

健 康 美 味 常 伴 左 右

健康好醋让生活有滋有味

甘智荣 编著

好醋 × 好味

舌尖与醋的曼妙邂逅

神奇的醋食谱

45

个醋疗良方

喝醋治病、强身健体

72

道醋香佳肴

蔬菜 + 肉禽 + 水产 + 沙拉

39

种自制醋饮

天然、健康、美味



扫一扫二维码
视频同步做美食

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



神奇的醋食谱

SHENQI DE CUSHIPU

甘智荣 编著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的醋食谱/甘智荣编著. --太原:山西科学技术出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5377-5341-8

I. ①神… II. ①甘… III. ①食用醋—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第110986号

神奇的醋食谱

出 版 人: 张金柱
编 著: 甘智荣
策 划: 深圳市金版文化发展股份有限公司
责 任 编 辑: 阎文凯
助 理 编 辑: 刘 菲
责 任 发 行: 阎文凯
版 式 设 计: 深圳市金版文化发展股份有限公司
封 面 设 计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址: 太原市建设南路21号 邮编: 030012
编辑部电话: 0351-4922134 0351-4922145
发 行 电 话: 0351-4922121
经 销: 各地新华书店
印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司 (0755-8244373)
网 址: www.sxkxjscbs.com
微 信: sxkjcbs

开 本: 720mm×1020mm 1/16 印张: 14
字 数: 240千字
版 次: 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷
印 数: 8000册

书 号: ISBN 978-7-5377-5341-8
定 价: 36.00元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

CONTENTS / 目录

Part 1

神奇的味之源：醋

醋的起源发展与营养价值——002

东西方对醋的认识与应用——004

醋的保健功效——006

风味各异的食醋种类——010

以醋入饌好处多——011

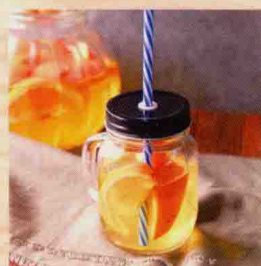
常用的食醋及用法——012

适合制作醋饮的水果——016

有关食醋的注意事项——018

Part 2

自酿好醋， 天然健康的自制醋饮



果品醋——022

- 苹果醋——023
- 香蕉醋——024
- 橙子醋——025
- 茂谷柑醋——026
- 金橘醋——027
- 柠檬醋——029
- 葡萄柚醋——030
- 菠萝醋——031
- 木瓜醋——033
- 阳桃醋——034
- 葡萄醋——035
- 番石榴醋——037
- 百香果醋——038
- 梅子醋——039
- 桑葚醋——041
- 橄榄醋——042
- 桂圆醋——043
- 花生醋——044
- 核桃醋——045

蔬菜醋——046

- 西红柿醋——047
- 南瓜醋——048
- 苦瓜醋——049
- 胡萝卜醋——051
- 甜菜根醋——052
- 牛蒡醋——053
- 辣椒醋——055
- 大蒜醋——056
- 姜醋——057
- 枸杞醋——059
- 黑豆醋——061

花草醋——062

- 菊花醋——063
- 桂花醋——064
- 樱花醋——065
- 玫瑰花醋——067
- 薰衣草醋——068
- 迷迭香醋——069
- 紫苏醋——070
- 薄荷醋——071
- 茴香醋——073

