



美食新天地健康系列

周学武 主编

健康醋食



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康醋食 / 周学武主编. —北京: 农村读物出版社,
2004.3

(美食新天地健康系列)

ISBN 7-5048-4414-4

I. 健... II. 周... III. 食用醋-饮料-制作
②食用醋-调味法 IV. ① TS275 ② TS972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 011547 号

主 编 周学武

菜品制作 骆贤文 双 福 摄影 青岛双福摄影广告公司

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 李 娜 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京瑞宝画中画印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 4

字 数 80 千

版 次 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月北京第 1 次印刷

印 数 1~10 000 册

定 价 18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美食新天地健康系列

jian kang cu shi 健康醋食

周学武 ©主编



农村读物出版社

★ 推荐序 ★

健康新风尚 大家来吃醋



醋在中国古代享有“食总管”的美誉。明代医学家李时珍在《本草纲目》一书中说：“醋能消肿，散水气，杀邪毒，理诸药”。日本科学家认为，食醋的保健作用主要有以下四大方面：一、食醋能防止和解除疲劳。人运动后有疲劳感觉，食用醋后能使体力较快恢复正常。二、常食醋有降血压、防止动脉硬化之功效。三、醋对病原菌有杀菌效果。四、食醋对美容有益。多食醋或在洗脸、洗澡水中滴几滴醋能滋润皮肤。英国科学家发现，多食醋可提高智力水平。醋属于碱性食品，人体大脑的酸碱性 with 智商有关。在体液酸碱性允许的范围内（即 pH 值为 6.8～7.5），酸性偏高时（即 pH 值偏低）智商低；碱性偏高时（即 pH 值偏高）智商高。

醋有如此神奇的医疗保健功效，难怪食醋风在美国、日本等国流行。据统计，美国人年均食醋 6.51 千克，日本人 7.88 千克，而我国则只有 3.5 千克左右，为了健康起见，从高智商的角度着想，更为了美容润肤，建议大家来吃醋。

保健果醋

保健果醋是近年来食醋家族中出现的新成员，它以饮用口感好、营养价值高、保健功效强而倍受人们的青睐。一般人每天摄取 10～15ml 的果醋，可以提高血清的钙离子的浓度，因此可以提高血清的碱性，对高血压、动脉硬化等疾病均有疗效。糖尿病患者、易疲劳人群常喝果醋也会有意想不到的收获。

保健果醋系列是由水果经酵母菌和醋酸菌发酵而生产的醋酸饮品，兼有水果和醋的双重功效，加以适当调配更成为好喝的时尚保健饮品。目前，果醋主要有下列品种：

1. 苹果保健醋。苹果醋有食醋和苹果的保健功能，由于苹果含不挥发性有机酸多，增加了食醋中不挥发性有机酸的比例，使食醋的酸味比较柔和；苹果的营养和风味成分进入食醋，增强了食醋的营养，改善了食醋的风味。

2. 柿醋。柿子是一种营养丰富的水果，经研究确认柿醋具有降血脂、降胆固醇、软化血管、抗肿瘤、增加皮肤血液循环美容护肤等作用。

3. 葡萄醋。

4. 草莓糯米醋。

5. 山楂醋。

此外，还有风味更独特的黑加仑果醋、沙棘醋、酸梅果醋、红花果醋等。

会吃醋的女人更美丽

醋具有良好的美容功效，以醋养颜和保健在我国民间源远流长。这是因为醋中富含肌肤所需的醋酸、蛋白质、氨基酸等活性物质，能够促进肌肤的新陈代谢，降低体内的过氧化脂质，令肌肤延缓衰老，光泽细致，亮丽可人。

食醋美容法：

1. 皮肤粗糙的人，将5份食醋与1份甘油混合调匀，涂抹于皮肤上，经常使用能使皮肤变得光洁、细腻。
2. 将250克桃仁与500克食醋，密封保存在玻璃瓶内，10天后即成。每日饮1汤匙，久之对改善皮肤粗糙、晦暗等有较好效果。
3. 洗脸、洗手时加入1汤匙食醋，长期使用，可使皮肤变得光洁、细嫩。
4. 在温热的洗澡水中，加入1~2匙醋，有健肤的功效。
5. 取醋200毫升，加热浓缩至100毫升，每天外搽面部扁平疣（病毒引起的），坚持使用有一定疗效。
6. 取新黄豆250克，用醋浸泡15天，每天取10粒左右嚼食，可减淡面部的色素，有降低胆固醇和改善肝功能的功效。
7. 洗发时，将头发用含少量醋的水漂洗一下，隔20分钟后再用清水冲洗，可使枯燥无华的头发变得光润柔滑。
8. 取新鲜鸡蛋10个，洗净晾干煮熟后，以500克香醋浸1周后使其软化，然后剥取蛋白和蛋黄，研碎后搅入醋液。每日服1匙醋蛋液，常饮用可使脸色红润光华。

