

饮食健康智慧王系列

尚锦文化

自然酸甜好滋味 醋伴人生健康随



健康醋

JIANKANGCU ZIRAN YANGSHENG FA

自然养生法

简芝妍◎著

萧千祐◎审订推荐



145道美味醋料理+34种实用手工酿造醋+70多种食醋对症疗法



中国纺织出版社



健康醋

自然养生法

简芝妍 著

萧千祐 审订推荐



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康醋自然养生法 / 简芝妍著. --北京: 中国纺织出版社, 2014.6

(饮食健康智慧王系列)

ISBN 978-7-5064-9906-4

I. ①健… II. ①简… III. ①食用醋—食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第031174号

原文书名:《健康醋自然养生法》

原作者名:简芝妍

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2012

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版社书面许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-0955

责任编辑: 樊雅莉 责任印制: 何 艳

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博: http://weibo.com/2119887771

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 196千字 定价: 49.80元



凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目 录

索 引 145道元气美味醋料理

索 引 34款天然健康手工醋
29种创意健康醋疗法

Part 1 醋面面观·基础入门篇

Chapter 1 健康吃醋10个Q&A

Chapter 2 吃对好醋，健康加分

- 21 醋是什么
- 23 为什么要多吃醋
- 25 如何酿造醋
- 27 世界各国如何吃醋

Chapter 3 醋对人体的6大保健作用

- 29 保健作用① 养颜美容
- 29 保健作用② 排毒净化
- 30 保健作用③ 瘦身减肥
- 30 保健作用④ 酸碱平衡
- 31 保健作用⑤ 杀菌健胃
- 31 保健作用⑥ 保护眼睛

Chapter 4 聪明吃醋，轻松养身

- 32 选择好醋9大关键
- 34 健康吃醋3大原则
- 35 健康一生的吃醋计划

Part 2 天然养生·好醋酿造篇**Chapter 1 用醋调理食物的绝妙好处****Chapter 2 自制天然醋的11个Q&A****Chapter 3 动手酿造酸甜水果醋**

- 45 水果醋富含哪些营养
- 46 水果哪些部位可酿醋
- 46 10种最适合酿醋的水果
- 49 如何酿造水果醋
- 50 ●苹果柠檬醋
- 50 ●百香果醋
- 51 ●鲜橙醋
- 51 ●桑葚醋
- 52 ●西柚醋
- 52 ●香蕉醋
- 53 ●葡萄醋
- 53 ●凤梨醋
- 54 ●桂圆枸杞醋
- 54 ●草莓罗勒香醋
- 55 ●木瓜醋
- 55 ●番石榴醋
- 56 ●金橘醋
- 56 ●杨桃醋
- 57 ●梅子醋
- 57 ●芒果蜂蜜醋

Chapter 4 动手酿造健康蔬菜醋

- 58 蔬菜醋富含哪些营养
- 58 8种最适合酿醋的蔬菜
- 60 ●洋葱醋
- 60 ●山药醋
- 61 ●胡萝卜醋
- 61 ●芹菜醋
- 62 ●芦荟醋
- 62 ●南瓜醋
- 63 ●小番茄醋
- 63 ●苦瓜醋

Chapter 5 动手酿造芳香草木醋

- 64 10种超人气酿醋草木
- 66 草木醋的材料哪里买
- 67 ●百里香柠檬醋
- 67 ●欧风香草醋
- 68 ●香蒜罗勒醋
- 68 ●薄荷醋
- 69 ●洛神玫瑰花醋
- 69 ●菊花醋
- 70 ●桂花醋
- 70 ●樱花醋

Chapter 6 动手制作养生谷物醋

- 71 谷物醋富含哪些营养
- 72 4种最适合酿醋的谷物
- 73 ●黑豆醋
- 73 ●花生醋

Chapter 7 动手制作养生醋酱菜

- 74 醋酱菜有哪些功效
- 75 成功酿造醋酱菜2大秘诀
- 76 ●醋腌生姜
- 76 ●醋渍白萝卜
- 77 ●醋腌黄瓜大头菜
- 77 ●香草醋腌鲜蔬
- 78 ●醋渍蘑菇彩蔬
- 78 ●油醋番茄玉米
- 79 ●醋腌糖渍水蜜桃
- 79 ●肉桂醋腌哈密瓜



