘… III. 食用醋 - 基本知识
IV. TS264. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 201572 号

万能的醋 WANNENG DE CU

编 著 者 范姝岑 刘 颖
责任编辑 刘书含 李迎军
封面设计 宋亚楠
版面设计 宋亚楠
责任校对 苏小玲
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031

成品尺寸 180mm × 200mm
印张 6 字数 170 千

印 刷 四川联翔印务有限公司
版 次 2008 年 7 月成都第一版
印 次 2008 年 7 月成都第一次印刷
定 价 25.00 元

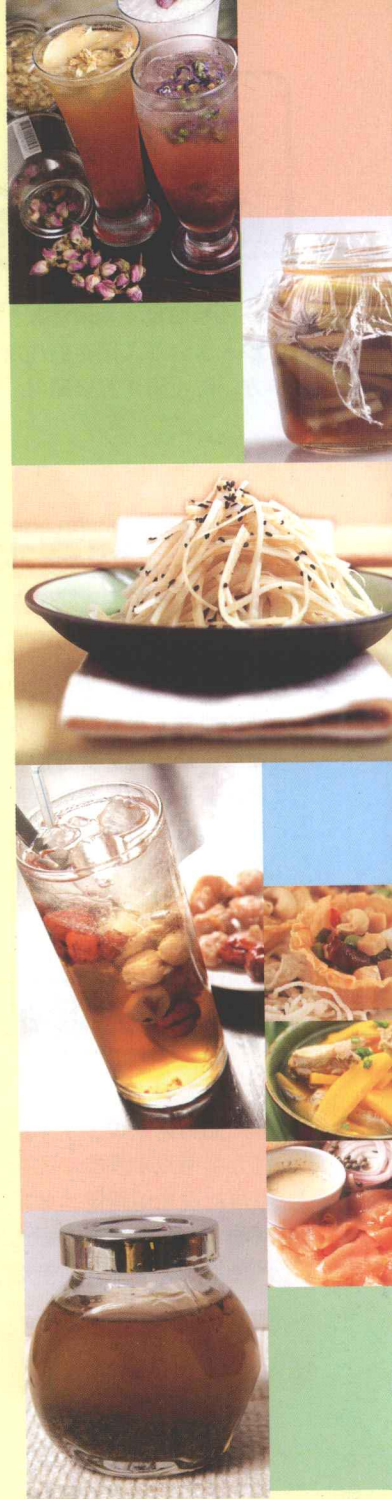
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6414 - 8

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035
邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com



旧瓶装新“醋”

一瓶好醋，能与水果一同发酵成纯天然的饮品，能为饭桌上添几道好菜，能在身体微恙时派上些许用途。说起醋的妙用，可谓不胜枚举，但它究竟能为您带来些什么呢？

有人说，爱“吃醋”的女人是美丽的。那么，醋对爱美的人有何用处？春末夏初的午后，喝上一杯加了冰，自制的果醋饮，为您减少了逼人的暑气，消去不必要的脂肪，还能享受自己动手（DIY）的乐趣；敏感的秋冬季节，炖一锅好汤，添入适量的醋，在饭后喝上一碗，既能促进新陈代谢，排除体内毒素，又能补充人体必需的氨基酸。醋的好处说不尽，一年四季总相宜。

好多人不吃姜、不吃蒜、不吃香菜，但是却很少有人不爱吃醋。有时候，火锅太辣了，少不得要往碗里倒些醋缓解辣味。还有醋熘、蘸醋、凉拌，添加少许醋所散发的清香，几乎是无可比拟的诱人。醋总是和美食“一衣带水”，紧密相连，无法想象吃不到醋的日子。本书中的“巧吃醋食”部分，教读者用身边顺手可取的食材制作新式美味醋食。

其实不只是年轻人需要用醋净化、美化身体，老年人适量地吃一点醋，能够生津止渴、改善血液循环及减少心血管的阻塞，从而达到增强体质、延年益寿的目的。本书中的“时尚醋疗”部分为你总结了大量传统有效的实用醋方，让你轻松地学以致用。不过，提醒你一句，只有长期坚持才能感受到醋疗的作用。

