

人文的·健康的·DIY的

对症健康好醋方

健康醋自我调养法

天然酿醋达人

杨绿茵◎著



喝天然醋，得健康！

36种饮醋良方：有效调理感冒、高血压、糖尿病、皮肤病等常见疾病

畅销书
《天天吃醋》
姊妹篇

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症健康好醋方 / 杨绿茵著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5341-5426-3

I. ①对… II. ①杨… III. ①食用醋—食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第089985号

著作权合同登记号 图字: 11-2011-220号

本书繁体中文版由文经出版社有限公司出版发行。

原名《对症健康好醋方》(杨绿茵著, 2007年)

并授权光明书架(北京)图书有限公司在中国大陆地区独家出版中文简体字版。

书 名 对症健康好醋方

著 者 杨绿茵

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85062601

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨

印 刷 北京和谐彩色印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 889×1194 1/24 印 张 7.5

字 数 100 000

版 次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-5426-3 定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 李骁睿 责任美编 孙 菁

责任校对 刘 丹 责任印务 徐忠雷

对症健康好醋方

杨绿茵 著

浙江科学技术出版社

健康好醋方功效表

简单喝醋选择法

性别与年龄层	各类适合的好醋
男人（18~65岁）	醋精、梅子醋、南瓜醋、红曲醋、佛手柑醋、老松醋、芦荟醋、山药醋、牛蒡醋、五行醋
女人（青春发育期到停经）	醋精、橙醋、芦荟醋、梅子醋、桑葚醋、甜菜根醋、菠萝醋、老姜醋、洛神花醋、黑豆醋、珍珠醋
老人（65岁以上）	醋精、老松醋、红曲醋、橙醋、黑豆醋、菠萝醋、木瓜醋、芦荟醋、香蕉醋
小孩（1~18岁）	醋精、橙醋、梅子醋、百香果醋、胡萝卜醋、蜂蜜醋、番茄醋、水蜜桃醋、花粉醋

醋疗对症表

症状或疾病	对应醋饮
偏头痛 或眩晕	老松醋、梅子醋
记忆力衰退	老松醋、红曲醋
头发稀疏、易掉发、头皮屑多	黑豆醋、芦荟醋、甜菜根醋、桑葚醋
上下眼脸过敏、皮肤痒	芦荟醋、胡萝卜醋、梅子醋
青春痘	梅子醋、芦荟醋、菠萝醋
皮肤长斑	醋精、芦荟醋
牛皮癣	梅子醋、醋精、橙醋、菠萝醋
感冒引起的咳嗽	糙米醋、梅子醋、桑葚醋、橙醋
感冒引起的发热	梅子醋、老松醋
胃痛或胀气	梅子醋、芦荟醋、木瓜醋
肠蠕动不良	菠萝醋、木瓜醋、芦荟醋
细菌感染所致的腹泻	梅子醋、橙醋、芦荟醋
水肿	桑葚醋、黑豆醋、甜菜根醋
经痛	桑葚醋、甜菜根醋、橙醋
阴部瘙痒	用有机糙米醋稀释温开水直接喷洒患处
失眠	老松醋、香蕉醋
肥胖	糙米醋、橙醋
食欲不振	百香果醋、蜂蜜醋、橙醋

症状或疾病	对应醋饮
消瘦	醋精、蜂蜜醋、甜菜根醋
丰胸	木瓜醋、橙醋
发奶	木瓜醋、甜菜根醋
怀孕	梅子醋、桑葚醋
产后调理	糙米醋、甜菜根醋、橙醋
异位性皮肤病	芦荟醋、梅子醋、醋精
带状疱疹	醋精、芦荟醋、梅子醋
过敏性鼻炎	芦荟醋、梅子醋、老松醋
过敏性哮喘	芦荟醋、老松醋、黑豆醋
心律不齐	红曲醋、老松醋、橙醋
肝病	梅子醋、醋精、佛手柑醋、橙醋
急性肠炎	梅子醋、芦荟醋
肾或尿路结石	佛手柑醋、橙醋、菠萝醋
泌尿系统感染	梅子醋、菠萝醋、橙醋
便秘	菠萝醋、木瓜醋、芦荟醋
痔疮	芦荟醋、香蕉醋、梅子醋、橙醋
前列腺肿大	南瓜醋、醋精、梅子醋
痛风	梅子醋、醋精、橙醋、佛手柑醋
足癣	芦荟醋、梅子醋、醋精
糖尿病	糙米醋、牛蒡醋、佛手柑醋、老松醋
甲状腺功能亢进症	梅子醋、醋精、老松醋
骨质疏松症	黑豆醋、桑葚醋、老松醋、橙醋
关节炎	黑豆醋、老松醋、芦荟醋、梅子醋、醋精
高脂血症	红曲醋、橙醋、梅子醋
静脉曲张	芦荟醋、桑葚醋、老松醋
脂肪肝	梅子醋、醋精、橙醋、佛手柑醋
子宫内膜异位	梅子醋、醋精、老松醋、桑葚醋、甜菜根醋
抑郁症	百香果醋、香蕉醋、橙醋
脑卒中	辣椒醋、醋精、梅子醋
手术后保养	醋精、桑葚醋、甜菜根醋、山药醋

