

没有副作用的健康食品



菠菜醋蛋

是百病的克星

沈永嘉 ● 主编



科学技术文献出版社

没有副作用的健康食品



菠菜醋蛋

是

百病的

克

星



沈永嘉 ● 主编

田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

菠菜醋蛋是百病的克星/沈永嘉主编. -北京:科学技术文献出版社,
2007.8

ISBN 978-7-5023-5599-9

I. 菠… II. 沈… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 024863 号

汉湘文化事业股份有限公司授权出版

版 权 登 记 号 图字 01-2007-3307 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 马永红

责 任 编 辑 马永红

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 640×960 16 开

字 数 91 千

印 张 11.75

印 数 1~6000 册

定 价 16.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

在民间疗法中,“醋蛋”已有许久的历史。

“醋蛋”之所以能代代相传并广为人知,主要由于它是一种对身体健康有益,且又没有一般药品副作用的健康食品。

本书所介绍的“菠菜醋蛋”,是将富含铁质的菠菜加入醋蛋中,使其美味口感加倍,只要持之以恒地饮用,对身体状况会有很大改善。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前 言

人类的身体具有“预防老化及疾病，调节各种生理机能”的功能，这种功用一旦低落，便容易生病。为了弥补这种状况，才有机能性食品的推出。如“菠菜醋蛋”即为其中之一。

本书的第1章即在说明“醋蛋”早在四百年前就在中国得到肯定，以及以长寿闻名的奄美大岛代代相传的健康食品“醋蛋”的由来、做法、组成和效用。第2章则说明被称为完全食品的“蛋”，其组成及营养学上的功能。第3章说明从三千年前相传至今的“醋”，作为健康饮料的效



用。第4章则说明日本不久前所开发的“菠菜醋蛋”、其组成和被称为健康食品的效用。

“醋蛋”虽对健康有易，却有些难以下咽，经改良后成为软性饮料，在加入“菠菜”后成为营养成分增强的“菠菜醋蛋”。

最后一章则列举出喝过“菠菜醋蛋”后的读者，分享他们所得到的健康体验。

序

在医学如此发达的今天，仍有许多疾病为医学所不能解释，甚至连病因也查不出来。以现况而言，疾病的种类越来越复杂，毕竟仍有现代医学难以一探究竟的病症。

第一次喝“醋蛋”，是我得了严重的肾脏病，痛苦不堪的时候。

“醋蛋”，是奄美自古时代传统相传的健康食品。曾听说过它对身体有益，但在未开始喝之前，心中想的只是“聊以自慰”而已。但亲身体验后，才对这种食物彻底地改变观点。



在众多的营养食品和民间疗法中，醋蛋能不被淘汰而流传至今，是因为它是一种对身体有益、安全而又无副作用的食品。当然它并非万能，但只要体质适合，几乎都能改善身体的不适症状。

目前已将醋蛋“难以下咽”的最大缺点改良成为“可口”的口感，并加入富含铁质的菠菜加工成“菠菜醋蛋”，使醋蛋成为更美味的健康食品。

目 录

第 1 章 长寿之岛——奄美大岛的传统健康食品

“醋蛋” / 1

○ 但愿能精神饱满地享尽天年 / 3

○ 成人病正可怕地蔓延着 / 4

○ 成人病的原因潜伏在饮食生活中 / 6

○ 自然食品消失了 / 8

○ 长寿群岛——奄美大岛 / 10

○ 奄美大岛代代相传的传统健康食品——

“醋蛋” / 14

○ “醋蛋”救了我的肾脏病 / 16

○ 良药苦口——渐渐消失的“醋蛋” / 18



○ 醋与蛋，两者绝妙组合产生的效果 / 20

○ 家庭自制“醋蛋”的做法 / 22

春——奄美的四季，热闹的三月节 / 25

第 2 章 重新评估完全营养食品——蛋 / 27

○ 蛋是生命之源，也是完全营养食品 / 29

○ 蛋中的蛋白质完美无缺 / 31

○ 含硫氨基酸不为人知的功能 / 35

○ 维生素是身体的润滑油 / 37

○ 虽然微量，但仍不可缺少的矿物质 / 44

○ 现代人磷脂质普遍不足 / 53

○ 卵磷脂可降低胆固醇，预防高血压 / 54

○ 卵磷脂可防止老化，镇静焦虑情绪 / 56

○ “食用化妆品”——卵磷脂的效果 / 58

○ 蛋是良性胆固醇的宝库 / 60

○ 与饭匙倩蛇、猫鼬格斗的奄美土鸡 / 62

○ 对健康有益的各种蛋的利用法 / 64

夏——奄美的四季，李子的季节 / 67

第 3 章 “醋”的妙用无穷 / 69

○ 醋有三千年的历史 / 71

○ 不同种类的醋 / 73

- 醋的成分超越了米的营养 / 77
- 醋中的有机酸具有消除疲劳的功能 / 79
- 增进食欲，帮助消化的醋 / 81
- 醋具有抑制血压的作用 / 82
- 使血液澄清，防止动脉硬化 / 84
- 给酒徒一个好消息——强化肝脏机能 / 86
- 能保持年轻肌肤，具减肥节食效果 / 87
- 提高钙和维生素 C 吸收效率的醋 / 89
- 醋能发挥预防糖尿病的威力 / 91
- 靠醋蛋的杀菌力活得健康 / 92
- 秋——奄美的四季，吹着北风的季节 / 93