要知道，醋纵有千般用法、万种好处，要是使用不当，也无法发挥其原有的作用。醋的奇效妙方数不胜数，本书试将其集结于一体，也许逃不脱旧瓶装新“醋”的桎梏，却会为你树立一个正确的“食醋观”，使你对醋的妙用有更加清晰的认知。

醋的典故

很多年前，在我国的河南汝阳县（另有一说为陕西白水县），有一个叫杜康的人。古时候有不少关于他的传世诗词。曹操笔下的“何以解忧，唯有杜康”，说的便是此人。当地人叫他为“酒仙”，因为是他发明了甘醇的美酒。然而，却鲜有人知，杜康的儿子杜杼同样是一位伟大的发明家。

在父亲的带领下，杜杼常为酿酒的工坊做一些打杂的事，比如处理造酒剩下的残渣——酒糟。酒糟有一股怪味，吃之不能，扔了却又可惜。于是杜杼决定用酒糟喂牲口，自家的牲口吃不了，他就拿去送给乡亲们。

每逢到了年根，买酒的人多了，工坊里剩下的酒糟也就多了。杜杼忙于其他事，一时腾不出手去处理酒糟，于是将之全部装进一口大缸里。怕其腐坏，又舀进了几瓢水，盖上了缸盖。这样过了半个多月，杜杼才想起这回事。揭开缸盖，只觉迎鼻一股酸味袭来，杜杼估摸着，这酒糟一酸，怕是喂不了牲口了。不过他又想，酒既能喝，想来这酒糟水也是吃不死人的，还是试试看吧。于是，他就顺手舀起一口喝了，咂摸了一番，觉得味道挺新奇，就禀告了父亲。杜康问明这种汁水密封的时日，以及开封的时辰，为其命名为“醋”。

许多年后，醋已经融进老百姓的生活中，成为重要的日常用品。于是，“杜康造酒儿造醋”的故事也被人们广为传颂。

目录

第1篇

酿造基础配方

醋——这是创造

出美容醋和保健醋的母液

酿醋高手有妙招 · 1

樱桃番茄醋酿制法 · 2

怎样挑选醋 · 4 青梅醋 · 5

花蜜苹果醋 · 6 罗勒叶醋 · 7 香橙醋 · 8

元气菠萝醋 · 9 桑葚醋 · 10 金嗓子橘醋 · 11

美容大王猕猴桃醋 · 12 超能葡萄醋 · 13

健康杂果醋 · 14 甜椒醋 · 15 柠檬醋 · 16

味浓蒜醋 · 17 怡人薰衣草醋 · 18

洛神花醋 · 19 明目枸杞醋 · 20

牛蒡醋 · 21 黑枣醋 · 22 玫瑰香醋 · 23

洋葱醋 · 24 陈香橄榄醋 · 26

黄桃醋 · 27 黑豆醋 · 28

茉莉花醋 · 29 苦瓜醋 · 30

玉米醋 · 31 花菜醋 · 32

第2篇

醋方美人——

放大醋的所有美丽价值 · 33

醋方美人之加强版 · 34

美白方 · 36 净痘祛斑方 · 39

水润方 · 42 晒后修复方 · 45

抗皱方 · 48 护发方 · 50

美手方 · 52 修护小细节 · 54

醋的天然 SPA · 56 局部减肥方 · 60

醋美容小误区 · 62

第3篇

时尚醋疗——食醋是

最好的偏方 · 64

时尚醋疗之前传 · 66

外科疾病 · 68

高血压 · 70

肠胃疾病 · 76

肝脏疾病 · 85

糖尿病 · 90

妇产科疾病 · 92

皮肤科疾病 · 96

五官科疾病 · 99

骨科疾病 · 103

儿科疾病 · 107

神经科疾病 · 110

抗癌治癌 · 113

什么样的情况不宜吃醋 · 116

第4篇

万能的醋——离不开的

好醋 支不完的妙招 · 118

发挥醋的独特功效 · 119

保健篇 · 120

妙招篇 · 123

去污篇 · 130

附录:

醋还有多少秘密是你不知道的

· 134

醋的最佳储存方式

· 136

NIANG CU GAO SHOU YOU MIAO ZHAO

酿醋高手



妙招

酿醋全靠它



玻璃容器、陶制容器。

1.醋比较容易挥发，所以盛装容器应该选用可以密封的广口玻璃罐子或陶制容器。

2.密封之后，贴上日期标签，以免忘记存放日期。

公布妙招

1.由于发酵会产生气体，所以容器应大小适宜，不能盛得太满，封口前要注意检查，要保留一点空隙。

2.要将醋罐放在阴凉通风处，应避免阳光直射，并注意防潮。

3.要想酿制合格的果蔬醋，绝不能选用不新鲜或有伤疤的瓜果蔬菜，那样做会导致果醋在酿制过程中腐坏，或影响成品醋的口感。

4.瓜果蔬菜洗净后，表面留有水迹，而浸醋的时候不能掺入水，所以要用用来酿醋的食材都必须晾干表面水分，如果是不易晾干的东西，就用干布擦干，或是直接用吹风机来辅助吹干。

樱桃番茄醋

酿制法

【材料】 樱桃番茄 500 克，米醋 750 毫升，冰糖（可不用）适量。

【存放时间】 1 个月以上。

【做法】



步骤 1： 选出个头均等、自然熟透、颜色鲜亮的樱桃番茄，再逐个择去蒂、叶，擦去泥土，留待使用。

注意： 使用半生不熟的樱桃番茄会使成品质量大打折扣。绝对不能选用不新鲜或有伤疤的樱桃番茄，那样做会导致果醋在酿制过程中腐坏，或影响成品醋的口感。

步骤 2： 将番茄放入清水内，浸泡 20 分钟，浸去表面的有害物质，然后取出，放在活水下冲一下。

注意： 必须把番茄表面的化学残渍、污泥尘土浸去，如果是用黄瓜、苦瓜等表面凹凸不平、不易清洗的果蔬酿醋，则更有必要坚持浸泡的步骤。



步骤 3： 樱桃番茄洗净后，表面留有水迹，要用干布擦干，或是直接用吹风机来辅助吹干。

注意： 使用吹风机的时候，要注意着力在凹凸不平之处吹，表面光滑平整的樱桃番茄的皮不要烘得过热，以免变质。

步骤 4: 用水果刀和专切生食的砧板,将樱桃番茄切成块形均等的月牙状,如果用于酿制的容器较大,也可将樱桃番茄逐个对剖成两半,或将樱桃番茄擦干水分整个放入容器中。

4

注意: 酿制樱桃番茄醋,如果你在第二天就掀开盖子闻,会发现醋与番茄很快就会融为一体,而且一起发酵出的味道格外清新。可见番茄是较为容易发酵的蔬菜,因此不用切得太小或太碎。



步骤 5: 把切好的樱桃番茄装入容器内,此时如果要放入冰糖,酿制成冰糖樱桃番茄醋,则要放一层樱桃番茄,再叠放一层冰糖,让冰糖、番茄和醋充分浸溶。如果不放冰糖,将番茄单独装进去即可。

5

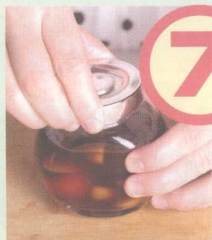
注意: 请注意,这个步骤直接关系到发酵的时间,如果把樱桃番茄切开,发酵的时间要短一些,如果把樱桃番茄整个放入,发酵的时间则要长一些。

步骤 6: 注入足量的米醋,醋量要没过樱桃番茄,但也不能倒得过满,否则醋和樱桃番茄难以发酵。

注意: 这一步的要点是——不能装得太满!要在容器颈部留一定的空隙,否则空气不流通,樱桃番茄就没有发酵的余地。一定要用醋壶或是窄口的醋瓶倒醋,否则很容易把醋倒在容器沿边,而瓶口被浸湿就会影响保质期限。



6



7

步骤 7: 酿醋必须使用能密封的容器,装入材料后,用瓶盖拧紧,封存。酿足1个月后,即可饮用及使用。至此,这款樱桃番茄醋就酿制成功了。

注意: 如果你觉得光拧盖子不够严实,还可以用保鲜膜将容器口封严,这样既卫生又能让食材享受最好的封存。

步骤 8: 酿制步骤全部完成之后,还有一个非常重要的附加步骤,那就是用便笺纸写下封存以及开封日期。俗话说:“好记性比不上烂笔头”。这样做你就不易搞错发酵的时间了。