Part 3

以醋入饌，

“醋”动味蕾的下饭佳肴



蔬果篇——076

糖醋辣白菜——077

醋香白菜——079

酸辣空心菜——080

老醋拌苦菊——081

西红柿蘑菇塔——083

五彩蔬菜盒——085

三色凉拌——086

酸辣土豆丝——087

梅子山药——088

百合蜜酿山药——089

醋香藕片——090

醋香蒸茄子——091

醋渍胡萝卜小蘑菇——093

双菇炒西芹——094

素三丝——095

醋熘西葫芦——097

爽口酸辣黄瓜条——098

醋香黄豆芽——099

水果面包丁——100

糖醋蒜瓣——101

肉禽篇——102

醋渍猪颈肉——103

苹果醋香柚拌猪肉——104

橙香味噌脆猪排——105

糖醋里脊——107

铁板菠萝醋猪柳——109

醋香咕噜肉——111

醋香猪腩排——112

醋香猪蹄——113

酸辣腰花——114

火腿蔬菜卷——115

菠萝甜椒牛肉片——117

柚香牛肉——118

苹果醋芦笋牛肉卷——119

牛肉卷乳酪小黄瓜——121

土豆泥佐菲力牛排——123





酸辣菠萝佐肋眼牛排——125

醋香杂蔬拌鸡肉——127

桑葚果子鸡——128

日式橙香鸡翅——129

口蘑鸡翅——131

苹果鸡排——132

银耳鸡蓉羹——133

油醋五彩杂拌——135

橙汁南瓜鸭胸肉——137

水产篇——138

白菜蒸鱼卷——139

西湖醋鱼——141

甜椒爆鱼片——142

醋香酥炸鱼——143

洋葱烩鲈鱼——145

白菜胡萝卜鳗鱼羹——147

芦笋三文鱼意大利面——149

油醋汁三文鱼——150

鲜笋鲷鱼卷——151

开胃汁罗勒比目鱼——153

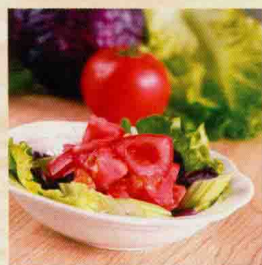
白酱大虾——154

黄桃拌鲜虾——155

油醋风味鲜虾杂蔬——157

彩椒鲜虾意大利面——159

三色酱海鲜意大利面——161



油醋风味拌蚬仔——162

醋香生蚝——163

老醋海蜇丝——164

凉拌海带丝——165

沙拉篇——166

西蓝花沙拉——167

洋葱蘑菇沙拉——169

香菇木瓜沙拉——170

扁豆西红柿沙拉——171

油醋汁素食沙拉——172

夏日果缤纷——173

彩蔬冰沙拉——174

西红柿培根沙拉——175

香梨大虾沙拉——177



Part 4

对症下醋， 巧治百病的醋疗良方

感冒——180

神仙粥——180

萝卜米醋方——181

生姜糖醋茶——181

咳嗽——182

萝卜糖醋方——182

豆腐醋方——183

甘草蜜醋汤——183

哮喘——184

米醋煮鸡蛋——184

支气管炎——185

芝麻油醋蛋方——185

咽喉炎——186

金银花桔梗醋蛋方——186

万年青叶醋方——187

半夏米醋蛋汤——187

消化不良——188

糖醋白菜方——188

豆腐鸭血汤——189

豆腐米醋方——189

呕吐——190

葱姜醋粥——190

葡萄白醋方——191

姜末醋方——191

胃痛——192

青蒜醋方——192

胃炎——193

馒头醋方——193

泄泻——194

黄酒糖醋方——194

鸡蛋米醋方——195

生姜醋蛋方——195

便秘——196

菠菜姜醋方——196

土豆醋汤——197

山楂萝卜醋汤——197





胃、十二指肠溃疡——198

木瓜姜醋方——198

肠炎——199

消黄茶醋方——199

黄疸——200

威灵仙醋蛋方——200

肝炎——201

梨醋汤——201

水肿——202

海带米醋方——202

肾炎——203

甘薯醋方——203

高血压——204

银耳糖醋方——204

芝麻蜂蜜醋蛋方——205

降压醋蛋方——205

高血脂——206

糖醋黄瓜卷——206

黄豆醋方——207

冰糖醋方——207

心脏病——208

桂花花生醋方——208

糖尿病——209

降血糖醋蛋方——209

失眠——210

桂圆莲子酸枣仁醋方——210

贫血——211

猪血米醋方——211

痛经——212

川芎益母草醋方——212

益母草砂仁醋方——213

大黄米醋方——213

盆腔炎——214

油菜籽肉桂醋方——214



A vertical photograph on the left side of the page shows a glass of red wine and a plate of vegetables (broccoli and tomatoes) on a wooden table. The background of the entire page is a solid yellow color.