Part 3 健康元气·吃醋保健篇

Chapter 1 千变万化醋蘸酱

- 82 ● 大蒜辣椒醋烤酱
- 83 ● 南洋椰浆醋淋酱
- 83 ● 酸甜番茄醋烧酱
- 84 ● 葱蒜黑醋酱
- 84 ● 葱香芝麻醋蘸酱
- 85 ● 白萝卜泥醋拌酱
- 85 ● 番茄醋味红酱
- 86 ● 法式豆腐果醋酱
- 86 ● 罗勒大蒜醋酱
- 87 ● 芝士优格沙拉酱
- 87 ● 蒜香柠檬番茄酒醋酱
- 88 ● 梅子醋蘸酱
- 88 ● 洋葱番茄胡椒醋酱
- 89 ● 法式芥末油醋酱
- 89 ● 蜂蜜味噌醋拌酱

Chapter 2 风味醋沙拉酱

- 90 ● 百里香油醋汁
- 91 ● 凯撒酱
- 91 ● 意式果醋沙拉酱
- 92 ● 南瓜醋蒸酱
- 92 ● 千岛沙拉酱
- 93 ● 薄荷香柠优格酱
- 93 ● 蜂蜜芥末酒醋酱汁

Chapter 3 魔法面食醋拌酱

- 94 ● 宫保醋酱
- 95 ● 豆瓣醋椒酱
- 95 ● 酸辣酱
- 96 ● 香辣花椒拌面酱
- 96 ● 葱油醋拌面酱
- 97 ● 糖醋茄酱
- 97 ● 南洋风醋味酱
- 98 ● 泰式酸辣醋酱
- 98 ● 茄汁肉酱
- 99 ● 蒜辣牛肉酒醋酱
- 99 ● 欧风罗勒油醋茄酱

Chapter 4 清新爽口醋拌小品

- 100 ● 醋拌白萝卜
- 101 ● 醋拌海带芽
- 101 ● 醋渍黄豆
- 102 ● 银芽醋炒海带丝
- 102 ● 土豆拌番茄黄瓜
- 103 ● 醋渍黄瓜番茄
- 103 ● 蔬果番茄盅
- 104 ● 鲈仔鱼拌菠菜
- 104 ● 韭菜醋拌小鱼干
- 105 ● 醋酱拌芦笋豆芽
- 105 ● 醋拌野菇海带芽
- 106 ● 果醋胡萝卜丝
- 106 ● 茼蒿醋拌白菜心
- 107 ● 黄瓜拌肉片
- 107 ● 香芹凉拌魔芋

Chapter 5 夏日轻食醋沙拉

- 108 ● 地中海式海鲜沙拉
- 109 ● 果醋鸡肉沙拉
- 109 ● 苹果鲜蔬沙拉
- 110 ● 泰式番茄鱿鱼
- 110 ● 柚香海鲜沙拉
- 111 ● 黄瓜火腿拌粉条
- 111 ● 双色包菜沙拉
- 112 ● 醋拌草菇四季豆
- 112 ● 油醋花生鸡肉沙拉
- 113 ● 核桃苹果拌生菜
- 113 ● 花生豆腐拌鲜蔬

Chapter 6 异国风味醋汤

- 114 ● 葱香黄瓜冷汤
- 115 ● 酒醋蔬菜浓汤
- 115 ● 香草蘑菇酸辣汤



Chapter 7 家常幸福醋料理

- 116 ● 茄汁彩椒凤梨鸡
- 117 ● 茄酱糖醋莲藕
- 117 ● 洋葱炒蛋
- 118 ● 焗烤番茄
- 118 ● 番茄木耳鸡
- 119 ● 泰式番茄炒肉末
- 119 ● 韭菜油醋拌面
- 120 ● 红酒醋香烤鲑鱼
- 120 ● 意式酒醋香草烤鸡
- 121 ● 红酒炖牛肉
- 121 ● 塔香辣炒海瓜子

Chapter 8 健康美味醋点心

- 122 ● 柳橙醋养乐多
- 123 ● 青柠金橘蜜醋饮
- 123 ● 凤梨醋鸡尾酒
- 124 ● 冰镇糖醋番茄
- 124 ● 梅醋果冻
- 125 ● 香瓜果醋雪泥
- 125 ● 蜜桃果醋冰淇淋