注意: 请使用不易掉颜色的水笔来记录封存的日期,否则十天半月之后字迹就被潮气“吃掉”了。



8

饮用方法: 由于樱桃番茄本身带有酸味,饮用时以8倍的水稀释,再视口感添适量的冰糖,或加入各种果汁、新鲜水果将樱桃番茄醋制成饮品。

怎样挑选醋

挑选醋

醋其实也是分度数的，像酒一样，度数越高浓度越高。选择醋，要根据烹饪要求及个人口味需求；认识醋，要从醋的种类开始着手。不同的醋有着不同的用途，本书根据味型的区别将食醋分为如下几个大类：

烹饪型：约为5度的醋。浓郁醇香，可用来解腥去腻、除膻助鲜。若选择烹饪型的白醋，则适合做鱼类、肉类及海味等佳肴，而不会影响菜的原有色泽。

佐餐型：约为4度的醋。这类的醋有玫瑰米醋、纯粮米醋与佐餐醋等，略带甜味，适合拌凉菜、作蘸料，主要的功能为提鲜。

保健型：约为3度的醋。醋酸度较其他类型为低，口感却很好。此类的醋有黑醋、红果醋、红糖醋及其他多种多样的保健醋，如醋蛋液，也隶属DIY保健醋的行列。

饮料型：在饮料史中有着如下记载，第一代饮料为柠檬酸，第二代为可乐，第三代为乳酸，而第四代，就是食醋类饮料。这第四代饮料，具有生津止渴、消除疲劳、清新消暑以及促进新陈代谢的作用。常见的有苹果醋、梅子醋、凤梨醋、薰衣草醋等醋饮，需冲水喝下，冰镇后口感更好。

认识醋

粮食醋：粮食醋包括米醋、老陈醋。米醋盛产于我国江浙一带，又分为玫瑰米醋，纯粮米醋等。其特点为鲜艳透明、酸而不烈、清香适口。米醋能促进食欲，适合烹调凉菜以及酿制果醋。老陈醋隶属四大名醋之一的乌醋。乌醋的种类有很多，最常见的为我国山西省的特产老陈醋。这种醋是以高粱为主要原料，经过多番天然的工艺酿制而成。正宗的山西老陈醋冬不结冰、夏不发霉，历久弥香。观之色泽黑亮、液体澄澈、口感绵柔、醇而不涩，闻之气味芬芳、酸味诱人，令人食欲大振。

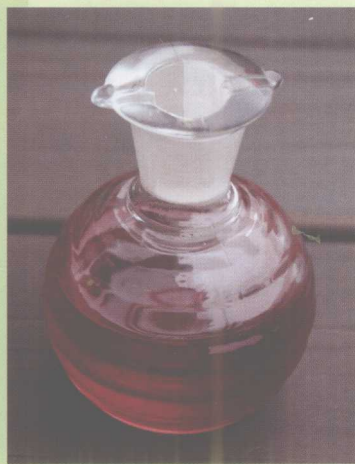


白醋：白醋是一种人工合成醋，又名醋精。白醋是由可食用的冰醋酸稀释而成的。这种冰醋酸对人体有一定的腐蚀性，因此使用白醋前应先进行稀释。白醋不容易腐坏变质，酸味虽重，殊无香味，也没有一般食醋的营养成分，只存在调味功能。

饮料醋：市面上买来的果醋是由米醋、果汁、果糖、蜂蜜等调和而成，喝前要摇一摇，将沉底的天然果渣摇起来，然后兑水饮用；也可以用于做蘸料或入菜。用果醋做的菜带有自然果香味，颇受年轻女性及小孩子的欢迎。