第 4 章 传统醋蛋复苏——菠菜醋蛋 / 97

- 比以前好吃很多的“醋蛋” / 99
- 理想的营养食品——“菠菜醋蛋” / 101
- “菠菜醋蛋”所含的成分 / 103
- 现代人不可缺少的钙质 / 105
- 提高很难从食品中摄取的铁质 / 108
- 以菠菜强化 β 胡萝卜素 / 109
- β 胡萝卜素可预防癌症 / 111
- 年轻的特效药——维生素 E 含量丰富 /





115

○ 醋与蛋的相乘效果使代谢机能倍增 / 117

○ 精选材料制成的完全自然食品 / 119

○ 有速效性的“菠菜醋蛋” / 121

○ “菠菜醋蛋”繁多的效果 / 123

冬——奄美的四季，奄美的过年风情 / 126

第5章 体验者的话——“菠菜醋蛋”的惊人效果 / 129

○ 原本付诸缺如的黑瞳复原，视力恢复了 / 131

○ 不论是因为炎夏所苦或贫血，都以
“菠菜醋蛋”克服 / 133

◎ 奄美新鲜的蛋带来了不起的效果 / 135

○ 先生的头上长出胎毛，使他喜出望外 / 137

○ 全家人都因“菠菜醋蛋”变得更健康 / 138

○ 一个月血压便降到正常值。效果比
预料中快得多，令人吃惊 / 140

○ 在喝法上下功夫，小孩都健康了 / 141

○ 预防糖尿病，单身赴任者健康管理的生力
军——“菠菜醋蛋” / 143

- 登山前喝“菠菜醋蛋”，增强体力，效果奇佳 / 145
- “菠菜醋蛋”的作用范围扩大，人也变得更有活力 / 147
- 从严重的腰痛中解放出来，完全恢复元气 / 149
- 治好腰痛扭伤，可以再度下田耕作 / 151
- 靠着“菠菜醋蛋”，夫妇俩双双告别医院 / 152
- 早十年喝，身体必定更健康 / 154
- 治好便秘，使身体更清爽，也具有减肥功效 / 156
- 一星期喝一瓶就见效。不再宿醉，白发也变黑 / 157
- 早晚饮用后，从肿瘤的不安中解放出来 / 159
- 已经绝望的肩膀酸痛，在两周内便消失了 / 160
- 发际变黑，染发次数减少 / 162

后 记 / 164



第 1 章

长寿之岛——奄美大岛的 传统健康食品“醋蛋”

○ 但愿能精神饱满地享尽天年

不论是谁，只要年纪一大，身体的毛病便会到处丛生。人体约有六十兆个细胞，听说过了 20 岁之后，每天便会减少 10 万个。难怪随着年龄增长，身体会疲劳，皮肤失去张力，内脏的机能衰退。牙齿和骨骼也一样跟着衰退。活了多久，就残酷地使用多少细胞。但是我想，人人都希望在有生之年，健康地度过每一天。

日本人的平均寿命，女性超过 82 岁，男性超过 76 岁，是世界第一的长寿国（编者按：根据 1983 年的统计，台湾人的寿命，男性为 71~81 岁，女性为 77~86 岁）。但是，不论寿命多长，如果只是瘫痪在床上，或不能随意地活动身体，都不算是幸福。一个七老八十的人，最起码也要维持自己穿衣洗脸吃饭的日常生活，才算健康。如果贪心一点，还想三餐能吃得津津有味，能找人谈天说笑，偶尔散散步，打打球。能有这样生气蓬勃的精神，那就更为理想了。

有一种说法，若人不生病，可活到 120~220 岁。听说以长寿闻名的高加索地区的人，纵使是年过 100 岁的





老人，也能精神饱满地跳民族舞蹈，享受人生的乐趣。长寿、健康莫过如此。

不必贪心想活到 120 岁，但至少要享尽天年。每天精神充足地过日子，在那一天来临时，好像“牛头马面来迎接了，这就走一趟吧”，怀着似乎是到邻居家中一样轻松的心情而去——这是我的理想。一个人最大的期望莫过如此。

○ 成人病正可怕地蔓延着

但是，能那么幸福地迎接临终时刻的人并不多。许多人随着年龄增长，总是诉说着身体的不适。有的人甚至罹患重病，瘫痪在床。像本书开头时所说，人的身体机能会随着年龄的增长而逐渐衰退，这是不可避免的事。即使年纪相同，有的人精神饱满，有的人却卧病在床，这其中的差异在哪里呢？

如今，成人病猛烈地向中老年人袭击着。成人病是什么呢？简单地说，是由于长期残酷使用身体的结果，身体生锈而生病。因为长期地造成身体的偏差，不是很简单便能治得好的。防治成人病的原因也就在此。