Part 4 美容瘦身·用醋保养篇**Chapter 1 用醋吃出窈窕**

- 128 醋的瘦身密码
- 129 6种有助瘦身的蔬菜
- 130 ● 苦瓜醋烧豆腐
- 130 ● 葱香醋焖番薯
- 131 ● 香油甘薯叶
- 131 ● 醋烩番茄豆腐
- 132 ● 冰糖醋
- 132 ● 香醋蜂蜜水
- 133 ● 蜂蜜鸡蛋醋饮
- 133 ● 荷叶果醋饮

Chapter 2 用醋敷出美丽肌肤

- 135 ● 玫瑰果醋化妆水
- 135 ● 薄荷柔肤卸油水
- 136 ● 醋蛋紧肤面膜
- 136 ● 苹果醋面膜
- 137 ● 牛奶醋眼膜
- 137 ● 鸡蛋黄瓜醋眼膜

Chapter 3 用醋洗护发

- 139 ● 果香米醋洗发水
- 139 ● 米醋全效护发水
- 140 ● 柠香果醋清洁发泥
- 140 ● 薄荷醋洁净洗发水
- 141 ● 醋蛋护发素
- 141 ● 鸡蛋苹果醋护发霜

Chapter 4 用醋保养全身

- 143 ● 米醋防晒喷雾
- 143 ● 鸡蛋凤梨果醋护手霜
- 144 ● 柠香白醋护甲水
- 144 ● 甘油醋润手露
- 145 ● 草莓薄荷果醋浴
- 145 ● 芦荟醋泡浴
- 146 ● 番茄醋泡浴
- 146 ● 葱白醋泡浴
- 147 ● 荷叶醋泡浴
- 147 ● 香草醋泡浴
- 148 ● 蜂蜜醋泡浴
- 148 ● 凤梨苹果醋泡浴
- 149 ● 薰衣草果醋泡浴
- 149 ● 吴茱萸醋足浴



Part 5 常见病·吃醋调养篇

152 青春痘

- 草莓果醋优格
- 番茄凤梨醋饮

154 皱纹

- 胡萝卜土豆汤
- 樱桃蜂蜜醋饮

156 肌肤暗沉、有色斑

- 苹果橙汁优格沙拉
- 绿菠醋姜茶

158 便秘

- 海带醋沙拉
- 醋拌番茄黄瓜

160 感冒

- 葱白生姜糯米粥
- 白醋外敷疗法

162 口臭

- 醋渍莲藕
- 醋拌山药丝

164 喉咙痛与咳嗽

- 醋味枸杞豆腐
- 醋漱口水

166 疲劳

- 芝麻香拌翠衣
- 梅醋蜜番茄

168 消化不良

- 暖胃醋渍生姜
- 蒜辣醋拌黄瓜

170 失眠

- 青葱姜汁糯米粥
- 酸甜白玉萝卜丝

172 压力大

- 薰衣草蜂蜜柠檬醋
- 枸杞红枣醋茶

174 肌肉酸痛

- 枸杞红枣醋饮
- 活血热姜水

176 贫血

- 番茄醋蛋
- 香醋绿菠菜果汁

178 偏头痛

- 迷迭香醋茶饮
- 醋姜茶

180 免疫力下降

- 塔香醋烧紫茄
- 健康醋蛋

182 健脑

- 醋渍枸杞葡萄干
- 蜂蜜胡萝卜醋饮

184 关节疼痛

- 健体醋姜片
- 蜂蜜醋水

186 其他常见不适症状

牙痛
口腔溃疡
腿部抽筋
瘀血
鼻塞
晒伤
烫伤
晕车



Part 6 慢性病症·吃醋食疗篇

- 190 肝病
- 凉拌黄瓜粉皮
 - 姜丝醋腌脆瓜
- 192 动脉粥样硬化
- 醋渍白菜萝卜丝
 - 醋拌蒜香紫茄
- 194 胆固醇过高
- 高纤醋拌凉笋
 - 芝麻糖醋牛蒡丝
- 196 糖尿病
- 凉拌莴苣
 - 鲑鱼拌菠菜
- 198 高血压
- 黄瓜炒土豆丝
 - 凤梨苹果醋饮
- 200 痛风
- 酱醋拌韭菜
 - 蒜香醋炒蘑菇
- 202 肾脏病
- 韭菜香醋粥
 - 利水冬瓜皮醋汤
- 204 气喘
- 芦荟奇异果醋
 - 红枣枸杞姜醋饮
- 206 癌症
- 醋炒胡萝卜丝
 - 醋烧翠玉丝

