

醋

• 健康 • 美容

[日] 泷野吉雄 著
刘华亭 译



正义出版社
世界图书出版公司

醋 · 健康 · 美容

〔日〕 滝野吉雄 著

刘华亭 译

正 义 出 版 社
兴 发 健 康 公 司

北京 · 广州 · 上海 · 西安

1992

内 容 简 介

本书作者系日本静岗药科大学教授。他针对日本当前兴起的把醋作为健康饮料的热潮，着重从科学的观点阐述醋对人体的作用以及对美容的功效。此外还介绍了醋的基本知识、醋的小偏方以及含醋的健康食谱。可供广大读者参考。

醋 · 健康 · 美容

〔日〕泷野吉雄 著

刘华亭 译

正义出版社出版

世界图书出版公司北京分公司重印

北京朝阳门内大街 137 号

民航局印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1993 年 2 月第一版	开本: 787×1092 1/32
1993 年 2 月第一次印刷	印张: 3.125
印数: 0001~5,000	字数: 7.5 万字

ISBN: 7-5062-1475-X / R · 33

定价: 3.50 元 (WB9208 / 4)

世界图书出版公司已向正义出版社购得重印权, 限国内发行

序 言

醋和食盐一样，自古以来即被用作调料。据说醋在被人所知而使用的时期已长达一万年。在日本被作为寿司或醋拌菜的佐料的醋，和每个人息息相关，而愈接近现代，愈被使用于健康方面。尤其最近，把醋视为健康饮料的一种在日本已形成一股热潮。在天然食品店和百货公司中陈列的各种醋，不是作为调味之用，而是以健康食品的姿态出现。

所以会造成这种热潮，其原因之一是，醋原来就是食品，可轻易利用而无药品的副作用。并且在最近风行的健康热潮中，一般人都会仔细地研究、选择食物，而有效地摄取食物能够预防疾病，维持健康，有时也能治疗疾病——这种想法已经渐渐深入人心，也是其原因之一。

然而，醋是一种食品，对食品要求如药品般的效果，是会有困难的。虽然自古就流传着各种说法，今日之人也通过经验而知其各种有效的效果，予以宣扬，但是其中的多数并未经医学证实。所以，如果以为醋对一切均有效，反而会出危险。

因此，本书就针对醋在人体中所起的作用这点，浅显说明由动物实验等被证明的事实（主要在第二章、第三章）。读者不妨从科学观点来看醋对人体有何种效果，这些效果又有什么样的界限。

本书也提及了醋的制造法和适当的选择法（第四章）以及如何配合身体情况摄取醋（第五章）的方式。有关爱醋人

士的故事（开场白）和历史上的各种插曲（第一章）也提出来供作参考。至于健康以外的醋的应用法，在书中以“醋的小偏方”为名记载，相信能给读者提供一些生活上的帮助。

目 录

序言

爱醋者的话·····	(1)
“健康的 100 岁”是由醋所造成的·····	(1)
摄取醋以充实精神体力·····	(2)
开始饮醋之后体质改变·····	(4)
因味道佳而持续饮用·····	(5)
饮用法和效果皆因人而异·····	(6)

第一章 醋——古来的健康食品····· (9)

醋是人类最早的人工调料·····	(9)
以醋促进健康，始于希腊时代·····	(10)
高丽菜和醋是决定性的健康食品吗?·····	(11)
埃及艳后的美容饮料·····	(12)
不可思议的抗鼠疫饮料·····	(13)
差异极大的醋之使用法·····	(14)
佛蒙特健康法使苹果醋受瞩目·····	(15)
偶然发现的醋的效用·····	(17)
醋的传说·····	(18)

第二章 已为人知的——醋的健康效果····· (19)

有效地燃烧体内热量	(19)
防止并加速恢复疲劳	(20)
对肩膀酸痛及腰痛也有良好影响	(22)
使结石不易形成	(23)
能增进食欲, 促进消化	(24)
能抑制血压上升	(26)
防止成人病之因——动脉硬化	(27)
有利于砂酸的排除	(28)
能减少令人忧心的胆固醇	(30)
有利于防止心脏疾病	(31)
能缓和盐分过剩的害处	(32)
人体的锈=过氧化脂质能因醋减少	(34)
提高肝脏的机能	(35)
饮醋能避免大醉失态	(36)
能消灭足下之忧——香港脚之霉菌	(38)
醋的美容效果	(39)
保护皮肤表面	(40)