青梅醋



原料大讲堂

鲜青梅营养丰富，可以泡酒，也可酿醋。常饮青梅醋，不仅能刺激食欲，还能帮助消化。



麦芽糖由小麦和糯米制成，因此酿出的醋饮口感较好。

醋。饮。小。知。识

【材料】 鲜青梅 300 克，米醋 500 毫升，麦芽糖 200 克。

【做法】

1. 用盐水将鲜青梅表面细毛搓除，活水冲净，沥尽表面水分，拿干净纱布擦干。
2. 将鲜青梅、麦芽糖、米醋依次放进容器中，密封。

【存放时间】 3~4 个月。

【最适宜人群】 可怡情、排毒，适宜于繁忙的办公族人群。

巧吃醋食

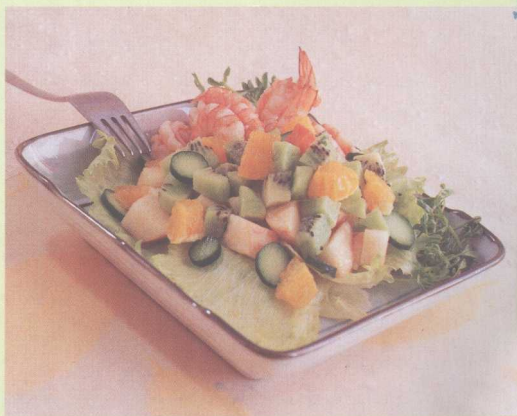
荷兰黄瓜什锦

材料：小黄瓜 2 条，红甜椒半个，生菜 3 片，西芹 50 克，奶酪 2 片。

调料：青梅醋 50 毫升，盐 1 茶匙，蜂蜜 1 茶匙，香油 1 茶匙。

做法：

1. 洗净所有食材，小黄瓜斜切成片，红甜椒切丝，生菜撕成小块，泡入冷开水中保鲜。
2. 西芹切细条，用开水氽一下，晾凉；奶酪片切成细丁，待用。
3. 将黄瓜、红甜椒、西芹、生菜一同放入调盆内。
4. 将盐、蜂蜜、青梅醋、香油放入碗里拌匀，浇入调盆内，撒入奶酪丁，拌匀，盛入盘中即可。



醋食小知识

用刀切生菜会影响口感，直接用手将生菜撕成小块，可使生菜保持天然的形态，减少营养的丢失。

花蜜

苹果醋



【材料】 苹果 1000 克，米醋 1500 毫升，蜂蜜适量。

【做法】

1. 苹果洗净，切薄片，放入可密封的容器中。
2. 往容器中倒入 1500 毫升的米醋，封口。

注意： 最佳饮用时间为饭后 30 分钟，以 10 倍的水稀释后，加入少许蜂蜜，即可饮用。

【存放时间】 2 个月以上。

【最适宜人群】 最适宜女性饮用。

原料大讲堂

某些价格比较昂贵的苹果（特别是国外进口的苹果）上可能会有为了保鲜而上的蜡，可用温水浸一会儿，再用牙膏清洗，即可去除。

按时按量服用 2 个月左右，原本不够滋润的皮肤就会变得嫩滑光洁。长期服用对改善身体新陈代谢也有辅助的作用。

醋。饮。小。知。识

巧吃醋食

果醋乳酪沙拉

材料： 苹果半个，青笋 50 克，紫甘蓝 50 克，生菜少许，优酪乳 1 瓶。

调料： 苹果醋 50 毫升，橄榄油少许。

做法：

1. 将青笋切成菱形块，用开水氽熟，待用。
2. 紫甘蓝、生菜用手撕成块状，用冰水泡 10 分钟，沥尽水分，待用。
3. 苹果洗净，切成容易入口的块状，与青笋、紫甘蓝、生菜一同摆入盘中。
4. 将苹果醋倒入优酪乳内，滴入橄榄油，再一起浇入盘中即可。

