

中国食文化丛书

zhongguo shiwenhua congshu



每天食醋养生，是因为醋在口感上虽是酸性，进入人体后却为碱性食物，所以能调整人体血液的酸碱值，提高人体免疫力。

SHI CU

食醋 养生饮食



YANG SHENG YIN SHI



郑先民 张仁庆◎编著

中国社会科学出版社



中国食文化丛书

Food Culture Books Of China

食醋养生饮食

郑先民 张仁庆 编著

 中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

食醋养生饮食/郑先民,张仁庆编著.—北京:中国出版出版社,2007.1
(中国食文化丛书)

ISBN 978-7-5087-1298-7

I.陈... II.①郑... ②张... III.食用醋-食物养生
IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102919 号

书 名: 食醋养生饮食
编 著 者: 郑先民 张仁庆
责任编辑: 侯继刚

出版发行: 中国出版出版社 **邮政编码:** 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电 话: (010) 66051698 电 传: (010) 66051713
邮购部: (010) 66060275
经 销: 各地新华书店

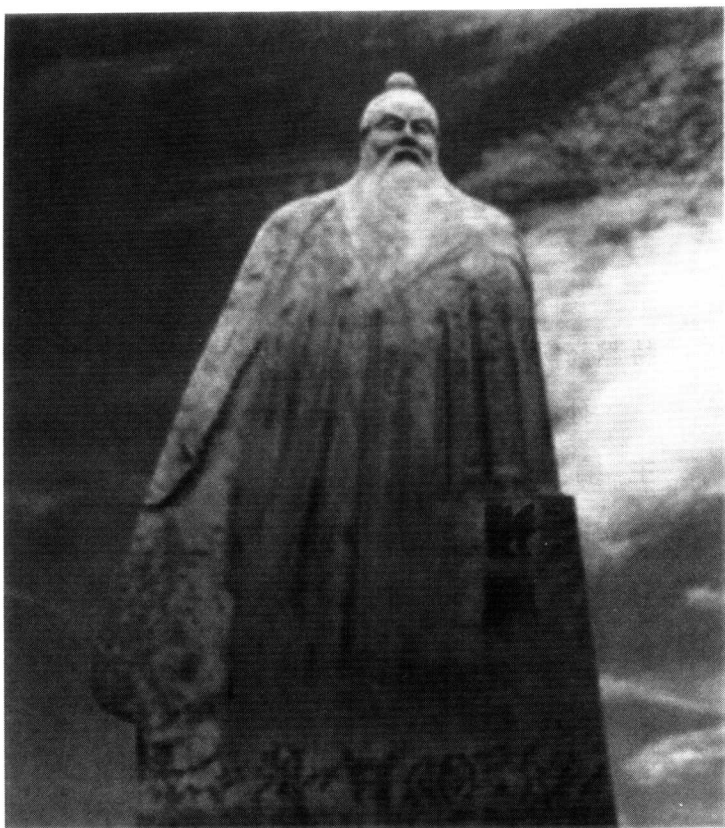
印 刷: 北京京海印刷厂
开 本: 140mm×203mm 1/32
印 张: 6.125
字 数: 103 千字
版 次: 2007 年 1 月第 1 版
印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 10.00 元

(凡中国出版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

内 容 简 介

醋是我国劳动人民在长期生活中创造出的美味食品之一，是中国调味品中的一颗璀璨明珠。山西陈醋、镇江米醋、浙江红醋、上海白醋、绍兴香醋等品种繁多的食醋，为丰富人民的饮食生活、烹调美味佳肴起到了积极的作用。

醋不仅有调味的功能，而且具有养生保健、食疗食补、消炎止痒、灭菌去疫的功效。阅读此书，读者可以对醋有一个更新、更高、更丰富的认识。此书适合烹饪院校、餐饮工作者阅读，更是家庭饮食生活的良师益友。



中国厨圣——彭祖

彭祖,相传生于夏代,为颡项帝之玄孙,姓钱名铿,善于养生,倡导美食、健康、中医中药、养生等观念,创造发明的《羊方藏鱼》《天下第一羹》等名菜流传至今,是中国烹饪界名副其实的始祖。

张仁庆 摄于 江苏省徐州市彭园

《中国食文化丛书——陈醋养生饮食》

编委名单

特邀高级顾问：

孙杰 穆亮 杨银奎 司效良

主 编：郑先民 张仁庆

编委会成员：

郑先民	张仁庆	杨银奎	司效良
李亚波	陈 丰	陈四传	戴炳炎
韦俊文	姜贞祥	陈连起	杨万祥
郭玉梅	梁 霜	何 萌	刘广伟
丁 珊	车 珂	李晨伟	杨德强
李 亚	刘正强	刘 营	吴家龙
王碧波	赵庆华	张韶云	郭占斌
王健美	王洪海	李天真	冷田基
李祥睿	陈洪华	李炳坤	张帅林
李继先	宋福生	裴兰英	叶 茜
杨科庭	司效良	李亚波	汪宗隧
郑民远	郑明常	郑明洋	郑慧霞
郑海霞			