第三章 醋过健康的各种功用 (41)

防止盐分过多	(41)
钙质不足的对策	(42)
醋+维生素 C 就是好!	(43)
醋和植物油的最佳搭档	(44)
对糖尿病等有益的醋蛋	(45)
使血压变正常的醋黄豆	(46)
醋的其他简便使用法	(48)

使用醋的安全饮食	(49)
----------------	------

第四章 你最好知道——有关醋的基本知识 .. (52)

醋也具有地方色彩	(52)
醋是由腐败的酒所制成	(53)
醋的种类	(54)
在醋瓶上应留心察验的要点	(56)
总括标示阅读五重点	(58)
应注意商品名称及商标	(59)
良醋的选购法	(60)
各种醋的使用	(62)
保存及使用的注意事项	(64)
醋中含十种以上有机酸	(65)
醋也含有丰富的氨基酸	(68)
挑选对身体有益的醋	(69)

第五章 帮助你摄取多量醋的有醋食谱 (70)

轻松好喝的酸性饮料	(70)
效果已被证实的佛蒙特饮料	(71)
可作小孩点心的佛蒙特凝乳	(72)
夏天吃最可口的酸冰果子露	(73)
帮助人摄取大量蔬菜的调味汁	(73)
拌醋之乐	(78)
不用顾虑盐分的酸腌菜	(80)
以鱼类菜肴摄取鱼的钙质	(81)

保护嗜酒者肝脏的下酒菜	(82)
补给钙质最佳的醋蛋	(83)
醋黄豆可消除便秘的烦恼	(83)
对各种身体情况所应该各别摄取的含醋菜肴 ..	(84)
· 感觉慢性疲劳时可吃糖醋排骨	(85)
· 累积紧张情绪的人, 适合吃美国花椰菜沙拉	(85)
· 担心肝脏的嗜酒者宜吃酱醋炒肝	(85)
· 担心糖尿病的人士宜吃鲑鱼沙拉	(86)
· 有感冒迹象时宜吃水果沙拉	(86)
· 易患感冒者宜吃红萝卜沙拉	(86)
· 担心动脉硬化者可吃海藻沙拉	(87)
· 如想预防心脏病, 宜吃嫩炸猪的里脊肉	(88)
· 有晕眩、气喘现象者宜吃串烧醋酱肝	(88)
· 担心香烟害处的瘾君子宜吃醋炒萝卜叶	(89)
· 预防成人病宜吃醋拌鲭鱼	(91)
大量提高摄取量的 14 要点	(91)

爱醋者的话

许多人喜欢醋，把醋当作有利于健康的食品。除了拿醋当调料使用之外，把醋视为健康饮料每天饮用的人也日益增多。那么，这些人士究竟是以何种方式摄取醋，又获得了什么效果呢？——以下就是爱醋人士的意见。

“健康的 100 岁”是由醋所造成的

日本雕塑界的第一人，北村西望先生，曾经获得文化勋章，又是长崎和平祈念像的制作者，在日本，其名广为人知。他生于明治 17 年（公元 1884 年），现年已过 100 岁，而仍然很健康地在持续制作雕塑品。北村先生也是醋的爱好者之一，以下是由其佣人山谷令子女士口中得知的北村西望先生食醋的情况。

* * *

先生大约是从五六年前开始接受家庭医生的劝告而饮用醋。当时饮用的原因并不是因为血压高，而是为了避免过分

肥胖。

先生饮醋时是以分量约为一小酒杯的醋稀释成一玻璃杯左右的分量，有时也在其中加入重碳酸苏打，以中和刺激性较强的酸味。据说蜂蜜也有与重碳酸苏打相同的效果，不过蜂蜜会使人发胖，所以先生还是只使用重碳酸苏打。

先生使用醋的厂牌种类和饮用时间并不固定。有时遇到喉咙干渴时也会一口气喝光，不过一般一杯约可喝二三次，在想喝时才以醋润喉。不过，先生对医师交待的事向来都严格遵守，所以对饮醋他也从无一日中止。

