

人文的、健康的、环保的

天天吃醋

醋有什么功效、醋对应什么病症以及如何自泡健康醋

天然酿造醋达人

杨绿茵◎著

喝天然醋，得健康！

- 47种对症下醋
- 33种健康泡醋
- 6种能量醋饮
- 10种好醋活用法
- 19道以醋入菜佳肴

为健康，我们都来做“醋人”

对症下醋DIY

自己泡33种健康醋 应对47种病症

台湾畅销书
《天天吃醋》和
《果然有好醋》
精华本

浙江科学技术出版社

天天吃醋

醋有什么功效、醋对应什么病症以及如何自泡健康醋

天然酿造醋达人
杨绿茵◎著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天吃醋 / 杨绿茵著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5341-4463-9

I. ①天… II. ①杨… III. ①食用醋—食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第064659号

著作权合同登记号 图字: 11-2011-221号

本书繁体中文版由台湾脚丫文化出版事业有限公司出版发行。

原名: 《果然有好醋》+《天天吃醋》(杨绿茵著, 2003年/2005年出版)
并授权光明书架(北京)图书有限公司在中国大陆地区独家出版中文简体字版。

天天吃醋

著 者	杨绿茵	地 址	杭州市体育场路347号
责任编辑	宋 东 李骁睿	电子信箱	sd@zkpress.com
出版发行	浙江科学技术出版社		
邮 编	310006		
经 销	全国各地新华书店		
刷 印	北京和谐彩色印刷有限公司		
开 本	889×1194 1/24	印 张	7.75
字 数	100千		
版 次	2012年5月第1版	印 次	2012年5月第1次
书 号	ISBN 978-7-5341-4463-9		
定 价	32.00元		

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)



自序

纯天然酿造醋的乐活人生

醋一直存在于人类发展的历史中，醋也是当代全球公认的健康食材。但是充斥在市场上的醋却良莠不齐，许多名为水果醋的饮料，其实是多种化学溶液的勾兑物，不仅没有保健效果，反而有害健康。这些滥竽充数的劣质醋，造成了许多人对醋的误解。我思索着如何让好醋恢复应有的光华，如何推广正确辨识醋与应用醋的好方法。我认为，醋不应该只是餐桌上的调味料，好醋应该是养生保健的饮料。如果能使用各种有机栽培的农产品来酿造醋，不添加任何化学合成物，那么一方面能鼓励农民以有益环境的方式来耕种；另一方面，酿成的醋能帮助更多人恢复健康，这实在是值得努力的工作。因此我转换了人生的跑道，全力投入纯天然酿造醋的领域，观察记录酿造过程中的变化，并将酿成的醋，通过检验其营养成分，推广如何正确辨识醋的优劣的方法、酿造醋的程序及各种吃醋、喝醋、用醋的方法。

希望通过本书的推广，让更多的人重新认识醋，明白醋会因为原料、酿造过程而形





自序 *Vinegar*

成完全不同于化学勾兑的醋。读者可以自己动手来酿醋、喝醋，用醋来调理身体，达到养生保健的目的。我在推广好醋的过程中也得到了读者的大力支持及媒体的关注，并掀起台湾酿醋、喝醋的热潮。

在我应邀赴新加坡、马来西亚与文莱演讲之际，自然疗法的医师也开始关注纯天然的醋对健康的益处。这促成了我们的携手合作。我们进一步了解了各种醋对人体的帮助。台湾的水果资源丰富，多年来我们鼓励农民以有益于环境与水资源的方式耕作，生产新鲜优质的农作物。我们让各种时令农作物成为天然酿造醋，让农作物呈现多元化的样貌，让醋从调味品成为保健品，并登上国际舞台，让国际人士品尝台湾的好醋。许多醋爱好者，也主动表示愿意分享他们的经验，因此我在后续出版的书中，特意说明了醋爱好者体验喝醋的经验，同时与读者分享更多种农作物酿醋的方法，并解答读者DIY醋时遇到的各种问题。

我从事醋与相关的工作十多年，其间经历了SARS（严重急性呼吸综合征）、H1N1流感、核电厂核辐射泄漏等关乎生命的世纪灾难，除了感受到人类的渺小，更反思我的工作能对人们有什么提醒或贡献。我们身处的时代，食品工业提供了产量大、耐保存而且

廉价的食物。当食品成为便利商品，我们在便利背后付出的却是昂贵的健康成本。如果工作是为了创造幸福生活，则健康肯定是幸福生活的首要条件。没有天然优质的食物，健康不能永续。工业化学制品充斥的年代，认识纯天然发酵食品，自己动手做，用最简单的方式料理食物，是养生保健之道，也是创造美味生活的好办法。