Contents

目录

推荐序1

醋是经常吃的药 郭俊陆（山西老陈醋集团董事长） . . . 008

推荐序2

生命、土地与健康 赖鸿文（台湾酿醋先驱） 011

推荐序3

台湾好醋 袁绍宗（文化观察家） 012

自序 好醋好健康 014

缘起 希望人人都是“醋坛子” 016

PART 1 喝醋最健康 019

醋不仅是食材，更是药 020

认识珍奇好醋 023

对症下醋 037

PART 2 好醋相见欢 085

中国台湾南投“绿茵好醋” 086

中国山西美和居“老陈醋” 092

PART 3 健康好醋大家喝 103

有机展纪事 104

好醋见证分享 108

PART 4 喝醋疑问解答 131

喝醋一定要稀释吗，可以用热开水稀释吗	132
稀释过的醋能不能放在塑料容器里，能保存多久	132
能不能把不同口味的醋混在一起喝	133
什么人不能喝醋	133
喝醋期间有没有禁忌	134
空腹能不能喝醋	134
吃药能不能喝醋	135
眩晕反应会持续多久	135
孕妇能不能喝醋	136
小孩子几岁后可以喝醋	136
喝醋会不会造成满口烂牙	136
胃溃疡能不能喝醋	137
喝醋会不会造成骨质疏松	138
喝醋改善身体之后，能不能停止喝醋	138
怕酸的人能不能加蜂蜜	139
醋能不能混合果汁或冷泡茶来喝	139
只是喜欢喝醋，有没有好喝的配方组合	140

PART 5 走近酿造醋 141

天然酿造醋的演变与原理	142
天然酿造醋的特色	145
各种风味的酿造醋	147

PART 6 好醋自酿疑惑大解析 155

酿造的基本条件有哪些	156
如何选择酿造材料	156
酿造要准备哪些设备器材	157
酿造醋有季节的限制吗	157
米要煮到何种软硬程度，是否等凉了之后再加米曲	158
米曲是什么，酿米酒的曲能不能用	159
米曲上面的菌是从哪里来的	159
糙米与米曲的比例是多少	160
糖化要多久，何时可以加水	160
糖化以后加水的比例有没有什么限制	161
加水以后要不要搅拌，搅拌多久	161
容器要不要盖起来，用什么材料盖	162
为什么开始有酒味时，会发热、冒泡泡	162
发酵中的醋液需不需要搅动	163
液化表面出现像蜘蛛网状的黄色薄膜是正常的吗	163

什么是野生醋酸菌	163
如果醋酿坏了，看得出来吗	164
能不能用酿好的醋当菌母，帮助发酵	164
醋熟成之后要不要加热煮过	164
酿米醋熟成后，要不要把米浆渣过滤掉	165
什么是“基醋”，糙米醋、玄米醋有什么差别	165
用米醋酿水果醋，容器开口要不要密封	165
自己酿的水果醋晒到太阳会不会坏掉	166
为什么《天天吃醋》书上的醋瓶口只用布包住	166
酿水果醋一定要放糖吗	166
水果醋酿多久才能喝	167
酿好的水果醋，水果渣要不要取出来	167
酿造醋要不要冷藏，冰过再拿出来会坏掉吗	167
为什么有些水果醋会出现像果冻的物质	168
要不要把酿造醋里的沉淀物完全去除	168
为什么糙米醋能再酿水果而不会坏，有没有保存期限	168
酶是什么，酶与醋有什么不同	169
可以用中药材来酿醋吗	170

附录

酿造是什么	171
发酵——微生物的礼赠	172
曲——发酵的媒介	174
曲菌——酿造的精灵	176

醋是经常吃的“药”