Part 1

神奇的味之源：醋

一说起醋，想必不少人的脑海中都只会浮现出一个字——酸。但是，对于醋的了解只停留在味道层面是不够的，醋的奥秘正等着你来发掘。本章不仅为你介绍醋的起源发展、营养价值与保健功效，向你说明以醋入饌的好处并列举出常用的食醋及其用法，还会告诉你有关食醋的注意事项。更多精彩内容请通过阅读本章内容来了解吧！

醋的起源发展与营养价值

醋的起源发展与山西老陈醋

传说故事

相传，醋是“酒圣”杜康的儿子杜杼发明的。一日，杜杼在帮助父亲酿好酒之后，一口气喝了好多米酒，便醉醺醺地回屋睡觉。睡梦中，杜杼听见一位老者对他说：“杜杼，东边三口大缸里的酒糟已泡了二十一日，到今日下午酉时就能造出调味琼浆。”杜杼醒后跑到三口大缸前一望，糟水渗出，飘出阵阵香气，他便舀出一点来喝，没想到糟水香甜中带点酸味，喝下舒服极了！杜杼把事情经过告诉了父亲，杜康便根据儿子梦中的那位老者所说的“二十一日，酉时”，将这种香喷喷、酸溜溜、甜滋滋的“糟水”取名为“醋”。从此，就有“杜康造酒，儿造醋”这样的说法流传下来。

史料记载

醋至少有三千年以上的历史，我国古籍中就有不少与醋相关的文字记载，比如，古籍中记载的“醯”“酢”“米醋”和“苦酒”等文字就是食醋在我国古代的名称。

公元前 1058 年，周公所著的《周礼》中就有“醯人掌五齐、七菹”的记载，“醯”是指醋和其他各种酸味品，“七菹”即为韭、菁、茆、葵、芹、落、笋七种醋的腌制品。周朝设有专门负责酿制醋的官吏，也就是“醯人”，可见王室对制醋业的重视。值得一提的是，由于山西人好吃醋、善酿醋，而“醯”和山西的“西”字同音，所以山西人也被称为“老醯儿”、“山西老醯儿”。

春秋战国时期，我国已有专门的酿醋作坊出现。到了汉代，醋开始普遍生产。南北朝时期，我国食醋的产量和销量都颇为可观，这也推动了酿醋技术的发展。北魏时期，贾思勰所著的《齐民要术》系统地介绍了我国古代劳动人民制醋的经验技术和成就，是我国现存史料中对粮食酿造醋的最早记载，书中共收录了 22 种制醋方法，有些制醋方法沿用至今，并流传到日本及东南亚等国家。由此可见，我国制醋业历史悠久，早在数千年前就开始用谷物酿醋并达到相当高的水平。

醋在唐代开始被普遍使用，那时还出现了以醋作为主要调味的名菜，如葱醋鸡、醋芹等。南宋的吴自牧所著的《梦粱录》中提到：“盖人家每日不可阙者，柴米油盐酱醋茶。”这说明醋已成为人们日常生活中的开门七件事之一了。由于采用的原料不同，再加上酿造

工艺的进步，元明清时期醋的品种日益增多、风味各异，明朝李时珍的《本草纲目》就曾列举出数种醋并说明醋的用法。

醋的营养价值

你知道吗？醋虽然尝起来是酸的，但它却是一种碱性食物，这是因为食物的酸碱性取决于它经过人体代谢后的产物的酸碱性，而非品尝。一般来说，肉类、鱼类、蛋类和谷类都属于酸性食物，因此，在日常饮食中加入食醋有利于维持人体内环境的酸碱平衡。

