

醋

与

人类健康

杨槐俊 武润威 郭素萍
史国富 贾汉铭 编著

● 醋史篇 ● 醋艺篇 ● 营养篇 ● 功效篇 ● 应用篇

● 醯 ● 酢 ● 苦酒 ● 食醋 ● 精品醋 ● 保健醋

中国农业科学技术出版社



醋

与

人类健康

杨槐俊 武润威 郭素萍
史国富 贾汉铭 编著

醋史篇

醋艺篇

营养篇

功效篇

应用篇

醋
酢

苦酒

食醋

精品醋

保健醋

中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

醋与人类健康 / 杨槐俊, 武润威, 郭素萍, 史国富, 贾汉铭
编著.

—北京: 中国农业科学技术出版社, 2005

ISBN 7-80167-784-6

I. 醋… II. ①杨… ②武… ③郭… ④史… ⑤贾… III. 食用
醋—关系—健康 IV. TS264.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 022209 号

责任编辑: 张孝安

责任校对: 马丽萍

出版发行: 中国农业科学技术出版社

北京市海淀区中关村南大街 12 号

邮 编: 100081

电 话: (010) 68919708; 68975144

传 真: (010) 62189014; 68975144

E-mail: zhangxa2005@shou.com

经 销: 新华书店北京发行所

印 刷: 北京华正印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 9

字 数: 220 千字

版 次: 2005 年 6 月第 1 版

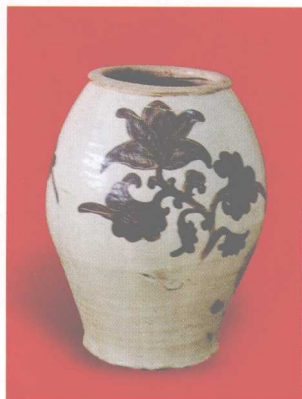
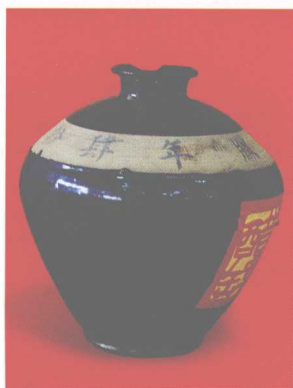
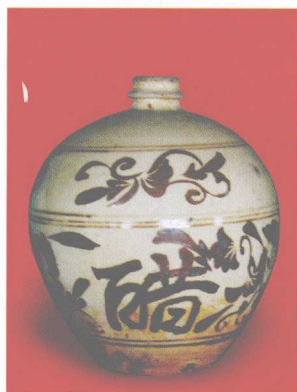
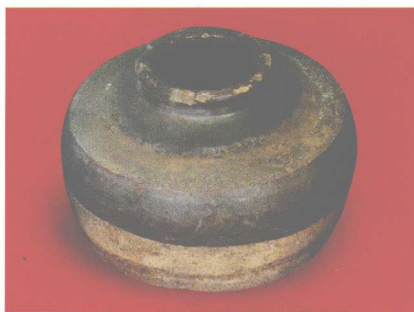
印 次: 2005 年 6 月第 1 次印刷

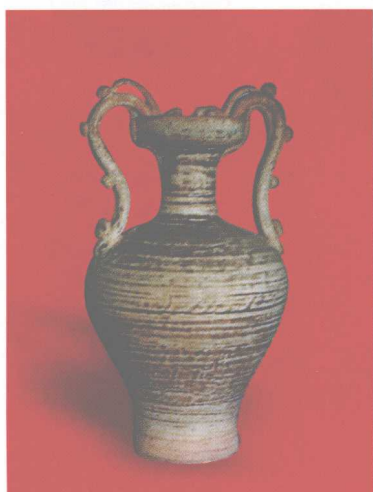
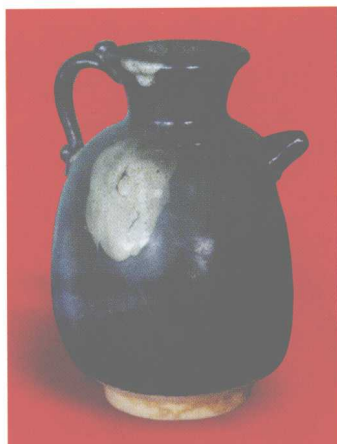
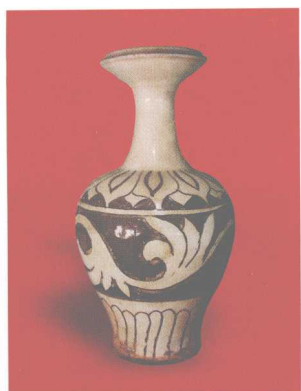
印 数: 1 ~ 10000 册

