

生活妙用丛书

醋 VINEGAR 的妙用

醋 ——

富贵不能离 贫贱不能缺！

● 清洁家居 ● 美肤美容 ● 健康养身 ● 美食美味

150 多种用途及使用方法

全方位保证健康！

[法] 米歇尔·杜伊勒

(Michel Drouhiole) 著

史潇潇 译



上海科学技术出版社

生活妙用丛书

醋 VINEGAR 的妙用

[法] 米歇尔·杜伊勒 (Michel Drouhiole) 著
史潇潇 译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

醋的妙用/〔法〕杜伊勒(Droulhiol, M.)著;史潇潇译.—
上海:上海科学技术出版社,2013.1
(生活妙用丛书)
ISBN 978-7-5478-1529-8

I. ①醋… II. ①杜… ②史… III. ①食用醋-基本知识
IV. ①TS264.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260116号

This book published originally under the title Le vinaigre malin by Michel Droulhiol ©2009 LEDUC.S
Editions, Paris, France.

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.25

字数:80千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1529-8/TS·103

定价:18.00元

此书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

本书功能依个人体质、病史、年龄、用 量、季节、性别而有所不同,若你有不适, 仍应遵照专业医师个别之建议与诊断为宜。

序

富不能缺 贫不能离

醋是生活中常见的调味料，用途广泛而价格低廉。醋被誉为是“家庭的守护神”和“人身的保护神”！无论贫穷富贵，无论生病健康，醋，都不能缺少！

醋的优点非常多，可以被广泛应用于医学、美食、美容等多个方面。同时，它还是洗涤剂、除臭剂、消毒剂、去垢剂……在大多数情况下，它是高效和环保的。

醋使食物变得容易消化，醋能提升食物的味道。吃得开心，更要消化得好，才能使身体健康。

醋还有一种特殊的品质，多吃也不会有害。另外，醋不仅能帮助消化，还能缓解头痛。

此书从醋的起源讲起，简单叙述了醋的制造方法、种类、食用方法，重点介绍醋在家居、美容、健康、美食几个方面的实际妙用150多条，其中有很多用途是鲜为人知且经过科学验证非常有效的。这些应用小常识，相信对人们的日常生活会起到不小的作用。

高品质的生活，是需要知识来丰富的，学会这些有关醋的小常识，生活将会更有品质。

目录

序.....	3
--------	---

1 偶然发现的醋

醋的起源.....	8
醋的制作.....	12

2 各种各样的醋

醋的分类法	26
-------------	----

3 醋与家务

家居清洁.....	60
其他用法.....	99

4 醋与健康

醋的功效	104
醋的应用	106

5 醋与美容

面部护理	114
牙齿护理	115
头发护理	116
身体护理	118

6 醋与美食

美食功能	122
美食菜谱	124

译后记	135
-----------	-----

1

偶然发现的醋

没有人确切地知道醋是从哪里来的，怎样来的。很有可能来源于葡萄酒，但这也并不确定。有可能是一杯发酵变酸了的苹果汁变成了第一批醋，或者是一种生长在亚洲的谷物发酵的产物……



醋的起源

醋的两个化学反应

所有的醋都是由两个连续的化学反应得来的，这两个化学反应靠接触空气中的氧气而自发完成。第一个反应是把糖分转换成乙醇，而第二个反应则是把乙醇转换成醋酸。

例如，从葡萄和苹果开始说起，自古人们就知道这第一个化学反应能把葡萄变成葡萄酒，而苹果则能被转变成苹果酒。其实，第一个化学反应几乎能把自然界中所有的水果、蔬菜以及其他含糖分的植物转变成各种各样品种繁多的酒精饮料。第二个化学反应就制造出醋了。



醋起源于酒的酸化

酸葡萄酒

也许是出于偶然，人们发现、发展并酿造了葡萄酒，也许是出于另一个偶然，人们发现随着时间的增加，葡萄酒会慢慢变酸。这样的酸葡萄酒，千万不要扔掉；相反，要坚持在错误的道路上走得更远，等它变得越来越酸，即酿成醋。

