

连续16个月在亚马逊网上书店名列健康类畅销书排行榜

醋

神奇的治愈力量

THE HEALING POWERS of VINEGAR

用最新的科技成果破译醋的
神奇密码

用简单实用的方法教你掌握
醋的神奇治愈力量

用方便的保健食谱教你获得
特殊的健康长寿方法

〔美〕凯尔·奥瑞 著

吴莉莉 译



黑龙江科学技术出版社

醋

神奇的治愈力量

〔美〕凯尔·奥瑞 著 吴莉莉 译

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨



黑版贸审字 08-2008-090

图书在版编目(CIP)数据

醋——神奇的治愈力量 / [美] 凯尔·奥瑞著; 吴莉莉译. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5388-5943-0

I. 醋… II. ①凯… ②吴… III. 食用醋—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 166846 号

THE HEALING POWERS OF VINEGAR

Copyright © 2000, 2006 by Cal Orey

Simplified Chinese translation copyright © Beijing Zhongzhibowen Book
publishing Co., Ltd, 2007

This edition published by the arrangement with Kensington Books through
Big Apple Tuttle-mori China

ALL RIGHTS RESERVED

醋——神奇的治愈力量

CU — SHENQI DE ZHIYU LILIANG

作 者 [美] 凯尔·奥瑞

译 者 吴莉莉

责任编辑 张丽生 刘红杰

封面设计 李卫锋

文字编辑 黎 娜 袭村野

美术编辑 李丹丹

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 18.25

版 次 2009 年 3 月第 1 版 · 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5943-0/R · 1530

定 价 29.80 元

序言

PREFACE



也许你早已知道醋有许多用处：薯条蘸醋味道极了；沙拉上洒点醋显得鲜美诱人；用醋来清洗玻璃器皿可以令它们看起来格外干净……现在你将学习到这种神奇液体——醋的许多医疗用途。醋在全世界备受关注，已达1万年之久。在美国，200多年以来，人们一直用水果和谷物生产醋。

醋可以广泛地应用于家庭医疗当中，我们的母亲、祖母，甚至曾祖母都知道这一点。你可以用醋减缓各种病症，比如头屑多等头皮问题、脚气、酵母菌感染，甚至头痛。在醋面前，它们简直不堪一击。醋还可以用于美容，保护和改善你的肌肤。

各种不同种类的醋实际上是一座座健康元素的储存宝库，它富含了人体必需的维生素、10余种矿物质、必需氨基酸、酶等。

在《醋——神奇的治愈力量》一书中，凯尔·奥瑞不仅介绍了不同种类醋的调味功能，以及醋具有的增强血液循环、调节体质；增进食欲、促进消化与排毒；降低血脂、胆固醇，净化血液、稳定血压；有助

钙质吸收、安神助眠；美白养颜、加强皮肤新陈代谢；抗氧化、减缓衰老等功效，并且还提供了用醋治疗过敏、关节炎、牙疼、外耳炎、咽喉痛等疾病的数十种家庭疗法。凯尔·奥瑞呈现给我们的不只是详尽的知识、美味的食谱，更使我们从中大受启发，指导我们去发掘身边常见食物的保健特性和营养价值。来吧，和我们一起体验酸酸的醋带来的惊喜吧！

——艾尔·敏德尔博士，著有《维生素圣典》、《新草药圣典》和《神奇的苹果醋》

目录

CONTENTS



第一章 醋的时代 1

第一节 醋的力量 2

两种强效醋 4

关于醋的基本知识 6

健康小贴士 8

第二节 醋的起源 9

健康小贴士 14

第二章 苹果醋 15

第一节 历史的见证 16

佛蒙特州乡村医生 17

醋饮料的益处 19

你无法拒绝苹果醋 21

健康小贴士 22

第二节 醋的神奇营养成分 23

质量才是硬道理 25

一日一苹果 26

钾：苹果醋的功臣 26

苹果醋中的6种超级健康成分 29

果醋的其他营养成分 32

健康小贴士 36

第三节 苹果醋的奥秘何在 37

苹果醋的减肥功效 38

反式脂肪和醋 38

苹果醋的瘦身功效 39

苹果醋的减肥效果 41

苹果醋能有效控制血压 42

醋与纤维、胆固醇的联系	43
苹果醋能消除动脉硬化斑块	44
苹果醋的抗癌作用	44
醋能抗击Ⅱ型糖尿病	49
苹果醋能预防骨质疏松症	50
苹果醋能增强记忆力	51
健康小贴士	51