醋是中华民族农耕文化的瑰宝。从现代科学的角度看，在人类还没有完全揭开酿造醋的真正奥秘，还没有真正了解酿造醋食用、保健价值的时候，中国人就已广泛地将酿造醋运用于日常生活之中。

俗话说得好：“毛病是自己吃出来的，是非是自己讲出来的，心烦是自己想出来的，健康是自己走出来的。”由于近年来社会快速进步，我们告别了经济短缺、营养匮乏的年代，迎来了商品过剩、营养过剩的时期，于是我们吃进了太多不必要、不营养的食物，结果便是惹来一身病。

当前人们的饮食习惯，最大的问题我认为是摄取了过多的酸性食物。当我们的身体处于弱碱性时，体内极为复杂的各项身体机能均可发挥作用，废物能快速、彻底地排出体外，不会在体内积存。摄取酸性食物过多，会导致身体内环境由弱碱性转变为酸性，体内参与血液净化的器官的负担会逐渐加重，从而导致功能减退而衍生各种严重疾病。

长期以来，我们的饮食习惯存在着一种误区，觉得贵重的食物（比如肉类、油脂等）都是好食物，而相对便宜的蔬菜、水果类等却是寒酸的食物。殊不知，肉类、油脂是典型的酸性食物，而蔬菜、水果才是真正有益健康的食品。

因此，我们一日三餐的习惯要改变，要以“怎么摄取碱性食物”为主，要让我们的身体呈弱碱性，要让血液pH维持在7.4。

当我们判断某一种食物的酸碱性时，一般是依据其酸性成分、碱性成分的含量比率而定。对人体而言，与食物酸碱性有密切关系的元素有八种：钾、钠、钙、镁、铁、磷、氯、硫。前五种进入人体呈现碱性，后三种在人体中呈现酸性。

因为酿造醋进入人体后，经过消化吸收会转换成对人体有帮助的碱性矿物质：钾、钠、钙、镁、铁，所以我们可以有目的地饮用醋，来调节我们日常饮食不当所致的酸性体质，达到保健养生的功效。

我们生活渐渐富裕，饮食却极不科学。饮用酿造醋来改善身体健康的理念的提出是非常必要而且非常及时的。中国台湾杨绿茵女士对酿造醋已经研究和推广多年，已出版《天天吃醋》，现又推出《对症健康好醋方》，就传统酿造醋在新时代的推广进行探讨研究，并针对36种疾病应如何应用醋进行调理做了科学的说明。

我觉得，杨女士在古医书如《本草纲目》、《齐民要素》、《黄帝内经》的基础上，在新世纪进一步弘扬和发展了我们祖先



的“醋文化”，而且更具有针对性。衷心希望杨绿茵女士的新书能够引导更多人认识酿造醋的优点，并从中获得健康。

郭俊陵

(山西老陈醋集团董事长)

推荐序2

生命、土地与健康

浮生百年欢喜过渡
端的是一条风云奋起道路
不多时驾鹤远
含笑辞红尘
人杳山如故

生命可以，也应当是个欢喜过程，超越人世间的价值约束，悠游于无何有之乡，行于所当行，止于所不可不止，无牵无挂而自由自在。

只是所有伟大而崇高的理想都系乎一个基本原则，那就是健康。一个生病的躯壳容易让心理生病，容易让生命趋向灰暗而虚度，陷入恶性循环而难以自拔。

绿茵在关怀土地、养护生命的志业里，选择了养生醋的怀歌壮游，行过风凄雨冷，也行过夏凉冬暖，曾经是踽踽独行，如今是空谷足音千山回响。多少人因而离苦得乐，或是一时或是永远地重新获得健康。

我们庆幸并感谢在发酵养生醋的庇护下，拥有绿茵的陪伴与祝福，通过《对症健康好醋方》这本书，希望人人都拥有一个健康的诗意人生。

赖志文

（台湾酿醋先驱）

台湾好醋

2007年在绿茵与清峰的力邀下，我与曾经教过绿茵贸易会计的周胜年老师，连同绿茵夫妇俩，到新加坡参与市场调查、演讲，并与“绿茵好醋”新加坡、马来西亚总代理何先生深入交谈。

这趟新加坡之旅，我不但感受到这个如此小的城邦国家，是如何懂得“争取全球脑袋，深入全球口袋”，同时我也见识到“绿茵好醋”在新加坡、马来西亚所带起的“醋饮风潮”。自“绿茵好醋”登陆新加坡、马来西亚以来，就广受当地人喜爱，绿茵因此多次受邀前往巡回演讲。