醋食小知识

1. 若事先没有准备冰块，可将紫甘蓝、生菜泡入冷水中放进冰箱，半小时后即可取用。
2. 优酪乳加蔬果是最适合对抗消化不良和便秘的冷盘，而苹果醋则可以美容养颜。



罗勒叶醋



原料大讲堂

罗勒叶是一种通用的香料，用于意大利料理中的肉类、海鲜贝类、意大利面等。

【材料】 罗勒叶 45 克，米醋 250 毫升。

【做法】

1. 将罗勒叶与米醋一起放入玻璃容器内。
2. 在容器口覆上一层保鲜膜，盖上盖子，在阴凉干燥处保存。

【存放时间】 存放2个月即可。

【最适宜人群】 身体不适、血压偏低的亚健康人群。

醋。饮。小。知。识

罗勒叶有许多与人体有益的成分，可用它代替香菜做调料撒在菜上食用，也可制成罗勒叶醋饮用，有利于补充体力。

巧吃醋食

炆拌西兰花

材料： 西兰花 250 克，胡萝卜 1 只。

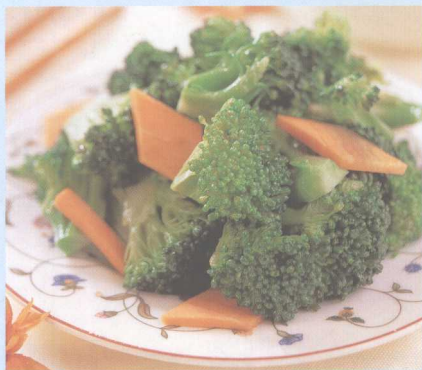
调料： 大蒜 2 个、干辣椒 2 个，植物油、盐、鸡精、罗勒叶醋各适量。

做法：

1. 将西兰花择好洗净，用手掰成易入口的大小，氽至断生待用。
2. 干辣椒切圈；胡萝卜洗净，切成菱形块状；大蒜切碎；将西兰花、胡萝卜块、蒜末一同放入调盆中。
3. 炒锅倒入植物油，烧至九成热，下入干辣椒圈，立即关火。
4. 将辣椒油倒入调盆内，放入盐、鸡精、罗勒叶醋，拌匀即可。

最缺乏运动的一群人就是长期坐在办公室里的白领，由于压力过大、缺乏运动而身心俱疲，时常会觉得没有胃口。这时候吃上一盘炆拌西兰花，提提气、开开胃，一定会食欲大振。不过，西兰花和醋搭配的最大功效不是增进食欲，而是生津健胃。

功效大讲堂



醋食小知识

1. 干辣椒下入油锅内须立即离火，否则干辣椒很容易烧焦变味。若你掌握不好火候，可将油烧热后浇入放有干辣椒的碗中。
2. 倒入醋以后，须马上浇上辣椒油拌好，否则西兰花在醋里泡久了会影响成菜口感。

