

· 智慧使用醋 聪明吃好醋 ·

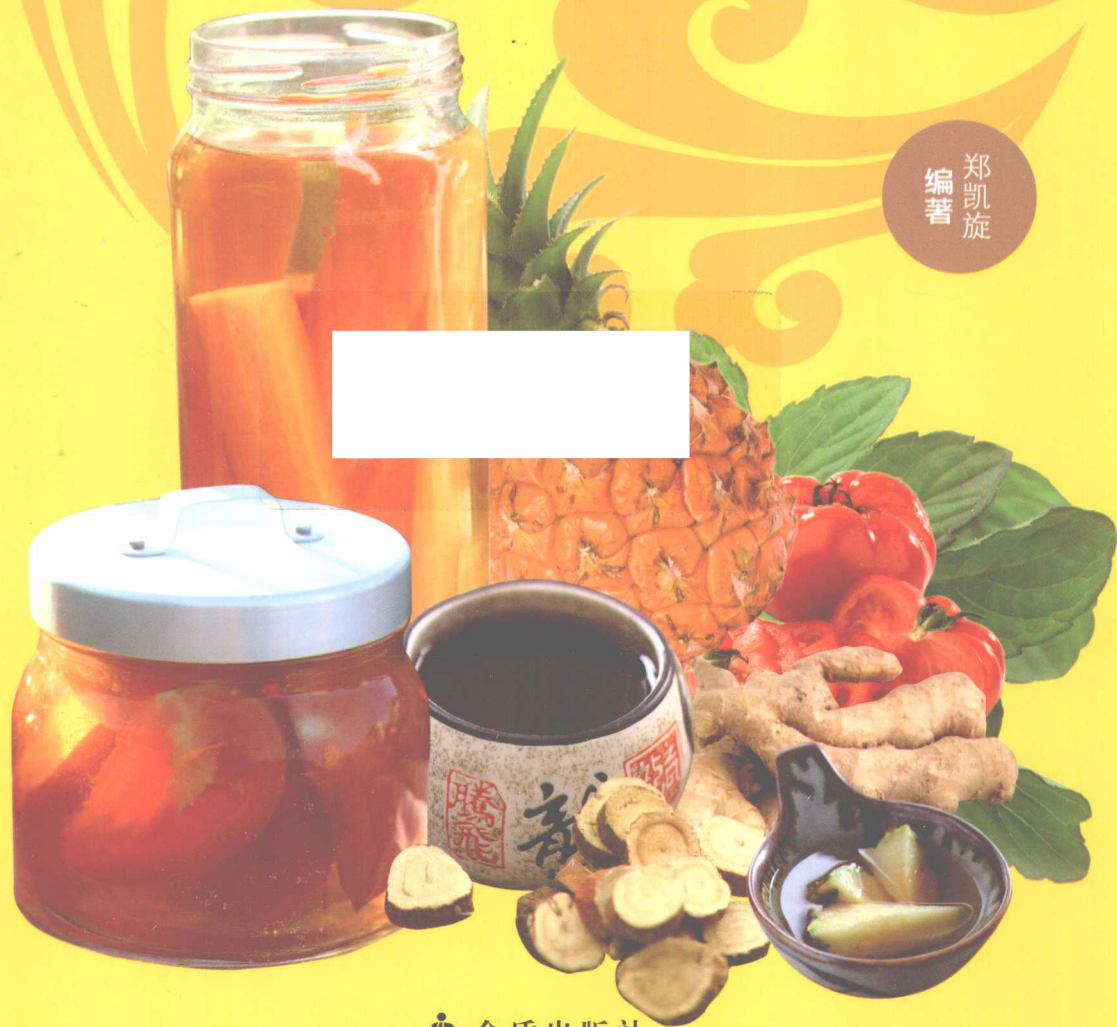
利用水果、蔬菜、五谷等天然食材自制养生醋，
学会吃醋轻松解决各种常见病、慢性病。

天天吃醋

一本全家适用的健康用醋百科全书

吃醋可以养生，但是要喝对醋、用对方法。天然养生醋，可以平衡人体酸碱值，调理身体功能，促进健康。

郑凯旋
编著



金盾出版社

· 智慧使用醋 聪明吃好醋 ·

天天吃醋

郑凯旋·编著



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天天吃醋 / 郑凯旋编著. — 北京: 金盾出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5082-9285-4

I . ①天… II . ①郑… III . ①食用醋—食物疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 046822 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京中创彩色印刷有限公司

装订: 北京中创彩色印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 1020 × 1200 1/10 印张: 48

