

中国食文化丛书
Food Cultural Books of China

陈醋宝典

主编 郑先民 张仁庆



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS



中國食文化叢書

FOOD CULTURAL
BOOKS OF CHINA

陈
醋
宝
典

主
编

郑先民
张仁庆

副
主
编

裴兰英
叶茜

中华工商联合出版社

策划编辑：张仁庆 陈 丰

责任编辑：李怀科 付会敏

封面设计：张韶云 赵庆华

图书在版编目(CIP)数据

陈醋宝典 / 张仁庆编著. — 北京：中华工商联合出版社，
2005. 8

ISBN 7 80193-296-X

I. 陈... II. 张... III. 食用醋—基本知识

IV. TS264.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第090230号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街11号

邮编：100027 电话：64153909

网址：www.gslebs.com.cn

北京市荣海印刷厂印刷

新华书店总经销

850 × 1168 毫米 1/32 印张 7.25

2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷

ISBN 7 80193-296-X · 94

定 价：20.00 元

中国食文化丛书简介

中国食文化中心成立于一九九一年八月十日，由中国社会经济文化交流协会会长，全国政协常委、民盟中央副主席罗涵先先生提议，张仁庆先生担任主任。

主要业务有：中国食文化的整理，烹调技术的推广、烹调书刊的出版、发行、展览交流，对外协作等工作。其商标已经于一九九六年在国家工商行政管理局注册，商标号为1055819、中国食文化丛书编委会。已经编辑出版、发行图书90余种，电视教学片20余部。

中国食文化中心已渡过了14年的光辉里程，迎来了新世纪的曙光。因为我们的汗水和劳动赢得了读者，因而占领市场，所以我们才有辉煌。十年风雨，十载寒窗，励精图治，为国争光。饮食文化，企业文化，连着千万家。因为我们，所以才香。我们的奉献愿帮您实现人生的价值，再铸辉煌。我们在饮食与文化间探索，研究人类第一需求——吃的学问。

中国的饮食文化是中国传统文化的重要组成部分。本中心在长期的烹饪研究基础上，致力于中国食文化的整理和编辑工作，先后出版了90余本食文化图书，在国内外引起了很大的反响，并取得了良好的社会效益。关注大众健康，倡导科学饮食是我们的工作宗旨。为了进一步做好此项工作，我们与出版社合作，继续编辑出版《中国食文化丛书》。此丛书预计再出版50本，发行量在150万册以上。

《陈醋宝典》

编委会名单

(排名不分先后)

特邀高级顾问:

孙杰 穆亮 杨银奎 陈丰

主 编: 郑先民 张仁庆

副 主 编: 裴兰英 叶茜

编委会成员:

郑先民	张仁庆	杨银奎	滑晓峰
陈 丰	陈四传	戴炳炎	韦俊文
姜贞祥	陈连起	杨万祥	郭玉梅
梁 霜	何 萌	刘广伟	丁 珊
车 珂	李晨伟	杨德强	李 亚
刘正强	刘 营	吴家龙	王碧波
赵庆华	张韶云	郭占斌	王健美
王洪海	李天真	冷田基	李祥睿
陈洪华	李炳坤	张帅林	李继先
宋福生	裴兰英	叶 茜	杨科庭

书名题字: 李荣玉 郑在石

特 别 鸣 谢

对此书出版发行给予支持的单位

(排名不分先后)

北 京 调 味 品 协 会

河南“三不沾”食品连锁有限公司

香港陈世家国际事业股份有限公司

山西陈世家酿业有限责任公司





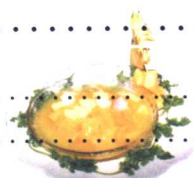
内 容 提 要

醋是我国劳动人民在长期生活中创造出的美味食品之一，是中国调味品中的一颗璀璨明珠。山西陈醋、镇江米醋、浙江红醋、上海白醋、绍兴香醋等品种繁多的食醋，为丰富人民的饮食生活、烹调美味佳肴起到了积极的作用。

醋不仅有调味的功能，而且具有养生保健、食疗食补、消炎止痒、灭菌去疫的功效。通过此书，读者可以对醋有一个更新、更高、更丰富的认识。此书适合于烹饪院校、餐饮工作者阅读，更是家庭饮食生活的良师益友。