香橙醋

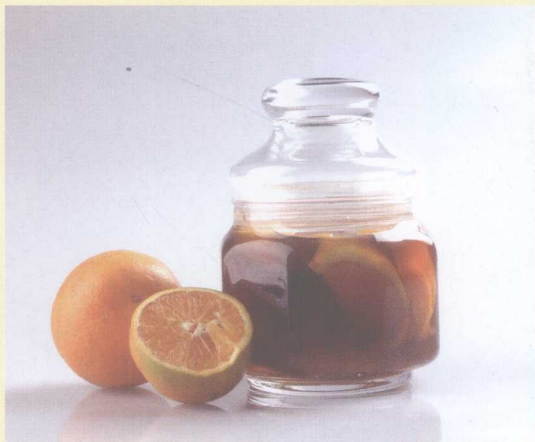
【材料】 橙子 500 克，米醋 800 毫升，冰糖 200 克。

【做法】

1. 橙子洗净，擦干水分。
2. 将橙子切成片状，与冰糖一起叠放进容器内。
3. 注入米醋，密封。

【存放时间】 存放 3 个月即可。

【最适宜人群】 适宜年轻女性。



原料大讲堂

橙子不仅能预防感冒、清热除烦，还能人体提供大量的维生素 C 及矿物质。

橙子 + 醋可以延缓细胞老化，维持良好的血液酸碱度，并有消暑降温的功效。

醋。饮。小。知。识

巧吃醋食

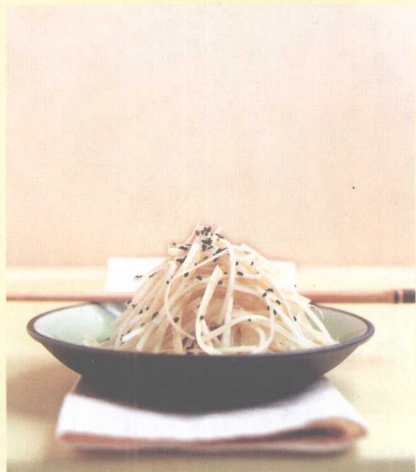
村上家萝卜丝

材料：白萝卜 250 克，芝麻少许。

调料：香橙醋 15 毫升，盐 2 茶匙，香油少许。

做法：

1. 白萝卜削皮，切成细丝，放入调盆内。
2. 将炒锅擦干，确保无油无垢，用小火烧热，下入芝麻，炒熟。
3. 将香橙醋和盐倒入调盆内，调匀，撒入熟芝麻，盛入小碟内，滴入香油即可。



醋·食·小·知·识

1. 这款小咸菜可以佐餐或下酒，为了让萝卜丝更入味，建议你尽量切细一点。
2. 芝麻只需要炒出香味即可，千万不能炒糊，否则会影响成菜口感。

元气菠萝醋



【材料】 菠萝1个（500~1000克），米醋500毫升。

【做法】

- 1.切去菠萝根叶，洗净，晾干表面水分，削皮，切成片。
- 2.将菠萝片放入容器里，倒入米醋，密封即可。

【存放时间】 静置6个月。

【最适宜人群】 适宜任何年龄层，尤其是青少年女性。

菠萝又名凤梨。用菠萝酿制的醋液色泽澄清、酸中带甜，可谓色香味俱全。

原料大讲堂

醋·饮·小·知·识

酿制完毕的醋液应该用温开水稀释后饮用，水温约为45℃，这样比较容易保留和激发饮料醋最完美的味道。

三文鱼大拌菜

材料： 土豆50克，苹果半个，三文鱼150克。

调料： 菠萝醋20毫升，盐2茶匙，白胡椒粉少许。

做法：

- 1.将苹果、土豆洗净；三文鱼切成片待用。
- 2.土豆、苹果去皮，蒸熟，捣成泥，倒入菠萝醋、盐、白胡椒粉，混匀待用。
- 3.将土豆和苹果制成的酱汁盛入碗中，三文鱼放入平盘内，即可蘸食。

巧吃醋食



功效大讲堂

苹果和土豆是继咖喱之后的又一巅峰“合作”。混入神奇的菠萝醋后，除了对健康有益以外，它还具备了减肥的效果。

吃土豆会有饱足感，所以你可以将它当作主食吃，而不用担心肥胖。这是减肥者最理想的餐点。

醋·食·小·知·识

桑 葚 醋

【材料】 桑葚 1000 克，米醋 1200 毫升。

【做法】

1. 桑葚洗净后，沥干表面水分。
2. 将沥干的桑葚放进容器内，注入米醋，密封。

【存放时间】 存放 2 个月即可。

【最适宜人群】 减肥期间的人。



醋。饮。小。知。识

桑葚是成串的细小果粒，所以洗干净后，可打开吹风机，用冷风吹干表面水分，这样才干得快。由于桑葚本身即有天然甜味，制作时不必加糖。



巧 吃 醋 食

农家芥蓝菜

材料： 芥蓝菜 500 克，青红椒各少许。

调料： 桑葚醋 20 毫升，葱白丝少许，鱼露 2 大匙，盐、白糖各 2 茶匙，植物油适量。

做法：

1. 将芥蓝菜洗净，切成容易入口的条状，汆一水。
2. 青红椒洗净，切成丝待用。
3. 炒锅倒入植物油，烧至八成热，下芥蓝菜，倒入桑葚醋、盐、白糖，翻炒均匀。
4. 出锅前调入鱼露，离火，下青红椒丝、葱白丝，借锅内余热翻匀，装盘即可。

功效大讲堂

芥蓝菜和桑葚醋搭配，可以让这道家常菜肴变得十分可口。桑葚醋的果香味，与其他酿造醋相比并不算浓郁，但入菜后味道却特别美。

芥蓝菜必须汆过再炒，炒时要大火快炒，因为炒芥蓝菜的菜相很重要。青红椒丝和葱白丝要切得极细，否则将影响成菜口感。

醋 食 小 知 识