2015年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



俗语有云，开门七件事，柴米油盐酱醋茶。由此可见醋的重要性。醋自古以来一直在人们的生活中有着举足轻重的作用。夏天的闷热让人胃口尽失，吃一些用醋调制的爽口小菜，如醋腌渍小黄瓜、莲藕、苦瓜等，有着很好的开胃和补充营养的功效。中医也有关于醋的食疗方，将花生仁浸泡在醋里7天以上，然后每天吃10~15颗，连吃一星期以上，可以有效调节血压。而一杯可口的水果醋，如柚子醋、苹果醋或者葡萄醋，里面含有矿物质钾，可以帮助身体排出过剩的钠，达到预防高血压的目的。醋不仅是人们的餐桌和厨房里不可或缺的调味品，而且因为它所特有的强身健体功效，一直以来也被人们用于养生治病，保养身体。

我国是世界上谷物酿醋最早的国家，《周礼》中已有关于酿造醋的记载，春秋战国时已有专门酿醋的作坊。醋很早便已经被用于治疗疗疾，中国历代的医药著作记载，醋别称“醯”“酢”，中医学认为醋性温、味酸苦，无毒、入肝、胃经，具有养肝、开胃除积、疗痈肿、散瘀止血、解毒、散水气等疗效。在医疗应用方法，包括入汤剂、拌醋制药、和药调敷剂、加热、含漱等方法，这些方法有的是加强药效来疏肝活血、理气止痛，有的是改变其他药材的特性或便于药物的施用，有的是直接把醋用在人体上。

近年来，随着人民生活水平的提高，人们开始更多关注生活的品质和自身的健康。醋与人类健康的关系越来越引起人们的重视，使得醋在人体健康方面得到了更为广泛的应用。不同的醋具有不同的特性和风味，人们充分运用各种醋搭配食物，或调制成风味酱汁，或利用各种食材和药材如蔬菜、水果、干果、中药等加醋制成不同的养生保健醋，用于减肥排毒、增强身体抵抗力、促进新陈代谢等，不仅提高了醋的功效，可以辅助治疗各个系统的常见疾病。

可以说，醋除了是调味品外，很大一部分价值体现在养生保健的功效上。从现代医学和营养学角度看，醋的主要成分是醋酸和有机酸。醋酸有利于糖和脂肪充分转化为能量，防止体内脂肪过多积累，还可以软化血管、降低血液中的胆固醇含量；有机酸则有利于维持人体内环境酸碱度的平衡和稳定，使各种

代谢和生理功能得以正常进行。醋中含有氨基酸和有机酸等物质，氨基酸可以促使体内过多的脂肪转变成体能消耗，还可以消化身体吸收的糖和蛋白质，让新陈代谢顺利进行。

醋可以是厨房中的调味料、冰箱中的饮料、浴室里的清洁用品，更可以是保护您健康的天然药方。醋的用途和保健功效如此之多，全面认识醋，学会利用醋来养生就十分必要了。本书系统介绍了醋的历史、种类、营养功效让人们醋有全面而正确的认识，并介绍了各种实用的自制健康醋，教人们利用常见的各种水果、蔬菜、干果等食物和药物来制作不同风味和功效的醋。同时针对各个系统的常见疾病，本书也做了基本的介绍和相应的妙用醋对症下药的方案。本书内容全面，方法实用，取材简单，对于每一个家庭都非常实用，是一本适合百姓养生保健的用醋百科全书。



目录

第一篇 醋的历史

醋起源的记载.....	2
醋的发展历程.....	4
汉朝时期.....	4
北魏时期.....	4
唐宋时期.....	4
宋代时期.....	4
明代时期.....	5
清朝时期.....	5
民国时期.....	5
建国后.....	5
醋的美丽传说.....	6
杜康之子造醋.....	6
酒再发酵变成醋.....	7
刘伶之妻造醋.....	7
西方传说.....	7
醋的文化象征.....	7
“醋源酸祖”的根祖文化.....	7
醋在政治中的象征意义.....	8
祭拜醋炭神的仪式象征意义.....	9
醋在生育中的象征意义.....	10
吃醋之说的象征意义.....	10
文学中的醋文化.....	11
诗词中的醋文化.....	11
诗词中由醋引申的酸.....	12
民间文学中的醋文化.....	12

第二篇 品醋论醋

醋的种类.....	14
按生产方法的不同分类.....	14

按生产原料的不同分类.....	15
按原料处理方法不同分类.....	15
按风味的不同分类.....	15
按用途的不同分类.....	15
按颜色分类.....	16
醋的选购与储存.....	16
醋的选购.....	16
醋的储存.....	17
华人与醋.....	17
名医论醋功.....	17
为什么山西人喜欢吃醋.....	18
关于醋的典故.....	19
老子吃醋豆养生.....	19
贵妃醋饮.....	19
关汉卿夫人的“醋诗”.....	20
缴枪不缴醋葫芦.....	20
我国的名醋.....	20
山西老陈醋.....	20
镇江香醋.....	21
永春老醋.....	22
保宁醋.....	23