郑先民先生简介

郑先民,男,汉族,1949年11月生,河南省太康县人。大学文化程度,高级经济师。历任太康县供销社营业员、采购员、股长、主任、周口市土产公司支部书记、经理,河南省“烹饪协会常务理事”,现任河南省周口市“三不沾”食品连锁有限公司总经理。

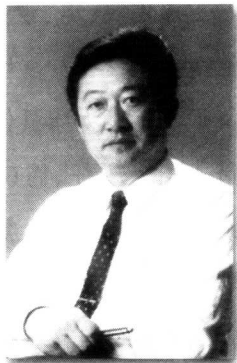


2003年12月22日,在中国首届“伊尹奖”,企业管理成就金像奖创新大赛上,获得金像奖。



张仁庆简历

张仁庆,汉族,1955年3月出生于山东烟台,经济法学硕士,现任北京奇山文化艺术交流中心总经理、中国食文化中心主任、中国人口文化促进会会员、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。



长期致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作,先后主持编辑出版了《实用科技信息汇编》、《中国名菜30例续编》、《家庭烹饪》、《调味与拌馅》、《中国迷宗菜》、《调味宝典》、《中国名菜荟萃》、《烟台家常菜谱》、《中国名师菜典》等食文化的书刊90余本,并策划录制了《中国冷拼》《西点精萃》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。1993年6月,北京电视台摄制的大型系列人物传记片《燕山儿女》,对其事迹作了专题报道。



目 录

第一章 醋的常识

第一节	醋的由来	2
第二节	酿造醋的原料	3
第三节	醋的分类	6
第四节	醋的成分	9
第五节	醋的作用	9
第六节	吃醋的好处	10
第七节	醋的保健功能	11
第八节	醋的日用量	13
第九节	食醋的烹调器皿	13
第十节	醋的储藏	14

第二章 醋的调味配方

第一节	糖醋味型	16
	一、鲁菜糖醋汁	16
	二、淮扬菜糖醋汁	19
	三、粤菜糖醋汁	20
第二节	甜酸味型	23
	一、甜酸味	23

二、泡菜汁	25
三、凉菜汁	28
四、果蔬汁	30
第三节 酸辣味型	32
一、酸辣汁	32
二、酸辣汤	35
三、酸辣菜	36
第四节 饮料味型	37
一、大众醋饮	37
二、保健醋饮	40
三、儿童醋饮	42
第五节 创新味型	44
一、大红醋的制作方法	44
二、醋酸点豆腐	46
三、醋蛋汁配方	47
四、美容汁配方	49
五、刺身用醋	50

第三章 醋烹名菜

第一节 鱼类	52
第二节 肉类	54
第三节 凉菜类	56
第四节 汤菜类	59
第五节 刺身类	66

第四章 醋的食疗验方 400 例

第一节 内科	69
第二节 外科	93
第三节 皮肤科	110
第四节 五官科	124
第五节 妇产科	127
第六节 儿科	135
第七节 肿瘤科	139

第五章 醋的妙用 100 例

一、防流感	142
二、可去酒糟鼻	142
三、除腥	142
四、点醋速烂	142
五、排骨脱骨	142
六、防焦防糊	143
七、保护蔬菜中的维生素	143
八、鲜嫩可口	143
九、保色不变	143
十、调出美味	144
十一、软化海带	144
十二、防芋变黑	144
十三、山芋防腐	144
十四、糖醋调和	145

十五、豆浆变美	145
十六、减轻咸味	145
十七、解腻解腥	145
十八、鸡蛋杀菌	145
十九、水饺调味	145
二十、酸甜可口	146
二十一、促进消化	146
二十二、解辣利口	146
二十三、解酒保肝	146
二十四、防晕车晕船	146
二十五、防鱼变质	146
二十六、生肉保鲜	147
二十七、泡菜调味	147
二十八、腌菜解苦	147
二十九、除异味	147
三十、芥末存放	147
三十一、保鲜防腐	148
三十二、菜花洁白	148
三十三、焗毛有道	148
三十四、清洗异味	148
三十五、除掉黏性	148
三十六、洗手除腥	148
三十七、去色	149
三十八、清洁厨房	149
三十九、去掉害虫	149
四十、除油污	149