Part 7 天然环保·好醋清洁篇

Chapter 1 居家清洁小偏方

- 210 消除异味
- 211 清洁厨房油污
- 212 扫除厕所脏污
- 213 消灭污渍
- 214 全方位清洁衣物

Chapter 2 日常保养小妙方

- 215 延长丝袜寿命
- 215 防止木器脱漆
- 215 恢复饰品、皮革光泽

Chapter 3 生活照护小偏方

- 216 止住打嗝
- 216 驱赶蚊虫蚂蚁
- 216 缓解扭伤疼痛
- 216 改善跌伤瘀青
- 216 减缓虫咬伤发痒
- 217 减轻宿醉不适
- 217 清除跳蚤
- 217 去除杂草
- 217 预防感冒

附录

- 218 对症醋疗一览表
- 222 醋疗保健功效一览表

索引

145道元气美味醋料理

凉拌轻食

醋腌生姜	76
醋渍白萝卜	76
醋腌黄瓜大头菜	77
香草醋腌鲜蔬	77
醋渍蘑菇彩蔬	78
油醋番茄玉米	78
醋拌白萝卜	100
醋拌海带芽	101
醋渍黄豆	101
土豆拌番茄黄瓜	102
醋渍黄瓜番茄	103
蔬果番茄盅	103
韭菜醋拌小鱼干	104
醋酱拌芦笋豆芽	105
醋拌野菇海带芽	105
果醋胡萝卜丝	106
茼蒿醋拌白菜心	106
香芹凉拌魔芋	107
地中海式海鲜沙拉	108
果醋鸡肉沙拉	109
苹果鲜蔬沙拉	109
泰式番茄鲑鱼	110
柚香海鲜沙拉	110
黄瓜火腿拌粉条	111
双色包菜沙拉	111
醋拌草菇四季豆	112
油醋花生鸡肉沙拉	112
核桃苹果拌生菜	113
花生豆腐拌鲜蔬	113
苹果橙汁优格沙拉	157
海带醋沙拉	159
醋拌番茄黄瓜	159
醋渍莲藕	163
醋拌山药丝	163
芝麻香拌翠衣	167
暖胃醋渍生姜	169
蒜辣醋拌黄瓜	169
酸甜白玉萝卜丝	171
健体醋姜片	185
凉拌黄瓜粉皮	191

姜丝醋腌脆瓜	191
醋渍白菜萝卜丝	193
高纤醋拌凉笋	195
芝麻糖醋牛蒡丝	195
凉拌茼蒿	197
鲑鱼拌菠菜	197
酱醋拌韭菜	201

美味热食

银芽醋炒海带丝	102
鲈仔鱼拌菠菜	104
黄瓜拌肉片	107
茄汁彩椒凤梨鸡	116
茄酱糖醋莲藕	117
洋葱炒蛋	117
焗烤番茄	118
番茄木耳鸡	118
泰式番茄炒肉末	119
红酒醋香烤鲑鱼	120
意式酒醋香草烤鸡	120
红酒炖牛肉	121
塔香辣炒海瓜子	121
苦瓜醋烧豆腐	130
葱香醋焖番薯	130
香油甘薯叶	131
醋烩番茄豆腐	131
醋味枸杞豆腐	165
番茄醋蛋	177
塔香醋烧紫茄	181
健康醋蛋	181
醋拌蒜香紫茄	193
黄瓜炒土豆丝	199
蒜香醋炒蘑菇	201
醋炒胡萝卜丝	207
醋烧翠玉丝	207

