



前言

食醋是一种常用的酸味调料，我国是世界上谷物酿醋最早的国家，《周礼》中已有关于酿醋的记载，春秋战国时已有专门酿醋的作坊。北魏贾思勰所著的《齐民要术》一书中系统地总结了我国劳动人民从上古至北魏时期的制醋经验和成就，书中共收录了 22 种制醋方法。

中医认为，食醋性温味酸苦，具有开胃、养肝、散瘀、止血、止痛、解毒、杀虫等功效。用食醋治病是中医药学的重要组成部分，历代医药学家在用醋治病养生方面积累了许多经验，古今药醋方甚多，有关食醋治病养生的论述也颇多。南朝大医学家陶弘景曰：“酢酒为用，无所不入，愈久愈良。以有苦味，俗呼苦酒。”《本草纲目》曰：“大抵醋治诸疮肿积块，心腹疼痛，痰水血病，杀鱼肉菜及诸虫毒气，无非取其酸收之意，而又有散瘀、解毒之功。”《本草求真》曰：“米醋，酸主敛，故书多载散瘀解毒，下气消食。且同木香磨服，则治心腹血气诸痛；以火淬醋入鼻，则治产后血晕；且合外科药敷，则治症结痰癖、疽黄痈肿；暨口漱以治舌疮；面涂以散损伤积血，及杀鱼肉菜蕈诸毒。”现代医学也认为，经常食用醋可以起到软化血管，降低血压，预防动脉硬化的功效，此外，食醋还能够减肥，美容，抗癌，杀菌，具有独到的医疗保健作用。食醋和食物、药物组成的药醋方融食疗与药治于一体，或主或辅，或作佐使，或助炮制而增效，或和合以成型。许多价廉效著的药醋方至今仍为人们沿用，而且倍受欢迎。

除了历代医学典籍收载有一些治病醋方外，也有一些药醋方是以偏方和验方的形式流传于民间，我们通过博览群书和收



集验证,荟萃了养生治病药醋方 600 余首,编写成书,以便于我国广大城乡的居民对症选用,防病治病,养生保健,进一步提高身体素质。本书的主要内容是,第一章概述药醋的由来,以及与防病治病、养生保健的关系,食醋在烹调中的应用和选购等;第二章是药醋治内科疾病;第三章是药醋治儿科疾病;第四章是药醋治妇科疾病;第五章是药醋治外科疾病;第六章是药醋治五官科疾病;第七章是药醋防癌抗癌;第八章是药醋美容养生。按病症排列药醋方是本书的一大特色,书后附录还按笔画排列了药醋方索引,以大大方便读者选用。

本书所选药醋方由组成、制法、功效、用途、用法等五项构成。组成有药物与药量两部分,其中药量按国家统一计量单位“克”来计算;制法是介绍方剂的制作方法;功效是简述每一药醋方的治病原理;用途是规定防病治病和养生保健的范围,患者可根据医生的指导来选用对症的醋方;用法主要介绍药醋方的服用方法和禁忌。

毋庸讳言,尽管药醋具有一定治病防病和养生保健价值,但仍有一定的局限性,对于危重病人首先应送医院治疗。

编著者

1999 年 4 月





目 录

第一章 概 述..... (1)

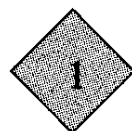
第一节 食醋的由来..... (1)

第二节 食醋治病..... (2)

第三节 食醋的种类和选购..... (5)

第四节 食醋在烹调中的使用..... (7)

第五节 醋的食用禁忌 (10)



第二章 食醋治内科疾病 (13)

第一节 呼吸系统疾病 (13)

感冒 (13)

支气管炎 (16)

老年性慢性支气管炎 (17)

咳嗽 (17)

哮喘 (20)

肺结核 (21)

肺脓疡 (22)

第二节 消化系统疾病 (23)

消化不良 (23)

呕吐 (25)

呃逆 (27)

食管炎 (29)

肠炎 (29)





胃炎	(30)
胃痛	(31)
胃、十二指肠溃疡	(34)
腹痛	(35)
泄泻	(37)
急性细菌性痢疾	(39)
慢性痢疾	(41)
霍乱	(43)
便秘	(44)
肝硬化	(46)
肝炎	(46)
黄疸	(48)
胆石症	(50)
第三节 循环系统疾病	(51)
高血压	(51)
低血压	(54)
高血脂症	(55)
心脏病	(56)
动脉硬化	(57)
冠心病	(59)
中风后遗症	(60)
贫血	(62)
出血	(63)
第四节 生殖、泌尿系统疾病	(65)
尿路感染	(65)
肾炎	(66)
乳糜尿	(67)
阳痿	(67)
不育症	(68)
第五节 神经、运动系统疾病	(68)
眩晕	(68)