第一章 醋的常识	(1)
一、醋的由来	(2)
二、酿造醋的原料	(3)
三、醋的分类	(7)
四、醋的保健功能	(9)
五、醋的日用量	(11)
六、食醋的器皿	(11)
七、醋的储藏	(12)
第二章 醋的调味配方	(13)
一、糖醋味型	(14)
1. 鲁菜糖醋汁	(14)
2. 苏菜糖醋汁	(17)
3. 粤菜糖醋汁	(18)
二、甜酸味型	(21)
1. 泡菜汁	(23)
2. 凉菜汁	(26)
3. 果蔬汁	(28)
三、酸辣味型	(30)
1. 酸辣汁	(30)
2. 酸辣汤	(33)
3. 酸辣菜	(34)
四、饮料味型	(35)
1. 大众醋饮	(35)
2. 保健醋饮	(38)
3. 儿童醋饮	(40)
五、创新味型	(42)



陈醋宝典 目 录

1. 大红醋的制作方法	(42)
2. 醋酸点豆腐	(44)
3. 醋蛋汁配方	(45)
4. 美容汁配方	(47)
5. 刺身用醋	(48)
 第三章 醋烹名菜	(49)
一、鱼类	(50)
二、肉类	(61)
三、凉菜类	(65)
四、汤菜类	(70)
五、刺身类	(77)
六、其他类	(80)
七、名优食醋鉴赏	(86)
 第四章 醋的食疗验方 130 例	(93)
一、内科	(94)
二、外科	(119)
三、皮肤科	(134)
四、五官科	(148)
五、妇产科	(152)
六、儿科	(159)
七、肿瘤科	(164)
 第五章 醋的妙用 100 例	(166)
 第六章 名师谈醋	(192)

陈醋宝典 目 录

- 一、杨银奎谈陈世家醋 (193)
- 二、山西太原李晨伟 (194)
- 三、四川德阳杨德强 (195)
- 四、江苏无锡李亚 (196)
- 五、四川阆中刘正强 (198)
- 六、山东淄博刘营 (201)
- 七、江苏镇江吴家龙 (202)
- 八、陕西西安王碧波 (203)
- 九、北京张仁庆 (204)
- 十、夏天吃醋好处多 广州李祥睿 陈洪华 . (205)

附 录

- 一、陈醋加科技 酿出名菜点
—— 记河南“三不沾”猪蹄食品连锁有限公司 . (207)
- 二、弘扬传世奇香 再塑陈醋辉煌
—— 香港陈世家醋国际事业股份有限公司 (210)

后 记

..... (222)





第一章

醋的常识



五千年文明，五千年饮食。
陈醋文化，两千年历史。
养育华夏子孙，哺育炎黄儿女。
开发总结成果，倡导科学饮食。

醋

Food Cultural Books Of China





醋的酿造在我国已有两千多年的历史，其品类繁多，制作工艺各异，选料丰富。醋的作用很多，不仅是调味品，而且能够分解食物中的营养成分，促进食物的消化吸收；还可消炎灭菌、中和酸碱度，从而维持人体内环境的酸碱平衡。醋的美容效果也很可观，能减肥、消除脸上黑褐斑，使皮肤柔嫩，并能缓解内分泌失调，是人类健康最有益的朋友。

一、醋的由来

中国醋的文化历史悠久，源远流长。醋，古代又称“醯”、“酢”、“苦酒”等，因其在烹调中位居“五味之首”，古人又给了它一个拟人的封号：“食总管”。

山西是醋的发源地，其酿造历史有2480年之久，可追溯至殷商时期。“醋”在周朝以前称醯（音 xī），汉代称酢（音 zuò），也叫苦酒。自宋朝（陈酉）以后才将“酢”演变为“醋”。

陈酉，山西梗阳（今清徐县）人氏，山西陈王府“百味堂”掌味师。陈酉首创“廿一日成酢法”，当时，以陈酉之名与“廿”“一”“日”组成“醋”字，后人称陈酉为“醋仙”。

相传宋仁宗素有厌食怪癖，传统的开胃御酢完全不起作用，于是典膳总管秘传山西陈王府“百味堂”掌味师陈酉，恳请务必研制出有效的开胃御酢。陈酉自幼习酢，通晓天下制酢之法。一日祭祖时受到自己姓氏“陈”的启示，于是精选山西上品五粮，以晋祠之水润





料，七蒸七酿，廿一日成初酢。然后历经寒冬至阴，盛夏至阳，冬捞夏晒，窖封五年最终完成天酿，其色如紫琥珀，状似黑珍珠，五粮天酿的香浓醇酸，令人闻之便食欲大动，仁宗厌食之癖不药而愈。