养生主食

韭菜油醋拌面	119
葱白生姜糯米粥	161
青葱姜汁糯米粥	171
韭菜香醋粥	203

营养汤品

葱香黄瓜冷汤	114
酒醋蔬菜浓汤	115
香草蘑菇酸辣汤	115
胡萝卜土豆汤	155
利水冬瓜皮醋汤	203

风味蘸酱

大蒜辣椒醋烤酱	82
南洋椰浆醋淋酱	83
酸甜番茄醋烧酱	83
葱蒜黑醋酱	84
葱香芝麻醋蘸酱	84
白萝卜泥醋拌酱	85
番茄醋味红酱	85
法式豆腐果醋酱	86
罗勒大蒜醋酱	86
芝士优格沙拉酱	87
蒜香柠檬番茄酒醋酱	87
梅子醋蘸酱	88
洋葱番茄胡椒醋酱	88
法式芥末油醋酱	89
蜂蜜味噌醋拌酱	89
百里香油醋汁	90
凯撒酱	91
意式果醋沙拉酱	91
南瓜醋蒸酱	92
千岛沙拉酱	92
薄荷香柠优格酱	93
蜂蜜芥末酒醋酱汁	93
宫保醋酱	94
豆瓣醋椒酱	95
酸辣酱	95
香辣花椒拌面酱	96
葱油醋拌面酱	96
糖醋茄酱	97
南洋风醋味酱	97
泰式酸辣醋酱	98
茄汁肉酱	98
蒜辣牛肉酒醋酱	99
欧风罗勒油醋茄酱	99

34款天然健康手工醋 29种创意健康醋疗法

幸福饮品

柳橙醋养乐多	122
青柠金橘蜜醋饮	123
凤梨醋鸡尾酒	123
冰糖醋	132
香醋蜂蜜水	132
蜂蜜鸡蛋醋饮	133
荷叶果醋饮	133
番茄凤梨醋饮	153
樱桃蜂蜜醋饮	155
绿菠醋姜茶	157
薰衣草蜂蜜柠檬醋	173
枸杞红枣醋茶	173
枸杞红枣醋饮	175
香醋绿菠果菜汁	177
迷迭香醋茶饮	179
醋姜茶	179
蜂蜜胡萝卜醋饮	183
蜂蜜醋水	185
凤梨苹果醋饮	199
芦荟奇异果醋	205
红枣枸杞姜醋饮	205

可口点心

醋腌糖渍水蜜桃	79
肉桂醋腌哈密瓜	79
冰镇糖醋番茄	124
梅醋果冻	124
香瓜果醋雪泥	125
蜜桃果醋冰淇淋	125
草莓果醋优格	153
梅醋蜜番茄	167
醋渍枸杞葡萄干	183

酸甜水果醋

苹果柠檬醋	50
百香果醋	50
鲜橙醋	51
桑葚醋	51
西柚醋	52
香蕉醋	52
葡萄醋	53
凤梨醋	53
桂圆枸杞醋	54
草莓罗勒香醋	54
木瓜醋	55
番石榴醋	55
金橘醋	56
杨桃醋	56
梅子醋	57
芒果蜂蜜醋	57

健康蔬菜醋

洋葱醋	60
山药醋	60
胡萝卜醋	61
芹菜醋	61
芦荟醋	62
南瓜醋	62
小番茄醋	63
苦瓜醋	63

芳香草木醋

百里香柠檬醋	67
欧风香草醋	67
香蒜罗勒醋	68
薄荷醋	68
洛神玫瑰花醋	69
菊花醋	69
桂花醋	70
樱花醋	70

养生谷物醋

黑豆醋	73
花生醋	73

冻龄美颜

玫瑰果醋化妆水	135
薄荷软肤卸油水	135
醋蛋紧肤面膜	136
苹果醋面膜	136
牛奶醋眼膜	137
鸡蛋黄瓜醋眼膜	137

养护秀发

果香米醋洗发水	139
米醋全效护发水	139
柠香果醋清洁发泥	140
薄荷醋洁净洗发水	140
醋蛋护发素	141
鸡蛋苹果醋护发霜	141

防晒美白

米醋防晒喷雾	143
--------	-----

润手护甲

鸡蛋凤梨果醋护手霜	143
柠香白醋护甲水	144
甘油醋润手露	144

舒畅身心

草莓薄荷果醋浴	145
芦荟醋泡浴	145
番茄醋泡浴	146
葱白醋泡浴	146
荷叶醋泡浴	147
香草醋泡浴	147
蜂蜜醋泡浴	148
凤梨苹果醋泡浴	148
薰衣草果醋泡浴	149
吴茱萸醋足浴	149
白醋外敷疗法	161
醋漱口	165
活血热姜水	175



健康醋

自然养生法

简芝妍 著

萧千祐 审订推荐



中国纺织出版社

健康不生病，就要爱吃醋

长庚科技大学养生保健讲师&营养师

李洪福
Health

蔬果摄入不足是现代人普遍存在的问题，肉类相对摄取过多，让很多老化疾病提早上身，变成新的健康问题。坦白说，想要健康，关键就在血液和肠胃，只要这两个部分照顾好，很多疾病自然就会远离。