失眠	(69)
坐骨神经痛	(70)
肋间神经痛	(70)
关节疼痛	(71)
腰腿疼痛	(73)
肩周炎	(74)
第六节 其它疾病	(75)
糖尿病	(75)
水肿	(76)
寄生虫病	(77)
黄汗病	(81)
中毒	(82)
甲状腺肿大	(83)
癫痫	(85)
第三章 食醋治儿科疾病	(87)

小儿感冒	(87)
小儿咳嗽	(88)
小儿哮喘	(88)
百日咳	(89)
小儿白喉	(90)
流行性腮腺炎	(91)
流行性脑脊髓膜炎	(98)
小儿呕吐	(99)
小儿泄泻	(100)
小儿食积	(100)
小儿疳积	(103)
小儿厌食	(103)
小儿流涎	(104)
小儿肝炎	(106)
小儿佝偻病	(106)
小儿寄生虫病	(107)



小儿抽搐	(109)
小儿疝气	(109)
小儿脱肛	(111)
小儿头疮	(111)
鹅口疮	(112)
小儿夜盲症	(113)

第四章 食醋治妇科疾病..... (115)

痛经	(115)
闭经	(118)
月经不调	(119)
崩漏	(121)
带下	(124)
妊娠呕吐	(127)
难产	(128)
胎死腹中不下	(128)
产后胎衣不下	(129)
产后出血	(130)
产后恶露不尽	(131)
产后血晕	(132)
产后腹痛	(133)
产后抽搐	(134)
产后小便失禁	(134)
产后缺乳	(135)
产后带下	(136)
乳痈	(136)
阴冷	(141)
不孕症	(142)
子宫脱垂	(143)
阴道炎	(144)
盆腔炎	(145)



第五章 食醋治外科疾病..... (147)

第一节 感染..... (147)

疖..... (147)

痈..... (151)

疮..... (156)

丹毒..... (161)

颈淋巴结核..... (165)

第二节 皮肤病..... (167)

皮炎..... (167)

痒症..... (170)

湿疹..... (171)

荨麻疹..... (173)

风疹..... (174)

带状疱疹..... (174)

粉刺..... (176)

痱子..... (177)

鸡眼..... (177)

疣..... (179)

手足癣..... (180)

甲癣..... (188)

汗斑..... (191)

体癣..... (194)

头癣..... (200)

牛皮癣..... (201)

狐臭..... (204)

汗脚、脚臭..... (205)

第三节 直肠肛门疾病..... (206)

痔疮..... (206)

脱肛..... (208)

疝气..... (209)



第四节 外科杂症	(211)
外伤	(211)
烧烫伤	(213)
冻疮	(215)
下肢溃疡	(216)
蛇虫咬伤	(217)
骨折	(220)
骨髓炎	(222)
骨结核	(223)
骨质增生	(223)
颈肩痛	(227)
腰椎间盘突出症	(227)
急性阑尾炎	(228)
海绵状血管瘤	(228)

第六章 食醋治五官科疾病

(229)

第一节 眼科疾病	(229)
结膜炎	(229)
睑缘炎	(229)
麦粒肿	(230)
白内障	(231)
夜盲症	(232)
视力衰退	(232)
第二节 耳部疾病	(233)
耳鸣	(233)
昆虫入耳	(233)
第三节 鼻部疾病	(234)
鼻疮	(234)
鼻衄	(234)
酒糟鼻	(235)
第四节 咽喉部疾病	(236)



咽喉炎	(236)
声音嘶哑	(238)
鱼骨鲠喉	(239)
第五节 口腔疾病	(240)
龋齿	(240)
牙周炎	(241)
牙痛	(241)
牙龈出血	(243)
口腔炎	(244)
口疮	(244)
口臭	(246)
第七章 食醋防癌抗癌	(247)
唇癌	(247)
肝癌	(247)
食道癌	(248)
胃癌	(249)
肠癌	(250)
肺癌	(251)
乳腺癌	(251)
子宫颈癌	(252)
白血病	(252)
膀胱癌	(253)
第八章 食醋美容、养生	(255)
养颜嫩肤	(255)
祛斑增白	(256)
生发乌发	(259)
延年益寿	(261)
祛病强身	(263)
减肥轻身	(266)