中国酿醋的历史源远流长，文献药典记载醋的功效繁多。然而现今市场却以黑醋、白醋居多，真正纯天然酿造的水果醋并不多见。承蒙光明书局（北京）图书有限公司的厚爱、台湾文经社的帮助，将书付梓，让我能经由文字把酿造醋的制作流程及辨识醋的方法，传达给更多的读者，让大家尝试运用新鲜的农作物自己动手来酿好醋。我们知道，真正由有益微生物完成的酿造醋，不仅风味绝佳，对身体健康确有帮助，这对农村、农民与消费者，必是三赢的好结果，也是两岸交流好醋酿造的起点。我相信这是神所悦纳，也希望以此荣神益人。

楊綠茵



自序 纯天然酿造醋的乐活人生 杨绿茵 / 1

PART 1 喝好醋好处多

1. 醋能增强免疫力 / 10
2. 醋的营养成分 / 11
3. 醋是碱性食品 / 11
4. 醋能活化细胞 / 12
5. 醋能补充钙质 / 14
6. 醋能迅速消除疲劳 / 15
7. 好醋帮助胃而不伤胃 / 16

PART 2 好醋的营养与功效

1. 天然纯酿醋氨基酸含量高 / 20
2. 醋的功效 / 20

PART 3 惊奇的生命能量：醋饮

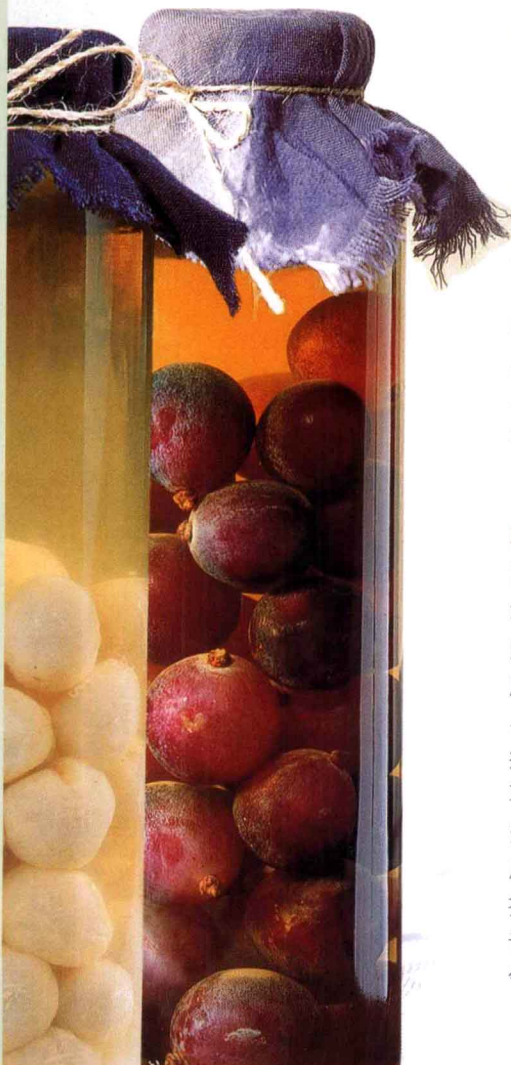
1. 好蔬好果酿好醋 / 28
 - (1) 一般蔬果醋的做法 / 28
 - (2) 天然蔬果醋的做法 / 29
2. 健康泡醋 / 33
 - 香蕉醋 / 33
 - 桑葚醋 / 35
 - 梅子醋 / 37
 - 番石榴醋 / 39
 - 百香果醋 / 41
 - 木瓜醋 / 43
 - 辣椒醋 / 45
 - 大蒜醋 / 47
 - 姜醋 / 49





黑豆醋	/ 51
胡萝卜醋	/ 53
甜菜根醋	/ 55
牛蒡醋	/ 57
花生醋	/ 59
菠萝醋	/ 61
西红柿醋	/ 63
桂圆醋	/ 65
杨桃醋	/ 67
金橘醋	/ 69
葡萄醋	/ 71
橙子醋	/ 73
柠檬醋	/ 75
茂谷柑醋	/ 77
橄榄醋	/ 79
苦瓜醋	/ 81
南瓜醋	/ 83
菊花醋	/ 85
桂花醋	/ 87
樱花醋	/ 89
玫瑰花醋	/ 91
迷迭香醋	/ 93
紫苏醋	/ 95
薄荷醋	/ 97
3. 能量醋饮	/ 98
桑葚梅子醋	/ 98
菠萝柠檬醋	/ 99
番石榴菠萝醋	/ 100
百香果木瓜醋	/ 101
南瓜梅子醋	/ 102
黑豆蜂蜜醋	/ 103