定 价: 28.00 元

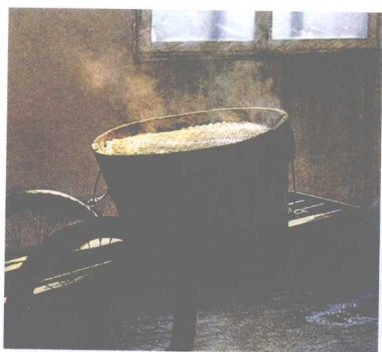
© 版权所有 侵权必究

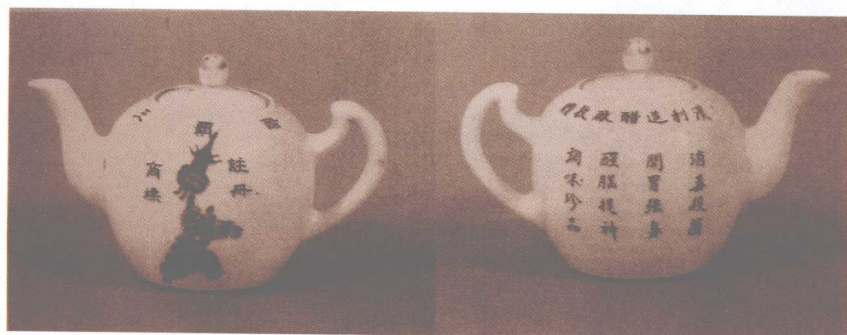
(一) 历代盛醋器皿



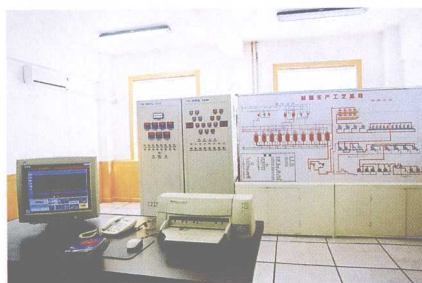


(二) 我国传统制醋工具及工艺





(四) 现代制醋工艺掠影



前言

开门七件事，“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”。醋作为一种调味品与人民生活息息相关。从无到有，从少到多，从粗到精，随着时间的推移，历史的变迁，逐步成为人类生活的必需品。同时，凭着自身神奇的魅力和人类科学的妙用，历尽千年沧桑，在潜移默化地发展过程中已冲出了调味品的范畴，作为一种文化深深地融入了人类民族文化之中。

纵观醋的起源与演变，从春秋战国时的醯、汉代的酢、两晋南北朝的苦酒、唐代的醋直到现代的精品醋及各种琳琅满目的保健醋，每一步都凝聚着劳动人民认识自然、改造自然的心血和结晶；每一步都闪耀着世界人民，特别是中华民族勤劳、勇敢、智慧的火花；每一步都折射出人类文明进步的特征。醋的发现、发明、发展过程既是劳动人民认识客观世界、改造客观世界的过程，也是提高人民生活质量、丰富饮食文化的过程。在人类酿醋、食醋、提升醋品味的过程中，人与自然、人与社会、人与人之间、民族与民族之间必然会形成五彩缤纷的文化内涵和外延。

在认识世界和改造世界的实践中，醋功不可没。在西方，食醋首先用于治疗抗坏血病，远洋船员长期在海上航行，新鲜蔬菜、水果等食品难以保障，靠饮用食醋来补充维生素。俄国探险家柯罗申歇坦伦成功地绕地球一周，整个船队平安归来无一人死亡，完全得益于醋渍蔬菜。在战争年代，醋的作用更是战功显赫。美国南北战争时期，林肯总统率领的四五十万大军每天饮用食醋，壮身保健，将士士气高涨，英勇顽强，为彻底打败敌军奠定了基础。

醋的酿造历史悠久。战国至秦汉之际，在一些“通邑大都”，已出现了专门生产与销售醢（同醋）的作坊主和商人，他们富裕的程度可与当时中等诸侯相比。在当今经济建设年代，醋业已作为一项支柱产业为国民经济发展起着十分重要的作用。如今，制醋企业、大公司比比皆是，由此可见，醋在繁荣经济、改善人类生活水平方面处于举足轻重的地位。