第一章 概 述

第一节 食醋的由来

食醋是以米、麦、高粱或酒糟等酿成的含有醋酸的液体，古代又称为醯、酢、苦酒、米醋等。中国是世界上谷物酿醋最早的国家，制醋的历史虽晚于酿酒，但在公元前 8 世纪也就已经有了醋的文字记载。春秋战国时已有专门酿醋的作坊，但那时的醋还是比较贵重的调料，直到汉代才开始普遍生产。据东汉时期的著作《四民月令》中记载，四月四日可作酢，五月五日也可作酢，这时的醋已成了劳动人民的“开门七件事”之一了。

从汉代的著作《食经》中所记述的“作大豆千岁苦酒法”来看，可以认为，我国于汉代就已经能够以酒酿醋了。所谓以酒酿醋是依靠醋酸菌的作用，使酒精进一步氧化成醋酸，由于曲中微生物种类繁多，酿醋时除产生醋酸外，还产生另外的一些有机酸，使得醋的味道鲜美。

南北朝时期，食醋的产量和销量都已经很大，这在很大程度上进一步推动了酿醋技术的不断发展。北魏时期，贾思勰所著的《齐民要术》一书中系统地总结了我国劳动人民从上古至北魏时期的制醋经验和成就，书中共收录了 22 种制醋方法，其中的一些制醋方法一直沿用至今。

使不同的谷物发霉成曲，然后再用它来使更多的谷物糖化、酒化和醋化，这是酿醋史上的一重大的发明。历史上的制醋方





法很多,大致有三类:(1)酿陈醋:先将曲和糊化后的高粱、小米拌合,发酵制成醋糟,然后移至淋缸,用开水反复过淋,再将成品新醋放在室外进行“夏于日晒夜露”或“冬天捞冰陈酿”的后发酵,使水分越来越少,醋的浓度越来越大,最后密封于瓮中陈放,时间越久,醋味越好。

(2)酿米醋:米醋是以糯米为原料,其头道工序是糖化、酒化。为了使发酵微生物繁殖得更好,温度不能超过 30℃。饭粒既要熟透,又不能太软或太硬。在酿造过程中,为了提供足够的氧气,扩大醋酸菌的繁殖,采用中途多次添加酒化液和“中途加糟”的办法。我国的镇江香醋就是一种典型的米醋,距今已有约 1400 多年的历史。

(3)酿药醋:我国是药醋的发源地,距今已有 1300 多年的历史。它是以麸皮、中草药及少量的大米或小麦等为原料,经过制曲酒化醋化、淋醋和熬煎而制成的。在众多的配药醋中,四川保宁醋以其独特的清香醇厚之味蜚声海内外。

第二节 食醋治病

中医认为,食醋性温味酸苦,具有开胃、养肝、散瘀、止血、止痛、解毒、杀虫等功效。用食醋治病是中医药学的重要组成部分,历代医药学家在用醋治病养生方面积累了许多经验,古今药醋方颇多,有关食醋治病养生的论述也较多。南朝大医学家陶弘景曰:“酢酒为用,无所不入,愈久愈良。以有苦味,俗呼苦酒。”元代李鹏飞曰:“醋能少饮,辟寒胜酒。”《本草衍义》曰:“醋,酒糟为之,有米醋、麦醋、枣醋。米醋比诸醋最酽,入药多用之,谷气全也,故胜糟醋。产妇房中常用醋气则为佳,醋益血也。”《本草纲目》曰:“大抵醋治诸疮肿积块,心腹疼痛,痰水血病,杀鱼肉菜及诸虫毒气,无非取其酸收之意,而又有散瘀、解毒



之功。”《本草汇言》曰：“醋，解热毒，消痈肿，化一切鱼腥水菜诸积之药也。林氏曰，酸主收，醋得酸味之正也，直入厥阴肝经，散邪敛正，故藏器方治产后血胀、血晕，及一切中恶邪气，卒时昏冒者，以大炭火入熨斗内以酹米醋沃之，酸气遍室中，血行气通痰下，面神自清矣。凡诸药宜入肝者，须以醋拌炒制，应病自如。”《本草求真》曰：“米醋，酸主敛，故书多载散瘀解毒，下气消食。且同木香磨服，则治心腹血气诸痛；以火淬醋入鼻，则治产后血晕；且合外科药敷，则治症结痰癖、疽黄痈肿；暨口漱以治舌疮；面涂以散损伤积血，及杀鱼肉菜蕈诸毒。”《医林纂要》曰：醋“泻肝，收心。治卒昏，醒睡梦；补肺，发音声，杀鱼虫诸毒，伏蛔。”