想要改变肠道生态，就要让益生菌增加，而喝醋就是增加益生菌的最佳办法之一。对于容易便秘的上班族女性来说，醋不仅能刺激肠道蠕动，还能维持肠道细菌平衡；对于肠道老化的人来说，喝醋是治标又治本的好方法。



净化血液也需要依赖醋，对于应酬多、经常大鱼大肉的人来说，尿酸浓度偏高，通过喝碱性的醋，能够调节血液，避免毒素残留于血液中，对于保护肝肾功能，确实大有帮助。

近些年来，很多人都有高尿酸和痛风的问题，民间疗法常推荐梅子醋稀释后服用，使很多人痛风不再发作，这表明，醋对尿酸的排除有一定的功效。

骨质疏松症已成为现代人潜在的健康危机，很多人熬大骨汤，想要从汤中多摄取一些钙质，但如果没有在汤中加点醋，其实无法让骨头中的钙质分离出来。

食物中不溶性的钙，必须转变化成为可溶性的钙盐，才能促进消化道的吸收，因此对于容易骨质疏松的中老年人来说，在料理中加些醋，进餐时搭配醋一起食用，可以有效预防骨质疏松症的发生。

醋中含有多种氨基酸，对于压力大或经常熬夜的人来说，这些氨基酸可以协助组织的修补及神经的稳定，因而有镇静安眠的功效。

醋所含的某些氨基酸，还可以帮助脂肪的消除，进而可以促进糖类、蛋白质等代谢的顺利进行。对于想要有效去除脂肪、控制体重、减肥瘦身的朋友来说，“醋”绝对是您的饮食良伴。

血压高是导致中风和心脏病的一大元凶，不过很多人并不知道自己的血压高，通常都是等到发生严重疾病时，才猛然发现血压高是这些疾病的根源所在。

想要控制心血管疾病，就要控制血压。日本的研究显示，每天喝30毫升的醋，可以有效降低血压，而且体脂肪和腰围也有可能跟着减下来。

本书提供许多醋的相关资讯，让您全面且深入地了解醋对身体健康的帮助，并针对许多常见的现代文明病和慢性病，教您如何利用醋来改善种种不适症状。想要通过醋来改变体质，辅助治疗各类疾病，本书值得参阅。

诚挚地推荐本书，希望让醋进入您的生活，重建您健康有活力的幸福人生。



萧千祐 营养师

现任：

台湾长庚科技大学“疾病营养学”“美容营养学”
“养生保健饮食概论”讲师

学历与资格：

台北医学大学保健营养学博士进修
台北医学大学保健营养学硕士
获得高级营养师资格

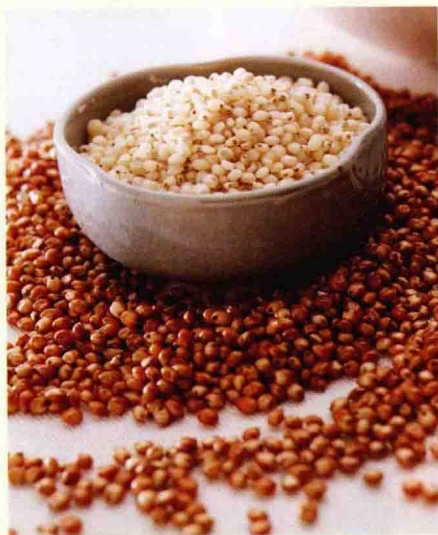
萧老师营养咨询信箱 e-mail: nulycopen@yaho0.com.tw

时尚养生法——“醋”进健康

简芝妍

21世纪，人们已经进入追求健康和养生的时代。近年来全球吹起了一股饮醋的风潮，纽约、米兰、巴黎、伦敦、东京……世界各地的时尚都市，纷纷奉行饮醋的流行时尚。越来越多的人懂得醋的好处，醋从默默无闻的调味品，一跃成为受人欢迎的健康时尚饮料。

过去，醋只是餐桌上和厨房里的调味料，如今，醋已成为人们养生保健的必备饮品！



如今这个年代，被称为是“醋的时代”。醋可以是厨房中的调味料、冰箱中的饮料、浴室里的清洁用品，更可以是保护您健康的天然药方。醋本身就存在着神奇无比的治愈力量，从遥远的过去到今天，醋都在发挥保护人们健康的功效。