二、酿造醋的原料

“沁州黄”小米

“沁州黄”小米在1919年参加印度国际博览会饮誉海外，在国内连年被评为一级小米，获“全国最佳小米”称号。“沁州黄”色泽蜡黄，颗粒圆润，状如珍珠，晶莹明亮，清代康熙年间，是向皇帝进贡的珍品，并且有一著名民谚：“金珠子，金珠王，金珠换不来沁州黄。”经研究检验分析：“沁州黄”脂肪含量高达4.22%，比一般小米高1%~2.5%；可溶性糖类的含量为1.6%，也非普通小米可比；蛋白质、脂肪含量均高于一般大米、白面；其粗纤维含量则低于其他粮食品种，是酿造极品陈醋的上好原料。

忻州高粱

忻州盆地的忻州、定襄、原平、代县一带是山西省高粱生产较集中的地方，素称“高粱之乡”。忻州高粱的特点是粒大颗匀皮薄，口感好，着壳率低，营养价值高。据化验分析，忻州高粱含蛋白质10%以上，赖氨酸占蛋白质的1.5%以上，单宁酸含量在10%以上，均优于一般高粱，是酿造极品陈醋的上好原料。



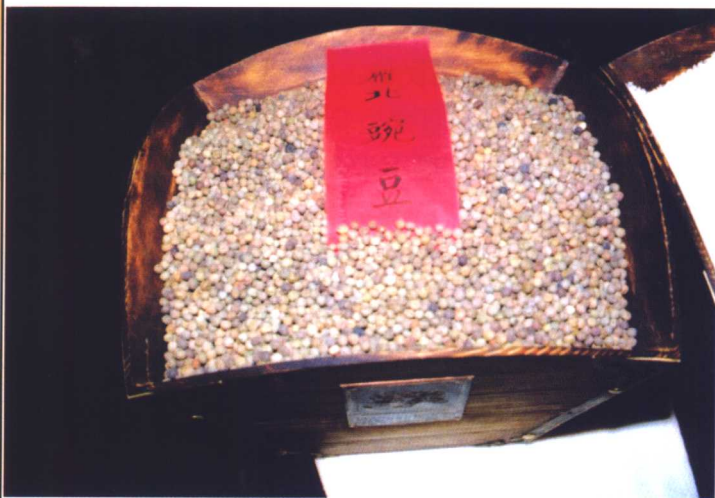


经典陈醋 传世奇香

醋的常识

雁北豌豆

雁北豌豆又名麦豆、寒豆，生长于雁北高寒山区，果实荚生，熟裂，种子圆绿或白，是一种古老的作物，在我国已有2000多年的栽培历史，雁北豌豆营养丰富，含蛋白质23%~25%，脂肪1%~1.3%，糖类57%~60%，粗纤维45%，还有矿物质、维生素等，是酿造极品陈酿的上好原料。



雁北豌豆



晋祠大米

晋祠大米是山西省的著名特产，素以质优醇香而名冠北国，被誉为“北米之最”。晋祠大米产于距省会太原市西南25公里的悬瓮山脚下，经过1000多年的栽培与辛勤耕作才培育出的晋祠大米，颗粒较大，微带褐色，色泽发亮，质地优良，更因清澈见底，四时恒温的晋祠之水的浇灌使稻米质地软、黏、韧、香、甜。



晋祠大米



山西荞麦

山西荞麦的主要产区在晋西北，据山西省志载，最少有2500年的历史。荞麦喜寒凉，耐干旱，抗盐碱，生长期短，在我国众多的荞麦品种中，以山西“五泰三分三”为最佳荞麦品种，穗形长大，粒大饱满，且面白、味美、耐饥。荞麦的营养价值很高，蛋白质含量平均达15.6%，高出大米100%、玉米75%、小麦面粉66%、小米70%，8种氨基酸组成较平衡，赖氨酸含量还高于大米，矿物质含量也很丰富，是酿造极品陈醋的上好原料。



彩虹牙片鱼



三、醋的分类

醋有酿造和配制之分。酿造醋（也称米醋，本书简称醋）以粮食、糖或酒为原料，通过微生物发酵而酿成。其营养成分有氨基酸、糖、有机酸、维生素、无机盐及醇类等等。对人体新陈代谢有很大的好处。而配制醋（也称化学醋）则以化学合成的冰醋酸为原料，加水稀释勾兑而成，没有其他的营养成分。工业上用冰醋酸配制的醋不能食用，对人体是有害的。本书主要讲述的是酿造的食醋。

由于酿造的地理环境、原料与工艺不同，也就出现许多不同地区及不同风味的食醋。随着人们对醋的有效作用的认识不断提高，醋已从单纯的调味品发展成为烹调型、佐餐型、保健型和饮料型等系列。



陈醋名品