在高科技和经济飞速发展的今天，人们为了追求效益，体现完美，生活节律明显加快，工作压力显著增大，免疫机能随之削弱，疑难病症继之而来。在这关键时刻，醋又异军突起，以它特有的营养保健功效，及时地奉献给人类。众所周知，醋集五谷之精华，经过液化、糖化、酒精发酵、醋酸发酵以及后熟与陈酿等过程，每一过程中又有各种化学反应和生化反应发生，其间有多种微生物和酶类参与，从粮食到醋成品可以说经过了千锤百炼。特别是山西老陈醋，除经过上述程序外，又通过“夏日晒，冬捞冰”的工序，最终酿出口味醇厚、香气扑鼻的名醋。据科学研究表明，醋富含有多种有效的营养成分，不仅能补充人体必需的多种营养物质，而且可以调节人体机能，促进新陈代谢，软化血管，抗菌、杀菌，养颜美容，特别是对高血糖、高血脂、高血压等慢性疾病有很好的保健调理作用。如与其他药用菌类、药用藻类、药用果类、药用菜类等中药材配伍配制成保健醋，更是作用非凡。

综上所述，醋以它的多功能、多用途倍受渴望健康人们的青睐，实为上苍赐予人类的美味佳肴，并被人类不断认识——实践——再认识——再实践，开发——利用——再开发——再利用的产物。我们赞美醋，由衷发出感叹，“千锤百炼始成形，多种功效融一身；未见其物味先到，合理应用显奇功”。

为了弘扬醋文化以及进一步发挥醋在人类健康保健方面的作用，结合我们的工作，收集整理有关醋的研究报告和资

料,综合微生物学、传统医药学、现代医药学、营养保健学、食品加工学等研究成果,就有关醋的产生、发现、发明、发展,历史起源与演变,醋的种类及酿造技术,醋的营养成分及作用,醋的药用保健功效以及醋的应用等汇集成册,以飨读者。供广大科研、教学、开发工作者、制醋企业干部和职工、食醋消费者以及渴望健康长寿的人们参阅。通过人们对食醋文化和其药用保健功效全面深入系统的了解,指导人们对醋的重新认识和定位,进一步引深保健醋的开发应用,从而带动醋业和医药保健事业的健康、持续、稳定发展,全面提高人类健康水平。

本书在编撰过程中,曾参考引用古今中外有关食醋文化、醋酿造技术与工艺以及医药、调味品、食品等书刊文献的许多资料和偏方。因篇幅所限,恕未能一一注明,谨向被引用资料的原作者深表歉意和感谢!在编写出版过程中,承蒙社会各界、诸多同仁、同事、朋友的积极支持和热情帮助,并得益于中国农业科学技术出版社的大力协助,在此一并致谢。

鉴于水平、学识有限,本书旨在抛砖引玉,书中难免出现缺漏和不妥之处,恳请读者批评指正。

编 者

2005年6月

目 录

前 言

第一章 醋史篇	1
一、醋的起源	1
二、醋名的演变	4
三、华人与醋	5
四、世人与醋	8
五、山西老陈醋(晋醋)的产生、发展与演变	11
六、中国醋业发展现状	16
第二章 醋艺篇	17
一、醋的种类	17
(一) 根据生产原料的不同分类	18
(二) 按原料处理方法不同分类	19
(三) 按生产工艺不同分类	20
(四) 按风味的不同分类	21
(五) 按用途的不同分类	21
(六) 按颜色分类	22
二、醋的酿造技术	22
(一) 食醋生产的原理与工艺	22
(二) 固态法制醋工艺	23
(三) 自吸式液态深层发酵法制醋工艺	25
(四) 酶法液化通风回流制醋工艺	25
(五) 生料酿醋法制醋工艺	26
(六) 液态回流法制醋工艺	26
(七) 几种典型醋的生产方法	27
1. 山西老陈醋的生产方法	27
2. 镇江香醋的生产方法	28

3. 红醋的生产方法	28
4. 玫瑰醋的生产方法	29
5. 果醋的生产方法	29
6. 灵芝保健醋的生产方法	30
7. 苦荞营养保健醋的生产方法	31
8. 特制高度保健醋的生产方法	33
第三章 营养篇	35
一、醋的营养成分与品质	35
(一) 醋的营养成分	35
(二) 醋的品质	36
二、醋之营养成分在人体中的代谢作用	37
(一) 醋与三羧酸循环的关系	37
(二) 碳水化合物在人体中的代谢作用	40
(三) 蛋白质和氨基酸在人体中的代谢作用	42
(四) 维生素和矿物质在人体中的代谢作用	45
第四章 功效篇	49
一、营养功效	49
二、调味功效	51
(一) 醋的食用调味模式图解	51
(二) 醋的食用调味功能	51
三、药用功效	54
(一) 炮制中药材	54
(二) 醒酒、解毒	56
四、医用功效	58
(一) 醋的医用保健功效模式图解	58
(二) 醋的医用功效	58
1. 防止感冒	58
2. 降胆固醇	59
3. 降低血压、预防动脉硬化	60
4. 降血脂作用	62
5. 防治肝病	63
6. 治疗糖尿病	64
7. 健胃与防止腹泻	66