醋在中药的应用中也占有一席之地。中药炮制是以中医药基本理论为指导，根据医疗和制剂的要求对原药材所进行的一套加工处理技术。中药炮制是祖国医药学的重要组成部分，它体现了中医辨证用药的特点，对保证用药安全、控制药物质量、提高治疗效果等方面均具有重要意义。中医治病用药是基于药物本身的四气五味、升降浮沉、归经等性能发挥治疗作用的，即以药物之偏性纠正疾病所表现的阴阳偏盛或偏衰。但是，多数药物必须经过特定的炮制以改变药性后才能适合治疗需要。

中药炮制的方法很多，醋制仅是其中一种。中药经炮制后可以降低药物的毒性或副作用，如大戟、甘遂经醋制后，毒性可以大大降低；中药经炮制后能使药物的性能得以转变；经过炮制的中药还可增强疗效，如延胡索（即元胡）醋炙后，可增加其水煎液中的生物碱的含量，从而增强其止痛作用；中药经炮制后还有助于引药入经，如柴胡、香附等醋制后有助于引药入肝，更有效地治疗肝经疾病；某些中药经炮制后还有助于药材的粉碎；中药经过炮制还可使其净度得到保证；经过炮制的中药可使药材干燥，并能杀死虫卵，有利于贮藏。此外，醋还是中医外敷药的重要的配料。

现代医学认为，食醋对治病养生有以下方面的作用：（1）食



醋能消除疲劳,因为醋中含有丰富的有机酸,可以促进糖的代谢,并使肌肉中的疲劳物质乳酸和丙酮酸等被分解,从而解除疲劳;(2)食醋能调节血液的酸碱平衡,维持人体内环境的相对稳定;(3)食醋能帮助消化,有利于食物中营养成分的吸收,醋中的挥发性物质和氨基酸等可以刺激人的大脑神经,促进消化液的分泌;(4)食醋可以预防衰老,抑制和降低人体衰老过程中过氧化物的形成;(5)食醋具有很强的杀菌能力,可以杀伤肠道中的葡萄球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、嗜盐菌等;(6)食醋可以增强肝脏的机能,促进新陈代谢;(7)食醋还可以扩张血管,有利于降低血压,防止心血管疾病的发生;(8)食醋可以增强肾脏的功能,有利尿作用,并能降低尿糖的含量;(9)食醋还可使体内过多的脂肪转变为体能消耗掉,并促进糖和蛋白质的代谢,故可防治肥胖;(10)食醋能扩张血管,可以增加皮肤的血液循环,起到美容护肤的作用;(11)食醋中还含有抗癌物质,日本是胃癌发病率高的国家,日本科学家开发出一种由米醋、蜂蜜和矿泉水组成的抗胃癌的的饮料配方,长期饮用对胃癌有较好的防治作用。

醋本身就是一种保健医疗食品,所谓保健医疗食品是指具有中国传统保健医疗特色的膳食,广义上包括了预防、保健、治疗、康复四个方面的作用的食物、饮料和菜肴等。保健医疗食品是由食物和天然食性中药制成的,从中医营养学的理论来看,食物和药物之间并无明显的界限,但相对而言,食物是提供人体必要营养素的一种天然物质,一般说来,没有严格的剂量限制,而食性中药则有一定的剂量要求。

保健医疗食品中的醋制品是用富含糖类的原料经醋曲发酵制成的液体食品,也可以是用食醋浸渍食物、营养保健品或中药制成的复合成分的醋制品。常用的制作方法有:(1)制醋法:原料先用蒸锅蒸熟,待冷后拌加醋曲约5%,置容器中,在25~30℃环境中发酵,待醋成后加约原料的5~7倍的水渗滤,滤过即可。(2)醋浸法:用食醋和所浸的原料置瓶或罐中,常温浸泡约一