至于我烹调菜肴时，也会尽量用醋当调料。譬如说多多利用西餐中的调味汁，或是作成醋拌凉菜等。此外我也会尽量避免脂肪，多增加蔬菜的分量。有时候先生也会自己发明独特的菜肴。譬如说用生鸡蛋加醋、酱油、搅匀之后浇在切碎的生莴苣、黄瓜、红萝卜上面食用。味道如何我不得而知，不过先生自己是很爱吃的。

先生已经 100 多岁了，可是除了戴助听器之外，没有其他毛病。他每天白天在画室里指导学生或是会客，晚上也都工作至深夜，精神也都非常饱满。

· **醋的小偏方** 用滴上少量醋的开水去煮番薯，能使其色泽明朗美观。

摄取醋以充实精神体力

对职业体育选手来说，身体就是他们的资本。为了维持健康、培养体力，他们每个人都有一套独特的方式，其中有

些选手就是采取饮醋的方式。职业棒球选手高泽秀昭就是其中之一。高泽先生是罗德队的外野手，不论在打击或守备方面，它的积极表现都很获好评。曾于 1984 年获钻石球套奖，并当选为该年太平洋联盟的 9 位最佳球员之一。

* * *

作为一名职业球员，我的体格并不算高大（身高 1.78 米，体重 75 公斤），夏天有时候还会因为天热而感到精神萎靡，所以我对健康方面总是特别留心。

伙食方面是由我妻子（真金女士）为我操心。我自己的饮食习惯是凡是餐桌上的东西全都吃完，不过因为喜食肉类，往往会过量，所以我妻子在菜肴方面给我增加蔬菜的分量。最近又从书籍中得知身体体液最好保持碱性，所以也在这方面下功夫。婚后我已不再有营养不平衡的现象，虽然效果并不是很明显，不过我认为在各方面都已获得了良好的效果。

饮醋这件事则是从一年半前，岳父说醋对身体有益，劝我饮用之后才开始的。饮用时并没有什么特别的方式，都是在晚饭后用醋瓶上附的小量杯（约一个小酒杯）喝糙米醋一杯。因为我生性并不太喜欢酸的食品，醋拌凉菜一类的菜肴我都不爱食用，所以对饮醋我也不稀释，宁愿一口气喝下，以免分量太多。

除了醋之外，我自己也有一些独特的健康法。譬如说把大蒜和红糖分别研细，和在一起成为一种糊状之后再饮用。而当我感到疲劳时，我就服用维生素 E 或 C。

开始服食醋之后，不会完全像以前那么容易疲劳，肌肉

的疼痛和细微的伤口都比从前容易复原。这些效果对从事棒球业的我来说，真是一大福音。事实上，一开始我并不喜欢饮醋，一直告诫自己是为了保持良好精神来从事运动事业，才忍耐着喝下去。其后则因为获得了这些效果，才能继续下去。今后我也会持续饮醋，因为我打算在每一季度的比赛中场场出赛，并且都能表现出令人满意的球技。

开始饮醋之后体质改变

在爱醋人士中，有不少人身体并没有疾病，却一直保持着饮醋的习惯。在持续服用之中，他们会发觉身体上的变化，而后察觉醋的效用。这种效用千变万化，因人而异。下面所介绍的小笠原清詮先生（65岁，某公司董事）就是一个相当独特的例子。

* * *

我一向是好饮酒、不喜甜食的人。过去喝了不少酒，现在虽然不像年轻时喝得那么多，不过，受人劝酒时仍能千杯不醉。自从开始饮醋之后，不仅不再宿醉，不饮酒也不觉得难过。这对我来说真是个极大的变化。唯一的解释就是饮醋使我的“酒鬼体质”产生了变化。

我所使用的醋是白醋，饮用的方式和别人稍有不同。每天早餐前，我会以一小酒杯的醋和同分量的红葡萄酒倒进玻璃杯中，用两杯水稀释，然后再喝下。过去我也试过其他的

方法，不过似乎比此种方法最适合我的体质。我想饮醋的方式和使用醋的种类不必硬性规定，这并不是医药，应该以适合于体质为第一考虑。

饮用醋之后，我的皮肤变得很光滑，走再远的路也不觉得苦。而接受我的劝告饮用醋的友人们也常说，他们不再患气喘，或是不再感觉心脏跳动太急速，也有人因而不再便秘。我想这些应该都是醋的功效。