第三章 红酒醋 53

第一节 红酒醋年史	54
陈年醋，新视角	55
红酒醋：过去与现在	56
健康小贴士	57
第二节 传统与新型营养成分	58
红酒醋的营养事实	58
新型营养成分	59
白藜芦醇	61
检测结果	62
红酒醋中的其他抗氧化剂	62
健康小贴士	64
第三节 探索“法兰西奇迹”	65
红酒 VS 红酒醋	67
红酒之外的选择	69
健康小贴士	70
第四节 红酒醋有益健康吗	71
红酒醋和心脏病	71
红酒醋和癌症	73
抗癌蔬菜	74
红酒醋和脂肪	76

消除体内脂肪	77
长寿	78
健康小贴士	80
 第四章 其他天然醋	 81
第一节 健康的米醋	82
米醋用于日常饮食	82
氨基酸：米醋中的精髓	83
米醋知多少	85
米醋的成功故事	86
健康小贴士	87
第二节 陈年意大利醋备受青睐	88
源于意大利	88
健康的醋	90
秘密配方	92
陈年意大利醋风靡一时	92
陈年意大利醋和橄榄油	93
更多的醋	94
健康小贴士	95
第三节 草药醋的治愈力量	96
自制调味醋	99
健康小贴士	100
第四节 水果醋热潮	101
日本的时尚——醋饮品	104
韩国人的享受——柿子醋	105
特效醋	106
健康小贴士	106

第五章 永不消逝的青春 ... 107

第一节 醋与大蒜、洋葱、橄榄油的结合	108
大蒜与醋	108
超级健康的配料	109
洋葱与醋	110
橄榄油与醋	113
橄榄油的种类	115
地中海饮食	115
还要醋酱汁吗	117
传统的地中海饮食金字塔	118
健康小贴士	119
第二节 保护心脏的琼浆	120
急切寻找保护心脏健康的饮食	121
代谢综合征近在咫尺	122
为“地中海生活方式”干一杯	122
少许醋，于是……	123
健康小贴士	125
第三节 减肥醋	126
专家答疑	126
选择正确的碳水化合物	128
7日快速排毒醋餐	129
醋的诀窍——彻底美丽	131
“醋先生”的醋饮食	132
“醋先生”的醋饼干	133
健康小贴士	134
第四节 抗衰老的神奇食物	135
瓶子里的青春之泉	135
你相信奇迹吗	137
让时光倒流	137

醋+体检=一个健康的你	140
健康小贴士	142

第六章 醋疗法 143

醋的家庭疗法	144
有关醋的真实故事	144
55种神奇的醋疗法	146
健康小贴士	164

第七章 未来的醋 169

第一节 醋的热潮：用于家庭、美容、儿童和 宠物	170
关于醋的统计数据	171
2001~2002年醋的购买行为	172
家庭中的各种醋口味	172
净化你的世界	173
厨房消毒	176
个人护理	176
无毒的地板清洁剂	178
天然的浴室清洁方法	178
各种无毒的家庭醋使用方法	179
让世界充满生机	179
“醋风水”为你增添活力	180
醋令你美丽动人	181
全方位的美丽配方	182
为儿童准备的配方	184
宠物与醋	185
“醋”劲十足的一天	190

醋会变质吗	190
健康小贴士	192
第二节 醋不是人人都适用	193
醋能治疗关节炎吗	194
醋并不是100%适用于治疗肠胃疾病 ..	195
醋引发间质性膀胱炎	195
苹果醋会损害牙齿吗	196
醋——并不是人人都适用	197
保持醋的真实和甜美	198
健康小贴士	198

第八章 醋食谱 199

第一节 醋带来好胃口	200
制作腌泡汁的注意事项	203
醋的多种用途	203
醋在厨房里的特殊用途	204
制作腌菜	204
第二节 10大最受欢迎的家庭调味酱和腌菜 ...	206
第三节 醋的5日健康饮食计划	213
汤	216
沙拉	219
调味料和调味酱	230
意大利面	238
蔬菜（素食）	245
海鲜	253
鸡肉	260
肉类菜肴	268
甜点	273
第四节 使用醋之前	277