PART 4 醋世界的魔力料理

橙子醋蘑菇胡萝卜	/ 106
菠萝醋彩蔬沙拉	/ 108
糙米醋西红柿蘑菇塔	/ 110
梅子醋果点雪花扇贝	/ 112
橙子醋蔬果腌熏鲑鱼	/ 114
飞舞杏鲍菇佐葡萄醋	/ 116
葡萄醋佐菲力牛排	/ 118
橙子醋腌鸭胸蜜南瓜	/ 120
桑葚醋果好包鸡	/ 122
木瓜醋腌梅花猪条	/ 124
葡萄醋佐鲈鱼	/ 126
柠檬醋腌方盒小蔬块	/ 128
菠萝醋腌肋眼牛排	/ 130
糙米醋过龙虾	/ 132
米醋酱油奶亲子鲑鱼	/ 134
彩椒鲜虾米醋面	/ 136
三色酱糙米醋意大利面	/ 138
桑葚醋果子串烧甜点	/ 140
柠檬醋香煎法式薄饼	/ 142

PART 5 好醋创造好健康

高血压合并痛风	张建成 / 146
地中海型贫血	陈美雅 / 148
膝关节退化	谢菊芳 / 150
肝病合并鼻窦炎	林俊伟 / 152
异位性皮肤炎	陈宾龄 / 154
痛风	李杰颖 / 156
荨麻疹	罗金玉 / 158
多重病症	邓淑慧 / 160
皮肤病	沈俊霖 / 162
排胎毒	吕思苇、洪文惠 / 164
青春痘	黄昱翔 / 166
气喘	陈秀月 / 167

附录1 好醋活用法 / 168

- 1. 酱料制作 / 168
- 2. 烹煮妙方 / 169
- 3. 消除异味 / 169
- 4. 醒酒防宿醉 / 169
- 5. 护发防秃 / 169
- 6. 皮肤美白 / 170
- 7. 伤口溃烂 / 170
- 8. 感冒发热 / 170
- 9. 跌打扭伤 / 171
- 10. 蚊虫叮咬 / 171

附录2 天然优酿好基醋 / 172

- 1. 酿造醋的原理 / 172
 - (1) 好醋的生成——两阶段发酵 / 173
 - (2) 菌种在哪里 / 175
- 2. 曲菌的来源 / 175
 - (1) 米曲的传统做法 / 176
 - (2) 传统做法可掌控质量 / 177
- 3. 糙米醋酿造方法 / 178
- 4. 酿造醋应注意的事项 / 179
 - (1) 原料的选择与用量 / 180
 - (2) 酿醋用水的处理 / 180
 - (3) 酿造容器 / 181
 - (4) 环境温度与卫生 / 182
 - (5) 其他 / 184





PART 1

喝好醋好处多.....





喝 好醋好处多
Vinegar

1. 醋能增强免疫力

好醋能促进新陈代谢，平衡血液的酸碱值，使血液中的抗体增加，增强担负免疫作用的淋巴细胞的吞噬能力，提高身体抗病能力，帮助体内环保，也是维持健康的优质食品。

俗话说：人吃五谷杂粮哪有不生病的。但是为什么有的人很少生病，即使生病了也很快痊愈，有的人却百病丛生，遍访名医并广试各家秘方，一直不见改善，最后就归因于遗传与体质。其实，影响身体健康最重要的因素是心理与饮食习惯。

当我们长期处在紧张、焦虑、愤怒或悲伤的情绪中，身体的生理功能就会受到负面的影响。神经与内分泌系统容易失调，加上不当的饮食累积毒素，免疫系统的防卫功能减弱，身体脆弱部位就会发病。现代人罹患的慢性病与癌症，大多是因为人体内部组织功能受损、衰竭或细胞病变。依靠药物、手术、化学治疗或放射治疗，通常都只是控制病情，很难根治。所以，一定要防范于未然，正所谓“预防胜于治疗”。



YOUTHFUL

人要保持身体健康，预防疾病发生，饮食最重要的四大原则是：选用质量好的食物、烹调方法要正确、能有效消化吸收、消化后产生的废物能快速排出身体。换言之，如果消化过程产生的废物不能从身体排泄出去，这些废物就会积存在体内，长期累积就成为致病毒素。