四十一、除水垢	149
四十二、擦铜器	150
四十三、增光亮	150
四十四、除油污	150
四十五、洗笔	150
四十六、增白	150
四十七、除污	151
四十八、去尿渍	151
四十九、洗衣	151
五十、增光泽	151
五十一、洗袜	151
五十二、消毒菌	152
五十三、护灯心	152
五十四、补洞	152
五十五、擦洗	152
五十六、调色	152
五十七、助色	153
五十八、擦镜	153
五十九、防耳炎	153
六十、催眠	153
六十一、提高味精的作用	153
六十二、除鱼鳞快	154
六十三、使炸出的鱼块香且味浓	154
六十四、去腥酸味	154
六十五、“蔫”菜复“鲜”	154
六十六、防止吃海蜇中毒	154

六十七、防芋头刺激皮肤	155
六十八、增快面粉发酵速度	155
六十九、健康美容增进食欲	155
七十、生津止渴	155
七十一、软化血管	156
七十二、消除疲困	156
七十三、治便秘	156
七十四、治口疮	156
七十五、治腰痛腿痛	157
七十六、止痒减少头屑	157
七十七、治功能性子宫出血	157
七十八、治小儿流口水	157
七十九、治牙痛	157
八十、治水痘	158
八十一、驱除苍蝇蚊子	158
八十二、使果蔬类增产	158
八十三、防鸡瘟	158
八十四、复原照像底片擦伤	158
八十五、使真金首饰常新	159
八十六、除牙上暗黄色	159
八十七、治轻度烫伤	159
八十八、使米饭白净	159
八十九、煮蛋易剥壳	159
九十、保护手表	159
九十一、综合发面	160
九十二、调整消化	160

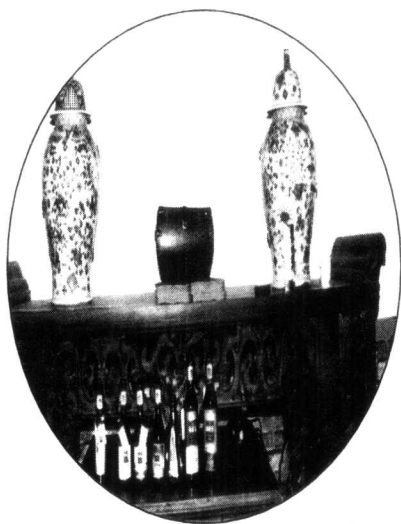
九十三、解除胃酸	160
九十四、食疗厌食	160
九十五、醋姜汁防腹泻	161
九十六、食醋美容	161
九十七、食醋芹菜降血压	161
九十八、醋豆降低胆固醇	161
九十九、增加皮鞋亮度	162
一〇〇、醋蛋液美白肌肤	162

第六章 谈醋说酸

一、杨银奎谈陈世家醋	164
二、山西太原李晨伟	165
三、四川德阳杨德强	166
四、江苏无锡李亚	167
五、四川阆中刘正强	169
六、山东淄博刘营	172
七、江苏镇江吴家龙	173
八、陕西西安王碧波	174
九、北京张仁庆	175
十、夏天吃醋好处多	
广州·杨科庭陈洪华	176
十一、多喝醋好处多	
台湾·许堂仁	178
后 记	181

第一章

醋的常识



五千年文明，五千年饮食。
陈醋文化，两千年历史。
养育华夏子孙，哺育炎黄儿女。
开发总结成果，倡导科学饮食。

食醋起源于我国，已有 2500 多年的酿造历史，其品种繁多，制作工艺各异，选料丰富。醋的作用很多，不仅是调味品，而且能够分解食物中的营养成分，促进食物的消化吸收；还可消炎灭菌、中和酸碱度，从而维持人体内环境的酸碱平衡。醋的美容效果也很可观，能减肥、消除脸上黑褐斑，使皮肤柔嫩，并能缓解内分泌失调，是有益人类健康的调味品。

第一节 醋的由来

中国的醋文化历史悠久，渊远流长。在古代，“醋”的本字为“酢”（cù）。秦汉前，多用“醯”（xī）和“酢”指称“醋”，汉代崔实在《四民月令》中记载：“四月四日可做酢”。据宋代史绳祖考证，“至汉方有”醋字。因醋在烹调中位居“五味之首”，古人又给了它一个“食总管”的封号。南北朝魏农学家贾思勰的《齐民要术》中记载有 20 余种“做酢法”，以后又出现了米酢、麦酢、桃酢、蜜酢、糖酢、杂果酢等。

山西是醋的发源地，其酿造历史可追溯到夏商时期。传说，宋仁宗素有厌食怪癖，传统的开胃御酢完全不起作用，于是典膳总管秘传山西陈王府“百叶堂”掌味师