醋是我们生活中常用的调味料，它含有哪些营养成分呢？醋酸是醋的主要成分，除此之外，醋还含有各种氨基酸、有机酸、维生素等对人体有益的营养成分。下表列出每 100 克醋中所含有的营养成分，这能让你对醋的营养成分一目了然。



醋的营养成分表（均值）

热量	129.6 千焦	碳水化合物	4.9 克
蛋白质	2.1 克	脂肪	0.3 克
钾	351 毫克	钠	262.1 毫克
磷	96 毫克	钙	17 毫克
镁	13 毫克	铁	6 毫克
锰	2.97 毫克	硒	2.43 微克
锌	1.25 毫克	铜	0.04 毫克
异亮氨酸	99 毫克	赖氨酸	55 毫克
核黄素	0.06 毫克	硫胺素	0.03 毫克

东西方对醋的认识与应用

中医药学与醋

于1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的医学帛书《五十二病方》是迄今为止发现的中国最古的汉医方书，约成书于公元前四世纪或前三世纪末战国时期，书中有十七个处方都使用到了醋，这足以说明以醋作药用是中华传统医药中的一个重要组成部分。

中医认为，醋性温味酸苦，入肝、胃经，有散瘀、止血、解毒、杀虫的功效，主治产后血晕、黄疸、黄汗、吐血、衄血、大便下血、痈疽疮肿、阴部瘙痒等症，还可解鱼肉菜毒。中国历代医药学家在使用醋来治疗疾病、保健养生等方面积累了许多宝贵的临床经验，且古今醋方颇丰，这说明醋的药用价值是被中医学家所重视的。

被后人尊称为“医圣”的东汉著名医学家张仲景就使用过醋来治疗疾病，这对“以醋作药用”的发展起到了积极的推动作用，有些方子至今依然用于临床，效果显著。例如，《伤寒杂病论》中的“少阴病，咽中伤，生疮，痛引喉旁，不能语言，声不出者，苦酒汤主之”；《金匮要略》中的“黄汗之为病……水从汗孔入得之，宜黄芪芍药苦酒汤方”。



南朝齐梁时期的医药家陶弘景曾说过：“酢酒为用，无所不入，愈久愈良。以有苦味，俗呼苦酒。”宋代的药物学家寇宗奭所著的《本草衍义》提到：“醋，酒糟为之。有米醋、麦醋、枣醋。米醋比诸醋最醞，入药多用之，谷气全也，故胜糟醋。产妇居中常得醋气则为佳，醋超血也。”清代著名医学家黄宫绣在《本草求真》中写道：“米醋，酸主敛，故书多载散痼解毒，下气消食。且同木香磨服，则治心腹血气诸病……至醋既酸（收），又云能散痼肿者，以消则内散，渍则外散，收处即是散处故耳。”叶橘

全的《现代实用中药》也提及了醋的妙用：“醋用于结核病之盗汗，为止汗药；又伤寒症之肠出血，为止血药。”

由此可见，药醋疗法历史悠久，食醋的药用功效是毋庸置疑的。不过，醋的魅力不仅

限于此，曾有人为山西制醋厂的工人做了一次健康调查，包括了退休、在职的3代职工，结果令人很惊讶。在这些工人中，几乎没有人患过癌症，连心血管病的患病率也非常低，而且大多数人比较长寿。醋的作用如此之大，这也难怪山西人喜欢吃醋和酿醋了。

重视食醋保健的日本人

日本人非常重视食醋的保健作用，对食醋的研究也十分深入。针对健康与长寿，日本民间就曾总结出十条经验，简称“长寿十训”，其中就有提到“少盐多醋”的养生之道。因此，在日本可以看到醋被运用于不少菜肴的烹饪过程之中，比如颇具代表性的刺身和寿司都少不了用醋加工调制。此外，在规范的日式宴会菜单中，通常要有“醋物”（“醋物”即开胃小菜，以醋腌制，原料可以为蔬菜、肉类、海鲜等，多半是凉菜）。