2. 醋的营养成分

酿造醋主要含有维生素、氨基酸、矿物质、有机酸、醋酸菌、酶等丰富营养素。

矿物质是人体制造酶、血红蛋白、胰岛素与激素的重要合成元素。有机酸包括醋酸、柠檬酸、琥珀酸、苹果酸等，能迅速将体内因消化分解而产生的乳酸与尿酸等废物，分解排出体外，而且没有副作用。柠檬酸可以有效分解乳酸，迅速消除疲劳，并镇定神经系统；醋酸菌，菌群多样性高，能够改变肠道中菌群的生态，抑制有害菌的繁殖，增强免疫能



力，让消化系统与排泄功能趋于正常，毒素无法囤积；另外，B族维生素可帮助钙的吸收。

总之，我认为好醋的营养素能有效地促进人体的新陈代谢，彻底改善身体不适症状，让人重拾健康。

3. 醋是碱性食品

许多人都以为醋是酸性食品，只敢用少许来调味，不敢拿来当饮料大量饮用，因而错失了醋的妙用。

我认为，辨别食品的酸碱性，并不是用味觉，而是要经过灼烧后再用溶液或试纸测试。醋经过科学实验证明，虽然喝起来是酸味的，但是经过体内“燃烧”之后，能在2小时内分解排除血液中的乳酸与丙酮酸，使血液恢复正常的弱碱性，确实是碱性食品，也是活力之泉。

英国医学博士汉斯·科柏(Hans Krebs)研究指出，人体消化的过程会把淀粉分解为葡萄糖，蛋白质分解为氨基酸，



喝好醋好处多
Vinegar

ENERGY

脂肪则分解为甘油与脂肪酸。分解过程需要依靠有机酸与酶才能有效“燃烧”。醋在其中都扮演重要角色。

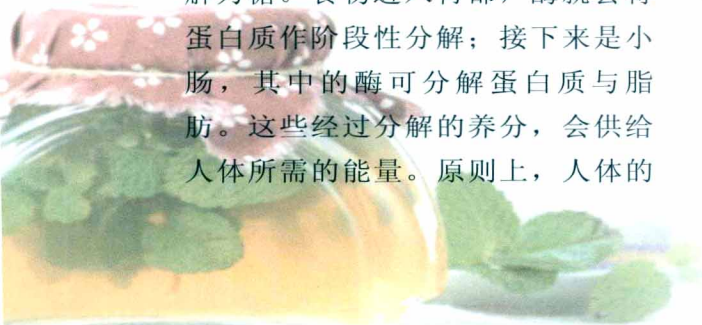
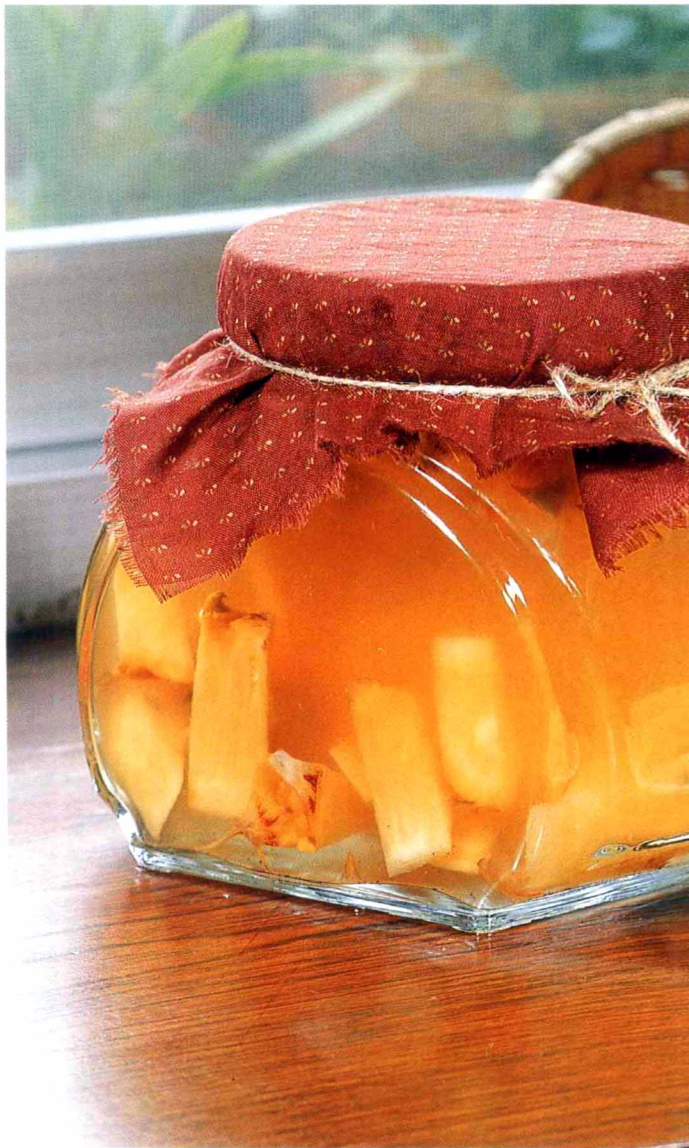
日本医学博士中山贞南先生的研究显示，醋能防止体液酸性化，使之保持在弱碱性的状态，促进新陈代谢、防止肥胖、消除肌肉与关节的酸痛、改善食欲、治疗便秘、降低血压、消除心悸与气喘、缓和糖尿病带来的不适。