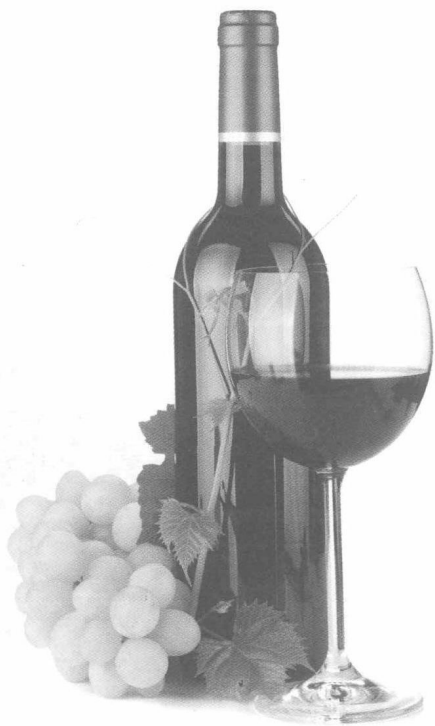
不过不管怎么说，过去人们总是什么都舍不得扔掉的。这就使得我们的祖先发现了这“酸葡萄酒”有如此多的优点，而这些优点又使得“酸葡萄酒”从制造到成品都形成了一个独立的体系，而不会被视作副产品。



“发酸了”

人们通常称那些腐坏、变质，在某种程度上说酸败了的东西“发酸了”、“变成老醋了”。

但也有人认为，这个贬义的说法对于醋来说完全不公平。因为即使醋确实是来源于变酸了的葡萄酒、苹果酒，或者啤酒、烧酒等，但这变来的醋却具有很好的缓解疼痛的作用。倒是它的“前身”——酒，会使人急剧兴奋，使身体剧烈燥热，而这是不利于健康的。



酒的酸化

所有的醋都来源于酒的酸化，可以是葡萄酒、苹果酒及所有发酵的液体，酒精变酸就成了醋。

事实上，没有人确切地知道醋是从哪里来的，怎样来的。很有可能来源于葡萄酒，但这也不确定。有可能是一杯发酵变酸了的苹果汁变成了第一批醋，或者是一种生长在亚洲的谷物发酵的产物……

其他种类的醋的历史也不一定比葡萄酒醋短，而它们的功效较之葡萄酒醋也只多不少。从由苹果酒变来的醋开始说起，它最初也就是由苹果变来的，这最新鲜的苹果来自亚洲中部。但它们被种植在更靠北的地方，尤其被种在曾经抢掠欧洲海岸的北欧海盗居住地周围。一些历史学家甚至用苹果和葡萄来阐释基督教对抗无神论，在欧洲取得的进步与发展：苹果是一种邪恶的禁果，而葡萄做的利口酒则是神圣的，常被用于做弥撒。

醋的其他来源

但醋可能还有其他来源，大家应该都认可大米也是可以酿醋的吧！醋可由发酵的白米、黑米或红米得来，或者说由葡萄酒、米酒得来。



醋的制作

自己制作醋并不难，但是不能心急，因为大部分工作是由大自然来完成的，我们帮不上忙。

醋的酿制比酒的酿制要容易得多，且酿醋相对更方便。

选择容器

首先要选择一个容器，至少要有3升的容量，最好是用木头做的或陶瓷的小酒桶，上面至少要有个口子和盖子。通过这个口子加入酒，也是通过这个口子小心地倒出酿好的醋。

如果有一个漏斗的话，以上两个步骤操作就方便多了。

最好的设备是一个做得像醋壶的橡木桶或粗陶壶，要有一个加酒的桶孔和一个出醋的水龙头，但一定要避免用金属容器，哪怕是镀了锡、上了釉的。玻璃容器也不是非常适合，并不是因为它的材料不好，而是太透明。醋和酒一样都不喜欢光照。