醋，近年来被欧美和日本等地的人们，奉为时尚的减肥健美饮料。在那里兴起了一股喝醋的风潮，并让喝醋的行为，成为一种时尚的潮流。

喝醋除了代表着时尚流行，还有许多对人体的正面帮助。喝醋能减肥瘦身、排毒、增强身体抵抗力、促进新陈代谢、润肤美肌、解压助眠、杀菌健胃、保护眼睛、平衡身体酸碱性、预防感冒，甚至可以辅助治疗贫血、痛风、高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、癌症等疾病。

夏季暑热来袭时，特别应该多喝些醋饮、吃点醋制食品，帮助补充消耗的元气，使人迅速恢复体力和活力。

如果你到超市或卖场随便逛逛，就会发现针对美容和瘦身的醋饮料越来越多。从本土制到日本、欧美产的醋饮品，琳琅满目，选择众多。其中大多以水果制的醋饮料为多，像柚子醋、苹果醋、葡萄醋、凤梨醋、柠檬醋、梅子醋、蔓越莓醋，等等。这些都是您可以选择用来调和三餐的减肥饮品。

不同的醋具有不同的特性，当然也拥有不同的风味。若能充分运用各种醋搭配食物，或调制成风味酱汁，您会发现料理充满乐趣，美味自然不在话下。

您对醋的了解有多少呢？如果对于醋的认识，还停留在烹调用品的层次，那么不妨打开本书，与我们一起走进醋的世界。在本书中，我们分享了运用醋来调制各种风味酱汁，以及醋的特调饮品，还有上百种醋的健康美味生活食谱！

通过阅读本书您会发现，醋的世界如此多姿多彩，远远超过您的想象。建议您与我们一起走进醋的世界，与天然的好醋，来一场深度的约会吧！



简芝妍

台湾政治大学新闻系毕业

长久以来致力研究食物疗法与自然疗法，
专长运用自然与有机的食物疗法，
创造健康无压的生活方式，
并通过文字来推广健康生活哲学。

代表著作

- 《乐活素食自然养生法》
- 《吃对营养疾病远离你》
- 《消除酸痛100妙招》
- 《消除压力吃出好眠》
- 《控制体重10堂健康课》
- 《肌肤保养美白革命》
- 《不一样的代谢瘦身法》
- 《肠道排毒瘦身法》
- 《花卉美容养生疗法》
- 《番茄健康美容疗法》
- 《流感预防 & 治疗》
- 《增强免疫力100招》

如何使用本书

本书共分为7大篇，以“醋”为主题，包含饮食、保养、清洁等全方面资讯。Part 2~Part 6教你自制34款天然手工醋、145道养生醋料理、29种创意醋疗法，并提供专业小常识、保健功效、营养分析等。参考本书的建议，你就能拥有“天然、养生、环保、健康”的幸福人生。

● 营养学资讯

详尽列出各类型酿造醋所含有的营养素。

※ 蔬菜醋富含哪些营养

膳食纤维

蔬菜含有丰富的膳食纤维，具有抗污染、清血液、排毒素的功能。多饮用蔬菜酿造的醋饮，能帮助驱除身体中的毒素，有效排毒清血。

叶绿素

蔬菜富含叶绿素，具有解毒功能。多饮用蔬菜醋饮，体内累积的毒性物质得以附着在叶绿素上，随粪便排出体外，达到排毒效果。

维生素C

蔬菜及醋都富含维生素C，具有清除身体老废细胞，促进新陈代谢的作用。

胡萝卜素

用蔬菜酿醋，除了可将醋稀释后饮用，还可吃浸泡在醋中的蔬菜，以增加胡萝卜素的摄取量，帮助增强抗氧化能力，保护身体免于受到自由基的侵害。

※ 8种最适合酿醋的蔬菜

1 白萝卜

白萝卜性凉，能缓解身体的燥热，具有良好的抗菌、杀菌效果，对于大肠杆菌、葡萄球菌等有明显的抑制作用，能帮助抑制肠道细菌，防止肠道发炎，也可舒缓咳嗽、喉咙发炎等症状。

白萝卜富含芥子油，能促进肠胃蠕动，帮助消化，且有助于防癌。

2 莲藕

莲藕含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素，性凉，可清热凉血、健胃，是优质的消暑食材。

3 山药

山药又称胃肠清道夫，含酵素和黏滑物质，容易消化，能帮助消化系统排毒，有效清除肠道里的废物。

● 推荐食材

以列举方式推荐食材，并介绍食疗相关资讯。