综上所述，酿造醋对身体的确有卓越的保健效果。

4. 醋能活化细胞

酿造醋是一种充分发酵过的食品，含有非常丰富的营养成分，包括酶、矿物质、有机酸、醋酸菌、维生素、氨基酸等——都是人体非常需要的营养素。

以酶来说，当食物进入口腔，唾液会立即产生一种酶，将淀粉分解为糖。食物进入胃部，酶就会将蛋白质作阶段性分解；接下来是小肠，其中的酶可分解蛋白质与脂肪。这些经过分解的养分，会供给人体所需的能量。原则上，人体的





内脏器官会自行制造酶，但是如果体内的环境与器官机能状况不佳时，就会失去其功能，可见酶对消化的重要性。

大部分的食物都需要依靠酶的帮助，才能被消化吸收。酿造醋中含有丰富的活性酶，当酶与氨基酸结合，即可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与紧实，对人体确实有很大的帮助。

矿物质是人体制造酶、血红素、激素（包括胰岛素）的重要原料。矿物质在人体内不能自行合成，必须通过膳食进行补充。如果体内矿物质不足，身体的机能就会受影响。矿物质的种类很多，缺少矿物质会使身体的机能失调，引起过敏或其他不适。举例来说，铁是血红素、细胞色素及肌红蛋白的主要成分，如果缺乏将会导致血液里的血红蛋白不足，人就会罹患贫血，容易疲倦，活动机能衰退。镁能够抑制因为刺激而产生兴奋的神经与肌肉。人体的镁如果不足，则容易



喝好醋好处多
Vinegar

ACTIVE

引发心悸，造成心脏病。此外钾、钠、锌、碘、铬、磷、锗等矿物质元素也都是人体需要的元素，缺乏时会使身体的某些机能失调。

5. 醋能补充钙质

钙是构成骨骼与牙齿的主要成分，全身的组织细胞和血液中也需钙来发挥神经传导、血液凝固、肌肉收缩等重要生理作用。血液中的钙才有一定的钙才有凝固力，由此血管内的细胞才能相互连接。

如果血液中的钙不足，除了凝血功能下降之外，血管的细胞间会产生间隙，胆固醇就容易蓄积在这些间隙中，造成动脉硬化。

血液中的钙持续不足，也会使甲状腺与甲状旁腺的激素分泌不正常，导致身体机能受到影响。如此一来，储存在骨骼中的钙就会陆续分解游离出来，使得骨骼弱化，形成骨质疏松症。因此，保持钙在体内正常分布，可预防骨质疏松症与心脑血管的疾病。

如果我们能均衡地摄取各种新鲜的谷类、水果与蔬菜，人体基本

上就不会缺钙。但是矿物质中的钙，属于人体比较不容易吸收的营养素，如果能配合饮用酿造醋，通过自然发酵的酿造醋中富含的维生素、有机酸（如醋酸、柠檬酸、苹果酸、琥珀酸等）将食物中的钙、磷等矿物质有效萃取出来，形成醋酸钙，就能促进身体的有效吸收，达到真正补充钙质的效果。

过去民间也流传着一种说法，指称喝醋会使骨头变软，这是一种错误的观念。虽然一般人在熬煮大骨汤时，都要加一点醋来将钙萃取出来，但是喝醋会不会把身体骨骼内的钙也萃取出来呢？

这是不会的，因为人体的组织器官是活的，这和猪骨头不一样。人成年以后，骨头将不停地自我更新，即破骨细胞会把老旧骨质分解，让成骨细胞填入新骨质。这样的分解重建过程是为了将钙质提供给其他组织利用，以及修复骨折等骨头所受到的伤害。但是骨头的自我更新重建过程中，如果出现破骨细胞的作用比成骨细胞活跃的情况，也就是从骨头流失的钙质比补