· 醋的小偏方 在烧土当归前先泡于醋水中，能使烧后之颜色变白。

因味道佳而持续饮用

一般说来，女性比男性喜爱醋。她们并不是因为有益健康这个冠冕堂皇的理由，而是因为喜欢醋的味道。这一点颇使男性羡慕，因为味道既佳又有益健康的东西就是最理想的健康食物。以下就是喜欢醋味的鹤冈小姐（任职电视台）的谈话。

* * *

我之开始饮醋，是因为熟人的馈赠。当时我的身体也没有什么障碍，所以也没顾虑健康问题，就开始饮用。朋友送给我的是糙米黑醋，吃起来有一种独特的醇味，并不像一般醋那样刺鼻，几乎不像是醋，反而有一种略似酒的滋味。首先开始吸引我的，是这种鲜美之味。

此后，除了以此作为调料的醋之外，家中也经常性地备有糙米黑醋，把它当作开胃酒来饮用。饮用的方式是，在葡萄酒杯里倒进四分之一或三分之一的醋，然后加入果汁（柑桔类最佳）搅匀，做成一种酸饮料，在晚饭前饮用。我并不是每天喝，只是有时候想起来就喝一次，所以对功效成果并不很清楚。不过每饮后总会感到一种舒解之感，好像疲劳都因此消除。在没有食欲的时候，先饮一杯再用餐也能促进胃口。

对我来说，饮醋是一种乐趣，所以我也把它推荐给父母、婆婆、儿子，让大家一起享用。有时候也当作礼品赠送，一方面可供人食用，一方面有利于健康，真可谓是最佳礼品。

· **醋的小偏方** 花椰菜先在醋中浸泡片刻，再用水洗，就不会变成褐色。

饮用法和效果皆因人而异

市面上所卖的醋，有些是由专门的销售人员亲手经销。由于销售人员直接和喜欢醋的人接触，所以他们能获得有关醋之效用和饮用法的资料必然也很多。以下就是在奈良销售用吉野杉大桶制造的糙米黑醋的大土刚弘先生（经营食品店）的经验之谈。

* * *

我从爱用醋的顾客中收集到许多有关醋的效用的资料。例如：体重减轻、血压降低、改善肩膀酸痛或糖尿病等等，几乎包括大部分的疾病。当然，并不能断言这一切都是醋的功效，也必须考虑医生的治疗等其他因素，不过许多人都确切地告诉我：“这是醋的恩典”。

以下，就让我举出几个例子。

有一位 70 岁左右，原来腰部已经弯曲、驼背的老人，在饮醋之后，腰杆变得全部挺直。

另一位因肾脏疾病进行人工析肾的 44 岁男性，自从食用醋大豆之后约半年，血压变得稳定，消除了析肾后的困扰。他原本无法工作，已陷入绝望的情绪中，由于醋大豆使他再度积极地面对人生。

敝公司一位员工的母亲，74 岁。她左脚关节炎的疼痛，几经治疗而群医束手，自从开始饮醋之后，疼痛消失。她的方法是以一小酒杯分量的醋稀释成一玻璃杯饮用。据说在她喝完一瓶醋之后，效果就开始呈现。

我自己则是用醋作为所有菜肴的调料。自从开始使用醋之后，我的身体变瘦了一些，原来会掉很多头发，现在也觉得掉发的速度变慢，此外饮酒过量时也不再会宿醉。

关于醋的饮用方式，每个家庭都有独特的方法。有人用牛奶稀释饮用，有人加进鸡蛋中饮用，也有人把切碎的海带泡在醋中食用，更有许多人吃醋大豆和醋蛋等，不胜枚举。不过，我要推荐的方式是用醋当作调料多加使用，因为这是一种极为自然，毫不勉强的方式。

至于使用哪一种醋，这取决于个人的喜好。在选择之前不妨先了解其品牌的内容及味道，然后再加以选择。如果类似制品太多，则不妨征求店方的意见。

根据我所听所闻的范围来判断，不喜欢醋的人得糖尿病的倾向较大。我并非以此吓唬，不过，还是奉劝大家最好多摄取有利无害的醋。

· 醋的小偏方 用滴入醋的开水烫花椰菜，其色即不会变白。