但醋有一点不像酒，不喜欢被保存在凉爽的环境里，它需要20~25℃的温度，在刚开始的阶段，甚至需要更高的温度。要知道，只要气温低于

10℃，醋酸菌就失去了活性，不利于保存。

最后一个细节，如果选择的醋桶配有开关或水龙头，并且它是密封的，那就装上水放置24小时，看它会不会漏水。还要知道的是，醋的酵母可能会堵住水龙头，故每年要疏通1次。醋桶的好处是可以安静地存放醋的酵母，还可以最大程度地简化步骤。

最理想的容量

醋桶不能盛太满，最多不超过2/3的容量，设计最好的醋桶是一个完美的喇叭形，这样当它装了2/3的酒之后接触到空气的面积就很大，这对后面的酿醋很有好处。

选择原料

最好的醋就是自己做的醋，在法国，人们用每天喝剩下的葡萄酒即可制作醋。除了两三种非常上品的、同时价格也很昂贵的醋之外，用自己喝剩下的葡萄美酒酿的醋更好。

无论是红葡萄酒、白葡萄酒，还是粉红葡萄酒甚至灰葡萄酒，都可以用来酿醋，所有葡萄酒都可以，只要是好酒。哪怕最不讲究的酿酒师在品尝了那些拼凑起来的葡萄酒之后，都会无法忍受；但这些东拼西凑的各色葡萄酒酿成的醋都能被接受。

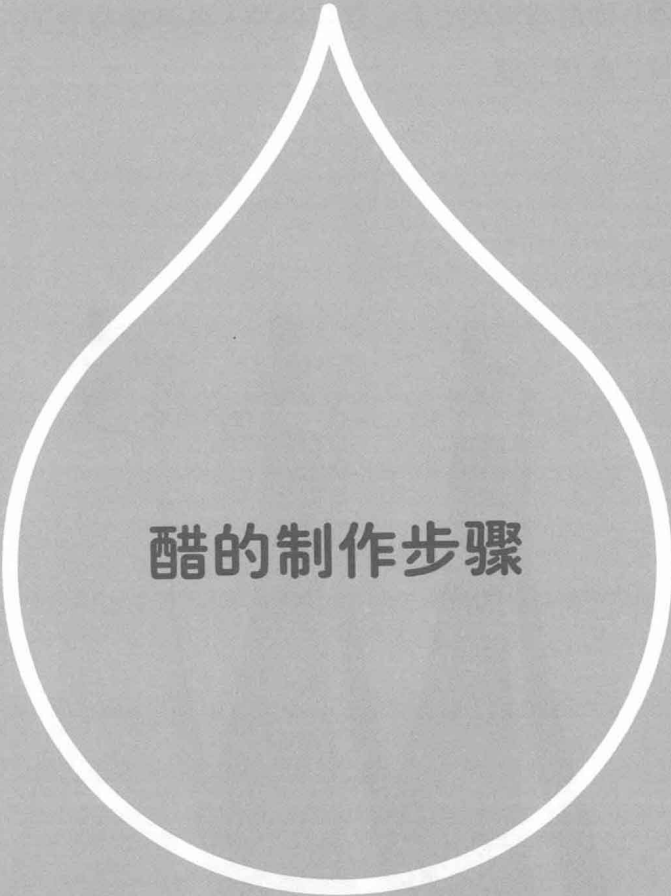
好葡萄酒=好醋

一瓶好葡萄酒，若它被遗忘在某个角落很久之后变酸了，就成了好醋。相反，一瓶劣质的或普通的葡萄酒，除了会变成普通的醋之外，变不成其他任何东西。同样，一瓶充满了防腐剂的葡萄酒会一直抵制醋化作用，永远都变不成好的醋。

诚然，好醋是源自于好的葡萄酒；但是，在刚开始酿醋的阶段，最好还是用质量好的新酒，它比陈年美酒发酵得更快。因为，陈年酒虽然美味，但它们性状很平衡，不容易失去稳定性。

跟想象的不一样，好醋要用清淡的、只含有少量酒精的葡萄酒来酿制，尤其不要用13~14度的葡萄酒！当酵母成型之后，就可以加入各种葡萄酒了，但每次都要少量。





醋的制作步骤