8. 减肥	68
9. 抗癌作用	68
10. 其他功效	69
(三) 延缓衰老	71
五、保健美容功效	72
(一) 减轻疲劳、恢复体力	72
(二) 美容功能	73
六、抗菌功效	76
(一) 醋的抗菌作用模式图解	76
(二) 食醋的抗菌作用	76
七、日用功效	78
(一) 日常家庭用途模式图解	78
(二) 醋的日常家庭用途	78
八、农用功效	81
(一) 醋的农业肥用模式图解	81
(二) 醋的农业肥用功能	81

第五章 应用篇 83

一、醋在常见病方面的应用 83

(一) 内科疾病 83

感冒(83) 支气管炎、哮喘(85) 肺结核(88) 肺脓疡(90)
 呕血(90) 消化不良、呕吐、呃逆(92) 食管炎、肠炎、胃炎、
 胃痛(96) 胃、十二指肠溃疡(100) 腹痛(101) 泄泻(103)
 痢疾(106) 霍乱(110) 便秘(110) 黄疸、肝炎、肝硬化、胆
 石症(112) 疟疾(116) 高血脂、高血压、动脉硬化(118) 中
 风后遗症(124) 出血(126) 头痛(127) 癫痫(128) 眩晕(128)
 失眠(128) 坐骨神经痛(129) 肋间神经痛(129) 关节疼痛(130)
 腰腿疼痛(132) 肩周炎(133) 甲状腺肿大(133) 尿路感染、
 水肿(135) 寄生虫病(136) 黄汗病(137)

(二) 儿科病症 138

小儿高热(138) 小儿咳嗽(138) 小儿哮喘(139) 百日咳(139)
 小儿白喉(140) 流行性腮腺炎(141) 小儿呕吐(144)
 小儿泄泻(145) 小儿食(146) 小儿厌食(147) 小儿流涎(148)
 小儿寄生虫病(149) 小儿抽搐(150) 小儿疝气(151)

小儿脱肛(153) 小儿头疮(153) 小儿夜盲症(154) 麻疹(154)	
小儿口疮(155)	
(三) 五官科病症	156
结膜炎(156) 睑缘炎(156) 麦粒肿(157) 白内障(158)	
夜盲症(158) 视力衰退(158) 耳鸣(160) 昆虫入耳(160)	
鼻疮(160) 鼻出血(161) 酒糟鼻(161) 咽喉炎(162)	
声音嘶哑(164) 鱼骨鲠喉(165) 龋齿(166) 牙周炎(166)	
牙痛(167) 牙龈出血(168) 口腔炎(169) 口臭(170)	
(四) 妇女病症	171
痛经(171) 闭经(173) 月经不调(174) 崩漏(176) 带下(177)	
妊娠呕吐(179) 难产(180) 滑胎(180) 胎死腹中不下(181)	
产后胎衣不下(181) 产后出血(183) 产后恶露不尽(183)	
产后血晕(184) 产后腹痛(185) 产后痢疾(186)	
产后缺乳(187) 产后带下(188) 乳痈(188) 不孕症(190)	
子宫脱垂(190) 阴道炎(191) 盆腔炎(192)	
(五) 外科杂症	193
疔(193) 疖(195) 疮(198) 丹毒(200) 颈淋巴结核(201)	
痔疮(203) 脱肛(204) 疝气(205) 烧烫伤(206) 冻疮(208)	
下肢溃疡(209) 虫咬伤(210) 骨折(212) 骨髓炎(213)	
骨结核(214) 骨质增生(214) 颈肩痛(217)	
腰椎间盘突出症(218) 腰肌劳损(218) 跌打损伤(219)	
二、醋在治疗皮肤病方面的应用	221
皮炎(221) 痒症(223) 湿疹(223) 荨麻疹(225) 风疹(226)	
带状疱疹(226) 痱子(227) 鸡眼(227) 手足癣(229)	
鹅掌风(232) 甲癣(234) 汗斑(236) 体癣(237) 头癣(239)	
牛皮癣(240) 狐臭(242) 汗脚、脚臭(242)	
三、醋在美容方面的作用	243
养颜嫩肤(243) 祛斑增白(245) 粉刺(246)	
生发、乌发、护发(246)	
四、醋在养生保健方面的应用	248
延年益寿(248) 祛病强身(249)	
五、醋在肥胖、糖尿病方面的应用	253
减肥轻身(253) 辅助降糖(254)	

六、醋在防癌、抗癌方面的应用	256
唇癌(256) 肝癌(256) 食管癌(257) 胃癌(257) 肠癌(258)	
肺癌(258) 乳腺癌(259) 子宫颈癌(260) 白血病(260)	
膀胱癌(260)	
七、常见解毒醋方	261
后记	262
参考文献	265