周,经常振摇或搅拌,用醋量为所浸泡原料的 3~5 倍较为适宜,常用如蒜醋、姜醋等。

醋蛋是近年来在日本等国流行的一种保健医疗食品,据报道,食用醋蛋可以降血压、降血脂、软化血管,对防治各种老年病症都有成效,对风湿、失眠、便秘等症也都有良好的效果。其实,醋蛋在我国民间早有流传,制作起来也较为方便。现在的做法是:取 9 度米醋 180 克装进大口杯,然后将一个新鲜的生鸡蛋洗净,浸泡在米醋中,经过 36~48 小时后,蛋壳被软化,仅剩一层薄皮包着已经胀大了的鸡蛋,用筷子将皮挑破,再将鸡蛋清和鸡蛋黄与醋液搅匀,即制成醋蛋液,每日清晨空腹食用,1 只醋蛋可分 5 次食用,每次兑水 2~3 倍,再加点蜂蜜调匀服下,软蛋壳可一次服完。现代科学研究表明,鸡蛋是一种易于消化吸收的食品,具有预防癌症、延缓衰老、保护肝脏、防治动脉硬化、健脑益智、健美肌肤的作用。特别是在食醋与鸡蛋配制成醋蛋液后,不仅综合了食醋和鸡蛋的营养成分和食疗作用,而且防止了细菌污染。醋化后的鸡蛋黄其分子发生断裂,大分子物质变成小分子,释放出的卵磷脂、胆碱、生物素等物质易为人体吸收,从而发挥其生理功能。鸡蛋清是一种巨大的清蛋白,是构成生命的重要部分,除含有丰富的溶菌酶外,还含有抗癌物质。

食醋浸鸡蛋清可使巨大的蛋白分子裂解为微小的分子,释放出大量的溶菌酶等物质,使其食疗作用增强。被醋软化、溶解的蛋壳变成醋酸钙,它的特性是易于溶解于水,钙可全部被小肠吸收,这不仅有利于人体骨骼的生长发育,而且还可防治高血压等疾病。

第三节 食醋的种类和选购

食醋是一种常用的酸味调料,其中以醋酸的含量为最多,约



占总数量的 90% 左右,其它酸味成分是乳酸、琥珀酸、葡萄糖酸等,此外,还含有少量的糖分、糊精、氨基酸、酯类、甘油、酒精和食盐等。食醋中水的含量约占总量的 90% 以上。优质醋应酸味纯正柔和,稍有甜口,不涩,色泽琥珀色或棕红色,液体透明澄清。食醋能解腥提鲜,促进食欲,并可保持食物中的维生素 C、B₁、B₂ 等。食醋中不允许含有游离的无机酸,不应与金属容器接触,食醋中含铅量每千克不得超过 1 毫克,每千克含砷不得超过 0.5 毫克,含黄曲霉毒素每千克不得超过 5 微克。

食醋由于酿制原料和工艺条件的不同,风味各异,尚无统一的分类方法。若按制醋的工艺流程来分,可分为酿造醋和人工合成醋。酿造醋又可分为米醋(用粮食等原料制成)、糖醋(用饴糖糖渣类等原料制成)、酒醋(以白酒、米酒或酒糟渣类等原料制成)。米醋因加工方法不同可再分为熏醋、香醋、麸醋等。人工合成醋又可分为色醋和白醋(可再分为普通白醋和醋精)。醋以酿造醋为佳,其中以米醋为最佳。

酿造醋品种因选料和制法不同,其性质特点略有差异,但总的来说,以酸味纯正、香味浓郁、色泽鲜明为佳,在使用时就注意清洁,存放阴凉低温处,防止生醭、汁液混浊、香气散失、醋味淡薄,出现异味。

若按原料处理方法分类,粮食原料不经过蒸煮糊化处理,直接用来制醋,称之为生料醋,经过蒸煮糊化处理后酿制的醋称为熟料醋。若按制醋用糖化曲分类,则有麸曲醋、老法曲醋之分。若按醋酸发酵方式分类,则有固态发酵醋、液态发酵醋和固稀发酵醋之分。若按食醋的颜色分类,则有浓色醋、淡色醋、白醋之分。若按风味分类,陈醋的醋香味较浓,熏醋具有特殊的焦香味,甜醋则添加了食糖等甜味剂,此外,有些风味醋中还添加有中药材、植物性香料等。

人工合成醋也称醋精,它是用可食用的冰醋酸稀释而成。其醋味很大,但无香味,冰醋酸对人体有一定的腐蚀作用,使用



时应进行稀释,一般规定冰醋酸含量不能超过 3% ~ 4%。同时这种醋中不含食醋中的各种营养素,因此它不容易发霉变质,但没有营养作用,只可起到调味作用。所以,若无特殊需要,人们还是以吃食醋为好。