第一章

醋的时代



第一节 醋的力量



醋，葡萄酒之子。

——《巴比伦他勒目 (Talmud, 意为教训): 巴巴买泽》

我受肥胖问题的困扰已经不止25年了。一天晚上，在浴室里，当我踩到体重秤上称体重时，显示的数字实在令人震惊！1.65米的身高却重达68千克。我将这归咎于美国特有的快餐食品和赖在沙发上看电视的慢节奏生活。

上大学后，一切都改变了。我想成为一名营养学家。营养课上，食物与健康的联系使我深有感触。那时我会经常骑着自行车去镇上的健康食品商店。我的饮食意识觉醒了，饮食习惯也改变了。我选择食用全天然食物和大量拌有红酒醋及橄榄油的生菜沙拉。

我的体形也因此发生了彻底的改变。仅仅几个月，我就减到了54千克，而且对食物的观念也转变了：食物，是友非敌。欧洲人保持健康苗条的秘诀是适量摄取健康的食物，对此我深信不疑，并且积极学习。

克里斯·瑟西欧（化名）几乎已经试遍了所有预防心脏病（在美国，心脏病是第1号杀手）的方法却无一见效。

后来，在苹果醋的帮助下，她的胆固醇水平达到了正常值。她今年55岁，对于这个年纪的女性来说，她是很瘦的，然而，家庭遗传的高胆固醇却一直令她饱受折磨。她很自豪地说：“我的医生简直不敢相信，短短3个

月，我的胆固醇水平就下降了。”

安杰格·索西曼（化名）今年95岁高龄，他一直使用意大利家传秘方保持健康。每天，他都要喝一杯加一大汤匙未加工过滤过的苹果醋的温水。坚持服用这种苹果醋饮料几年后，这位老人不仅手脚利索，而且心态也很年轻。他肯定地说，正是这种珍贵的液体令他的血压平稳，并且远离关节炎的烦恼。

无数人——也许包括你对于醋的奇效都有所耳闻。和我一样，人们不仅在各种家庭配方中使用醋，还将其作为许多保持健康方法的重要组成部分，比如用于瘦身、增强心脏功能，还可用做饮食的调味剂。健康的饮食习惯不仅要求摄入大量的水果、蔬菜、谷类、鱼和橄榄油，还要求经常锻炼身体，以达到抗衰老、促进身体健康的目的。

如果你从未听说过这些，那现在可要听仔细了。要知道，你的健康还得靠它呢。其实，在你的碗橱里你已经有了两种很好的民间药方，现在是时候开始使用它们了。

多年来，欧洲的民间草药医生一直认为苹果醋和红酒醋都能产生一系列惊人的疗效。现在许多医生，甚至科学家也逐渐开始同意这种说法。

我还记得在我10多岁的时候，母亲就很注意我的饮食，总是要确保晚餐“有益健康”。她会在烹饪时加一些苹果醋和红酒醋。星期天的晚上，我可以吃到新鲜的黄瓜沙拉：黄瓜片、西红柿，还有洋葱，再淋上红酒醋。之后的甜点则是自制的苹果派。苹果派美味极了，用苹果醋作为调味剂更增添了其浓浓的香气。事实证明，母亲是对的。

现在，我知道这两种醋有更多的天然疗效。苹果醋和红酒醋都是极佳的民间药物，在另类疗法被广泛推行的时代里，苹果醋和红酒醋一定会更加广泛地应用于家庭医疗当中。

另类疗法

《美国医学会》杂志的一项调查显示，更多的人选择向另类疗法医生求医，而不是向基础保健医生求医。

医学研究人员相信，某些已知的微量元素，甚至一些新型的、有益健康的“营养辅助成分”（可用做药物，现正被研究用于治疗癌症和心脏性疾病）都能在苹果醋和红酒醋中找到。

另外，美国饮食协会将富含营养、能预防疾病的食物统称为“功能性食物”。科学家们认为，功能性食物与预防或治疗癌症、高血压和心脏性疾病有诸多联系。他们对此的研究还在继续进行中。

两种强效醋

醋的倡导者一直在宣传苹果醋是最健康的食品之一，尤其是那些由新鲜、有机生长的苹果制成的醋，可以存放多年。现在，曾被忽视的红酒醋崭露头角，成为苹果醋的亲密伙伴。这还多亏了有“葡萄藤上的医师”之称的葡萄。

来自各行各业的人们，还有一些研究醋的先锋人物和同时代的医学专家认为，由苹果制成的苹果醋有诸多功效，比如帮助消化、保持体重、稳定血压，还可以缓解充血现象和保持皮肤健康。