营养学家 陈育坤



目录

contents



●葡萄柠檬香醋饮	5	●醋熘鳊鱼	33	●醋熘黄瓜	66
●胡萝卜苹果醋蛋饮	7	●糖醋鱼条	35	●醋熘茄子	67
●冰糖酸醋玫瑰饮	8	●糖醋里脊	37	●醋熘双色豆腐	69
●柠檬银耳冰醋饮	9	●糖醋咕嚕肉	39	●五彩果醋蛋饭	71
●果醋椰浆冰饮	11	●酸辣肚丝	41	●肉末醋卤面	73
●黑豆醋冰饮	13	●酸辣兔肉	43	●酸辣鳕鱼羹	75
●润肤蔬果醋饮	14	●蜜豆醋鸡腿	45	●葱爆羊肉	77
●冰汁菠萝醋	15	●糖醋排骨	47	●醋熘海米白菜	78
●冰汁玫瑰醋	16	●瑞士排骨	49	●醋熘藕片	79
●冰汁葡萄醋	17	●姜醋肉皮	51	●醋炒萝卜	81
●冰汁松叶醋	18	●醋熘皮蛋	53	●辣椒醋油饭	83
●蛇果梅汁冰沙	19	●糖醋鲜藕	55	●糖醋藕块	85
●杏醋淋木瓜	21	●糖醋南瓜丸	57	●玫瑰醋煎鸡排	87
●醋熘肉蟹	23	●珊瑚白菜	59	●四川泡菜	89
●糖醋脆皮鱼	25	●酸辣白菜	61	●柠檬醋煎南瓜饼	91
●糖醋黄河鲤鱼	27	●醋熘三丝	63	●糖醋山药	93
●醋椒鱼	29	●糖醋山药丝	65	●醋熘白菜	95
●醋烹鲫鱼	31				



葡萄柠檬香醋饮

原料：

大葡萄 1 串，柠檬 1 个，鸭梨半个，
香醋、蜂蜜各适量。

制作：

- ① 葡萄洗净去皮、核，柠檬洗净切成薄片，鸭梨洗净去皮、核切成小块。
- ② 将上述原料放入榨汁器中榨汁。
- ③ 将滤得的果汁倒入杯中，加香醋、蜂蜜调匀即可饮用。

功效：

营养丰富，富含维生素A、维生素C，
可增强人体免疫力。



Drinks



胡萝卜苹果醋蛋饮

原料：

胡萝卜2根，苹果1个，鸡蛋2个，橘子1个，果醋50克，蜂蜜、矿泉水各适量。

制作：

① 将胡萝卜洗净切成小碎丁。苹果、橘子洗净去皮、核，切成小丁。鸡蛋打碎调匀。

② 将上述原料放入榨汁器中榨汁。将取得的果汁滤去杂质倒入杯中。

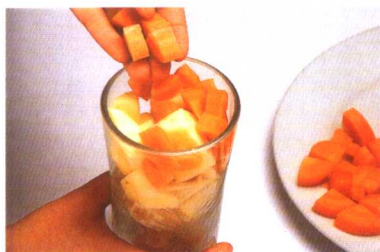
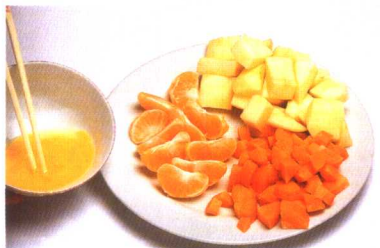
③ 加入果醋、蜂蜜，适量矿泉水即可饮用。

功效：

适于心烦意乱、面红发热、心慌者。

小贴士

治牙疼，将中药草拔2~3个在醋中浸泡4~5小时后备用，牙痛时，咬上一口，当即见效。



冰糖酸醋玫瑰饮

原料：

柠檬醋 100 克，冰糖 50 克，鲜玫瑰花瓣 20 克。

制作：

取干净玻璃杯，将冰糖放入柠檬醋中溶化。撒上鲜玫瑰花瓣即可。

功效：

消食健胃，补中益气，清热去火。



柠檬银耳冰醋饮

原料:

桂圆8粒, 银耳6朵, 凉开水750克,
柠檬醋、柠檬汁、白糖、冰块各适量。

制作:

① 将银耳用清水泡发后下锅煮熟, 捞起控干水分; 桂圆用清水泡软。

② 将桂圆、银耳放入榨汁机内, 加入柠檬醋, 柠檬汁、冰块及凉开水。

③ 打碎装杯, 撒入白糖, 搅匀即可。

小贴士

柠檬醋制作

柠檬500克, 柚子1个, 冰糖250克、陈醋200克。

将柠檬、柚子洗净晾干, 切片, 取玻璃罐, 先放入柚片, 再放入柠檬片, 加入陈醋, 密封60天即成。



Drinks



果醋椰浆冰饮

原料：

苹果1只，苹果醋、椰浆、白糖各适量，
陈醋200克、冰块8块，凉开水500克。

制作：

① 将苹果洗净，对剖去核，连皮切成小块，放入榨汁机内。

② 加入苹果醋，椰浆，冰块及凉开水。

③ 打匀装杯，撒入白糖即可。



功效：

酸咸脆嫩，清香爽口，补肾清热。

小贴士

食肉、蛋伤食，用滴醋一匙加温开水或米汤喝，可开胃助消化。治牛皮癣，用醋浸泡捣碎的松树果，每日三次效果极佳。失眠，可在一杯冷开水中加醋一匙，饮后即可入睡。

治腋臭，醋调石灰粉，先清洗腋下擦干后，涂敷，每日两次。治冻疮初起时，食醋煮热，趁热湿敷，每日2~3次。

Drinks



黑豆醋冰饮

原料：

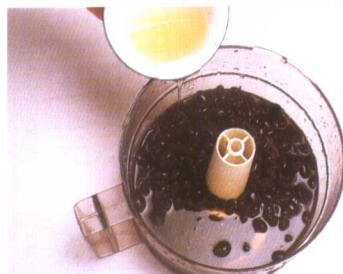
黑豆粒、黑豆醋、蜂蜜各适量，冰块8块，凉开水500块。

制作：

- ① 将黑豆粒、黑豆醋放入榨汁机内。
- ② 加入蜂蜜，冰块及凉开水。
- ③ 打匀装杯即可。

功效：

酸咸脆嫩，清香爽口补肾清热。



小贴士

黑豆醋制作

黑豆500克、元胡100克、冰糖250克、陈醋200克、黑豆醋、蜂蜜各适量，冰块8块，凉开水500块。制作：① 将黑豆洗净控干，下锅用小火炒5分钟，盛出冷却后放入玻璃罐中，加入冰糖、元胡、陈醋，密封30天即成。② 饮醋时加水10倍稀释，醋豆再用蜂蜜腌渍7~10天可食。

Drinks

润肤蔬果醋饮

原料：

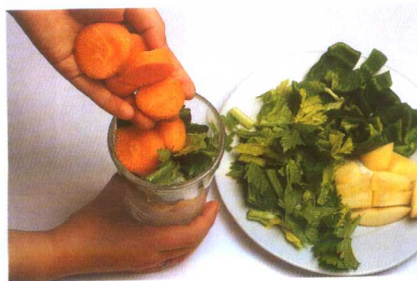
青椒1个，油菜、芹菜各25克，胡萝卜、苹果各50克，柠檬醋、蜂蜜各适量，冰块数块。

制作：

- ① 将所备菜、果分别洗净，青椒去蒂籽，苹果去皮，一同放入榨汁机中。
- ② 加入柠檬醋、蜂蜜、冰块。
- ③ 打碎装杯即成。

特点：

香甜酸辣，滋阴润肤。



冰汁菠萝醋

原料：

罐头菠萝1个，菠萝（去皮）500克，
樱桃1颗，柠檬汁、菠萝醋、白糖各适量，
冰糖、陈醋各200克，凉开水
400克。

制作：

- ① 将菠萝块及罐头汁放入榨汁机内。
- ② 加入柠檬汁、菠萝醋、冰块、凉开水。
- ③ 打碎装杯，点缀樱桃即可。

特点：

酸甜可口，养颜润肤。



Drinks