日本可以说是食醋最多的国家，在如今的日本市场上，单是保健醋就多达一百多种。有统计资料显示，日本每年人均食醋量为7.88公斤，美国为6.51公斤，而中国仅为0.91公斤。

喜欢用醋防治疾病的西方人

与中国不同的是，法国、意大利、西班牙、葡萄牙等欧洲国家，普遍以葡萄酒作为原料来制作醋。与中国相似的是，西方国家也积累了不少用食醋来防治疾病的经验。

在中世纪，凡是患烈性传染病而死亡的人所使用过的钱币、金属饰物等，都要用醋泡过后才能再使用，以防传染。在18~19世纪，食醋成为欧洲人在旅行中必备的物品，欧洲人会先往水中滴几滴醋，用醋作为消毒剂进行消毒后再饮水。欧洲人还会把面包在醋中浸后再吃，或是用来揩口鼻，以此预防传染病。《圣经》中也有关于“醋能减轻疾病”的文字记载。以上这些都能说明西方人很早就开始将醋用于治疗疾病及杀菌。

被西方尊称为“医学之父”的希波克拉底，也即西方医学界的奠基人，曾赞赏过食醋的医药价值，并使用食醋对呼吸器官的疾病、疥癣、狂犬咬伤等进行治疗。在希波克拉底的医书上就曾记载了用醋治疗耳疾，用木炭和醋混合治疗皮肤病的方法。

醋的保健功效

美容养颜、祛斑柔肤

醋含有多种氨基酸，不仅能为皮肤提供胶原蛋白，还可以促进红细胞的顺畅流动。故适量食用醋，能有效对抗皱纹并延缓皮肤老化，使皮肤保持光泽，也能使血液携带更多氧气，塑造美丽红润的肤质。

有研究表明，吃醋能抑制和降低人体衰老过程中过氧化物质的形成，从而有助减少老年斑和减缓皮肤松弛的速度。值得一提的是，山西老陈醋含有钙、钾、钠等无机矿物质元素，这能减少皮肤中色素斑的形成，对黄褐斑、雀斑等有一定的消解作用，所以平常烹饪菜肴时可以放点山西老陈醋来调味。



醋所含有的B族维生素、维生素E对皮下组织的新陈代谢有显著的效果，可以淡化色斑、延缓皮肤衰老的速度，并能有效改善肤质，防止皮肤干燥。醋富含维生素C，在黑色素形成的过程中，它能作为人体内的一种还原剂来有效地抑制酪氨酸的氧化，从而减少人体内黑色素的沉积。

醋除了可以内服，也可以外用。在洗脸或洗澡时加入几滴醋，不仅有助清洁皮肤表面及深层的污垢，还能杀死皮肤上的细菌，增强皮肤的活力，使皮肤光滑柔润，对防治各种皮肤病也有一定的积极作用。

开胃、消食、杀菌

由于食醋中的挥发性物质和氨基酸等能刺激人的大脑神经中枢，使消化器官分泌大量消化液，从而增强消化功能，所以食醋能开胃、消食、助消化。夏天若是食欲不佳，可以在菜肴中放点醋调味，或者是适量喝点醋饮，这有助于激起食欲，对胃口不好的慢性病患者和味觉退化的老年人很有益处。

醋经过发酵而含有醋酸菌，醋酸菌能将食物中不易吸收的营养素（如钙、铁）转化为

醋酸盐，从而提升肠道的吸收效果。此外，醋所含有的柠檬酸、维生素 A 和维生素 C 能使食物更易被胃肠消化，使胃肠消化作用顺畅进行。

食醋中的醋酸菌还能使有益菌增生，抑制大肠杆菌、链球菌、肺炎双球菌等有害菌，所以适量吃醋能起到抗菌、杀菌的作用，从而增强肠道的免疫能力，使肠道的消化功能更为健康。

排毒、减肥

醋含有人体所必需的氨基酸，有助于净化血液、消耗体内多余脂肪，并可加强蛋白质、糖类的代谢，能起到减肥的作用。醋中所含有的酵素能帮助刺激肠胃蠕动，有助于排出体内宿便，清除体内的毒素、废物。醋中的醋酸能促进新陈代谢，帮助身体清除毒素，保持血液清洁，让人体排出多余的脂肪、废物。醋富含钾，它能帮助消除饥饿感，有助节制食欲，从而达到控制体重的目的。此外，钾元素还有利于消水肿，从而改善水肿虚胖的状况。