食醋的选购。选购食醋时应从以下几方面鉴别其质量:一是看颜色,食醋有红、白两种醋,优质醋要求为琥珀色或红棕色或黑紫色。二是闻香味,优质醋具有酸味芳香,没有其它气味。三是尝味道,优质醋酸度虽高而无刺激感,酸味柔和,稍有甜味,不涩,无其它异味。此外,优质醋应透明澄清,浓度适当,没有悬浮物、沉淀物、霉花浮膜。食醋从出厂时算起,瓶装醋 3 个月内不得有霉花浮膜等变质现象,散装的 1 个月内不得有霉花浮膜等变质现象。

食醋真伪的鉴别。真醋的颜色为棕红色或深褐色或无色透明,有光泽,有熏香或酯香或醇香;酸味柔和。稍带甜味,不涩,回味绵长;浓度适当,无沉淀物。假醋多用工业冰醋酸直接兑水制成,颜色浅淡,发乌,开瓶酸气冲眼睛,无香味;口味单薄,除酸味外,有明显苦涩味,有沉淀物和悬浮物。

食醋的贮存。盛放散装醋的瓶子一定要干净无水,在装食醋的瓶中加入几滴白酒和少量食盐,混匀后放置,可使食醋变香,不容易长白醭,可贮存较长时间。或在盛醋的瓶子中加入少许香油,使表面覆盖一层薄薄的油膜,也可防止醋发霉变质。

若在醋瓶中放一段葱白、几个蒜瓣亦可起到防霉的作用。此外,食醋不宜用铜器盛放,铜质器皿盛放食醋会使铜与醋酸等发生化学反应,产生醋酸铜等物质,食之于健康不利。

第四节 食醋在烹调中的使用

食醋的味酸醇厚,液香而柔和,是烹饪中一种必不可少的调



品。无论是烹制醋熘类、糖醋类、酸辣类、凉拌类菜肴,还是食用小笼汤包、水饺、凉拌面时均需使用食醋。食醋的酸味主要来自醋酸,不同的食醋中其醋酸含量不等,一般大约在 5%~8% 之间,而山西老陈醋的醋酸含量则可高达 11%。食醋中除了含有醋酸外,还含有其它一些营养成分,如乳酸、葡萄糖酸、琥珀酸、氨基酸、糖、钙、磷、铁、维生素 B₂ 等。食醋在烹饪中的应用很广,它能调和菜肴滋味,增加香味,去除不良气味,并可减少原料中维生素 C 的损失,促进原料中钙、磷、铁等矿物质的溶解,从而提高菜肴的营养价值。食醋还能调节和刺激人的食欲,促进消化液的分泌,有助于食物的消化吸收。还是调制糖醋味、荔枝味、鱼香味、酸辣味等复合味的重要原料。在炸、烤类动物原料外层抹上醋和饴糖等,能增加制品的酥脆度。用醋作为主要调料的菜肴很多,如北京醋椒鱼、江苏醋熘桂鱼、浙江西湖醋鱼、上海醋熘鲨鱼、山东酸辣汤、福建蒜甜竹节肉、四川醋烧鲢鱼、河北金毛狮子鱼、河南糖醋黄河鲤鱼、云南酸辣螺黄、湖南糖醋排骨等。此外还供许多菜肴作为蘸食。

8

食醋也具有一定的抑菌和杀菌功能,故可用于食物和原料的保鲜防腐。在原料加工之中,食醋可防止果蔬类原料的“锈色”,例如,将去皮马铃薯浸在水中,加入 10 克食醋就能保持其原有的颜色而不会褐变成锈色。又如煮藕等容易变色的蔬菜时,加点醋烹调能使其洁白。刚切好的藕入醋水中暂时贮存,也不会褐变生锈。

食醋可使肉类软化。煮牛肉时加点醋可使牛肉纤维软化,肉质显得柔嫩。对那些韧、硬的其它肉类或野味禽类,食醋也是一种较好的软化剂。

烹调鱼时,如果加一点醋可去除鱼腥味。烧羊肉时,洗净切块后入锅,每 500 克羊肉加水 500 克、醋 25 克,煮开后取出羊肉,羊肉的膻味即可去掉,若要去除猪肠、猪肚的臭味,可先用清水将其洗净,再用食醋和酒混合搓洗,然后放入清水锅内煮

食醋