最早认可苹果醋的是医学博士D.C.杰维斯。他在《民间药：来自佛蒙特州医生的健康指南》一书强烈推荐了苹果醋。这本书同时也推行另类医药。杰维斯说，苹果醋中的钾元素是苹果醋发挥功能的原因，“钾是所有生命体不可缺少的元素，没有它就没有生命”。

苹果醋中的钾

苹果醋中含有钾，对这一点大家毫无异议。也许你对苹果醋已经了解了很多，但你可能不知道的是：苹果醋中钾的含量高得惊人。苹果醋中的钾能够促进细胞、组织和器官的生长。

除钾元素外，苹果醋还含有其他一些健康元素。

酶：人体产生的一种化学物质，催化体内化学反应的进行。

钙：传输神经冲动的必需化学物质，控制肌肉收缩，防止骨质疏松。

铁：人体血液中的重要矿物质。

镁：有益于身体健康的矿物质，对保持心脏健康尤为重要。

保罗·布拉格博士和帕特丽夏·布拉格博士是美国最受欢迎的两位研究抗衰老课题的权威，他们也对富含钾的苹果醋赞赏有加，并肯定其保健效果。两位博士称赞道，在保持健康和长寿方面，苹果醋是人类已知最有效的食物之一。酶产生的天然物质也得到了他们的高度评价。

在新时代，医生们宣布利用红葡萄可生产出另一种神奇的醋。医学专家们说，红酒醋中的营养物质同样也是“营养辅助革命”的重要内容。

举例来说，美国预防医学、营养医学和环境医学的权威人士之一，同时也是位于新泽西州樱桃山上的“马格其纳保健及抗衰老药品中心”的创建者和主管、整骨医生艾伦·马格其纳说，红酒醋中也许含有一些具有抗病功能的抗氧化剂维生素，虽然它们并没有显露出来，但对我们的健康益处颇多。

加州大学的葡萄酒药剂师兼哲学博士安德鲁·沃特豪斯也同意这个观点。与葡萄酒一样，红酒醋可能也含有“新型”抗氧化剂或多酚化合物，如栎精、儿茶酚、丹宁酸，可以降低人们患心脏病和癌症的风险。

从古至今，苹果醋和红酒醋作为民间药方受到了众多关注，有无数人对它们顶礼膜拜。在领略醋的健康品质之前，你们首先应掌握以下知识。

红酒醋中的多酚化合物

红酒醋和苹果醋一样含有多酚化合物。这种多酚化合物是一种天然化合物，同时也是一种抗氧化物（即酶类物质，可限制自由基分子的运动，并消灭自由基，从而保护人体）。

科学家们在葡萄和红酒中还发现了“最前沿”的营养物质，这些营养物质可能也存在于红酒醋中。

儿茶酚：一种类黄酮，可预防癌症。

类黄酮：抗氧化剂，植物化学类物质，存在于水果和蔬菜中，是使水果和蔬菜呈现其颜色和气味的根本物质。

栎精：一种生物类黄酮，可用于消除变态反应和胃部不适。

白藜芦醇：抗癌化合物，可用于防治心脏病。

关于醋的基本知识

醋是最早的发酵类食品之一——除了葡萄酒和某些牛奶制品外。“醋”这个字源于法语 vin aigre，意思是酸葡萄酒。这个定义简单明了，如果有人把一瓶霞多丽酒（Chardonnay）敞口置于空气中的话，就会产生“酸葡萄酒”。看来大约1万年前确实有人这么做过，否则也就不会有今天的醋了。

到底什么是醋呢？简单地说，当空气接触发酵液体时，比如葡萄酒或麦酒，细菌活动就开始了。这个过程促使空气与酒精发生反应，结果就产生了醋酸或醋。

醋：1.酒精发酵后得到的稀释醋酸混合液，可用做调味品和防腐剂。

2.言辞尖酸刻薄或性情乖僻；脾气恶劣。3.活跃、积极；活力。

——《美国传统词典》

醋的分类

种类	生产原料	生产方法
苹果醋	苹果、苹果汁	二次发酵
葡萄酒醋	葡萄、桃、浆果	二次发酵
麦芽醋	大麦麦芽或淀粉已转化为麦芽糖的谷物	二次发酵
蔗糖醋	糖浆或糖蜜	二次发酵
酒醋或蒸馏醋	由谷物酿制的酒精	醋酸发酵