有研究表明，肥胖者每日饮用 15~20 毫升的醋，一个月内就可以减轻体重 3 千克左右。值得注意的是，山西老陈醋富含氨基酸和有机酸等物质，这不仅能促使人体内过多的脂肪转变为体能消耗，还能促进胃肠蠕动、促使体内废物排出，从而实现减轻体重的效果。所以，想要减肥瘦身的人士可以尝试在日常饮食中加入一些山西老陈醋。

消除疲劳、解酒

工作压力过大、过度饮酒或短时间内运动强度过大，人体内的乳酸、丙酮酸就会过多，这将使得肌肉与关节僵硬酸痛，从而产生疲劳感。醋含有丰富的有机酸和醋酸，能有效分解肌肉中的乳酸和丙酮酸，使其排出体外，有助于消除疲劳感。因此，在日常饮食中可以适量加入食醋调味，这对消除人体疲劳有一定帮助。

有资料表明，单纯饮酒所检测出的血液中酒精浓度，与随酒同时饮用食醋所检测出的数据有差异。中国古代医学文献也曾提及醋的解酒功效，比如，清代王士雄在其所著有的《随息居饮食谱》中提到，“食醋可醒酒、消食”。这是因为食醋中的多种成分相互配合，使食醋成为一种天然的“醒酒剂”，



让食醋能对抗和缓解酒精的抑制作用，从而增加胃液的分泌，促进血液循环，提高肝脏的代谢能力，加快尿液的排出，促使酒精从体内迅速排出。因此，在饮酒的同时可以饮用一些食醋，这样就能降低血液中的酒精浓度，从而减轻或延缓醉酒的状态出现。

活化细胞、消肿止痛

醋经过充分发酵而富含活性酶，活性酶与氨基酸结合可以帮助细胞进行新陈代谢，促进造血与激素分泌，进而增加肌肉的张力，对人体很有益处。

中医认为，食醋外敷具有活血、消肿、止痛的作用，临床中常用醋调中药外敷治疗腰腿扭伤、骨折、软组织损伤、骨质增生、骨刺等。比如，用食醋炒麸皮热敷治疗足跟骨刺；将川乌、草乌、白芷、马钱子、土鳖虫、透骨草、威灵仙等中药研成末，加醋调成糊状外敷，可治疗腰椎间盘突出、坐骨神经痛、骨折等。值得一提的是，曾有专家以山西老陈醋作为溶剂，酌加十余种中草药研制而成“药醋液”，通过热敷患处来治疗骨质增生及风寒湿痹，取得了比较显著的疗效。由此可见，山西老陈醋确有软化骨刺、散瘀、消肿、止痛的功效。

促进儿童健康成长

有研究发现，人体体液的酸碱度与智商水平有着密切的关系。简单来说，就是在人体体液酸碱度允许的范围内，酸性偏高者智商较低，碱性偏高者则智商较高。此外，有些孩子脾气暴躁、多动、学习无法集中，常常感到疲乏无力且容易患感冒、龋齿及牙周炎等疾病，这很有可能与其体液酸度偏高有关。



人体体液酸碱度的高低主要由体内酸性无机盐和碱性无机盐的水平来决定，其取决因素除机体内部的自我调节功能外，就是日常膳食中的食物构成。因此，科学家们建议儿童多吃碱性食物，促使人体体液趋于弱碱性。

醋富含钾、钙、镁、钠等十余种金属元素，属于碱性食物，所以家长在烹调孩子的一日三餐时要注意加入适量食醋，这样有助于提高儿童的智商，促进儿童健康成长。