2006年10月“绿茵好醋”取得清真食品认证，同年11月绿茵接受马来西亚最大的马来西亚语报纸——《KOSMO》的人物专访。能如此迅速地得到清真食品的认可，说明绿茵和清峰将天然酿造醋推向国际的努力和用心，获得了肯定。

绿茵已出版的《天天吃醋》对天然酿造醋的深入介绍，让华人世界重新认识了醋的好处，取得了极大的反响。这次绿茵更整理了多年来的研究心得，写成《对症健康好醋方》一书，更进一步地介绍了发酵的原理、新开发的酿造醋等。最重要的是，书中提出36种常见疾病的对症醋疗，以及天然酿造醋爱好者的亲身经验，见证天然酿造醋对病症的改善功效。

多年来，我持续关心绿茵与清峰从事醋的研究、投入酿醋的



工作及他们推动纯天然酿造醋国际化的过程。长期涉猎国际营销的我，目睹绿茵夫妇将天然酿造醋推向世界的茁壮成长过程，很是喜悦。

《亚洲大趋势》作者约翰·奈思比（John Naisbitt）说：“世界上唯一不变的就是变。”奈思比在《亚洲大趋势》书中预言东西势力消长，深刻地剖析亚洲巨龙复苏大势。绿茵极具国际观、专业知识及管理能力，待人热忱，对目标执著，并能洞烛先机，在关键点上掌握新加坡、马来西亚、东帝汶发展经验，思考跨入中东市场优劣契机的方向。期待她引领中国台湾的天然酿造好醋，续创佳绩。唯有不断创新、多元调醋的核心竞争力，才是生存及昌盛之道。

Handwritten signature of the author, John Naisbitt.

（文化观察家）

好醋好健康

继《天天吃醋》之后，我的第二本书《对症健康好醋方》终于诞生了。

清峰和我为了酿醋举家迁入南投鱼池，在这片好山好水中迎接第二个孩子沛轩，并一起实践我们最初的梦想——以具体行动来为农民开创新的可能性，让人们可以真正品尝优质的天然酿造醋，并且使中国台湾省的好醋能进军国际，站上国际的舞台。

酿醋、观察纪录醋饮功效、写作与教养小孩是我们的生活重心。虽然我们的好醋产能有限，但是小企业有大梦想，特别是当我们接待来自台湾各地，甚至远从美国、澳大利亚、新加坡、中国香港来访的读者，不论是对酿造有兴趣，或是分享用醋的经验，这都让我们觉得重现好醋的光华，是值得坚持努力的工作。

醋在历史上一直是天然良药，能够调理气血、保健养生。这些年来，我不断地研究各类酿造醋的功效，并且记录许多天然酿造醋使用者的见证经验，整理出不少对症改善健康的醋饮配方，我一直期盼能将这些研究心得和大家分享。于是，我在写作这本《对症健康好醋方》时，便以介绍各种对症保健的“醋”方为主轴，将36个确有实际功效的健康醋方纳入书中，希望能帮助广大的读者恢复健康，获得身心的平衡。

此外，自从“绿茵好醋”登陆新加坡、马来西亚之后，我已多次应邀到当地做巡回演讲，赴马来西亚期间，我和清峰深入马



来西亚各地，从北到南将马来西亚的高速公路走遍。在演讲会场总是出现一些惊喜与感动，主动见证分享的读者朋友，他们的病症包括：过敏性鼻炎、痛经、皮肤病、糖尿病、长期失眠、膝关节痛、痛风、甲状腺功能亢进症、红斑狼疮、背痛、手麻、肩痛等，都因为耐心喝了我们的醋而获得明显改善。这些朋友在会后对我们的鼓励，令人感动不已。于是我征得同意，将部分朋友的经验收录在本书中，分享他们在天然酿造醋的应用与功效上的欢愉体验。

除了研究如何对症醋疗之外，我对中国大陆的传统酿造工艺也充满兴趣，幸能经由山西旅台同乡会会长赵玉先生的安排，让我远赴山西研习老陈醋的酿造方法，这部分我也在书中专文做了介绍，让大家也能认识中国大陆的好醋。而我也因醋与赵叔成为莫逆之交，在此向赵叔与山西美和居郭董事长表达敬意与谢意。

从对土地的关怀、到酿造的实践，乃至书写成书，感谢一路提携的袁绍宗老师与赖鸿文老师夫妇，是您们的指引让我们的方向正确；感谢所有亲友的支持，让我们全家有前进的勇气，还有光明书架编辑团队的帮助，让书得以出版。

楊綠茵