第三篇 醋的营养与功效

醋的营养.....	26
氨基酸.....	26
碳水化合物.....	26
有机酸.....	26
维生素.....	26
微量元素.....	26
醋的功效.....	26
调味功效.....	26

保健功效.....27

药用功效.....28

解乏功效.....29

美容功效.....29

抗菌功效.....30

农用功效.....31

用醋的注意事项.....31

对于醋的误解.....32

第四篇 自制健康醋

蔬菜醋.....34

西红柿醋.....34

辣椒醋.....35

胡萝卜醋.....37

洋葱醋.....38

苦瓜醋.....39

南瓜醋.....40

花菜醋.....42

甜椒醋.....43

牛蒡醋.....44

紫苏醋.....46

甜菜根醋.....47

茴香醋.....48

山药醋.....49

水果醋.....51

苹果醋.....51

葡萄醋.....53

香蕉醋.....54

菠萝醋.....55

橄榄醋.....57

金橘醋.....58

桑葚醋.....59

柠檬醋.....61

杨桃醋.....62

橙子醋.....63

木瓜醋.....64

梅子醋.....66

黑枣醋.....67

桂圆醋.....68

百香果醋.....69

猕猴桃醋.....70

葡萄柚醋.....72

黄桃醋.....73

番石榴醋.....74

樱桃醋.....75

鳄梨醋.....77

山楂醋.....78

乌梅柠檬醋.....80

草莓蜂蜜醋.....80

苹果柠檬醋.....80

桑葚梅子醋.....80

菠萝柠檬醋.....81

百香果木瓜醋.....81

番石榴菠萝醋.....81

火龙果葡萄醋.....82

花草醋.....82

菊花醋.....82

桂花醋.....83

樱花醋.....84

薄荷醋.....85

茉莉花醋.....86

玫瑰花醋.....87

薰衣草醋.....88

洛神花醋.....89

明日叶醋.....89

七叶胆醋.....90

迷迭香醋.....91

其他醋.....92

姜醋.....92

大蒜醋.....93

黑豆醋.....95

玉米醋.....96

花生醋.....98

枸杞醋.....99

莲子醋.....100

核桃醋.....102

苦丁醋.....103

南瓜梅子醋.....	105	糖尿病.....	175
黑枣木耳醋.....	105	脂肪肝.....	179
桂圆红枣醋.....	105	肝炎.....	180
杜仲黑豆醋.....	105	肝硬化.....	184
苹果胡萝卜醋.....	106	胆囊炎.....	186
薰衣草柠檬醋.....	106	中风后遗症.....	188
甜桃玫瑰花醋.....	106	失眠.....	192
甜菜根苹果醋.....	107	癫痫.....	194
薏苡仁洛神花醋.....	107	甲状腺肿大.....	196
草莓蜂蜜醋.....	107	痢疾.....	198
金橘柠檬草醋.....	108	肾炎.....	201
什果红枣蜂蜜醋.....	108	贫血.....	202
樱桃银耳蜂蜜醋.....	108	外科疾病.....	203
莲子红枣百合醋.....	109	疔.....	203
红糖老姜桂圆醋.....	109	疔.....	206
当归黄芪红枣醋.....	109	疮疡.....	210
四物醋.....	110	淋巴结核.....	213
薏苡仁红黄豆糙米醋.....	110	烧伤.....	216
葡萄干黑枣珍珠醋.....	110	冻疮.....	218
		下肢溃烂.....	219
		痔疮.....	220
		疝气.....	223
		脱肛.....	225
		关节痛.....	226
		类风湿性关节炎.....	229
		骨髓炎.....	231
		骨折.....	233
		骨质增生.....	235
		坐骨神经痛.....	239
		肩周炎.....	241
		颈椎病.....	243
		腰腿痛.....	245
		腰椎间盘突出症.....	248
		丹毒.....	249
		蛇虫咬伤.....	252
		男科疾病.....	253
		遗精.....	253
		阳痿.....	256
		早泄.....	257

第五篇 妙用醋治百病

内科疾病.....	112
感冒.....	112
支气管炎.....	117
哮喘.....	120
肺结核.....	125
呕血.....	129
呕吐.....	131
消化不良.....	134
肠胃炎.....	139
胃痛.....	144
十二指肠溃疡.....	149
腹痛.....	150
慢性腹泻.....	155
疟疾.....	160
便秘.....	162
高血压.....	164
高脂血症.....	172

前列腺炎.....	259	小儿腹泻.....	322
妇科疾病	261	小儿脱肛.....	324
痛经.....	261	小儿遗尿.....	325
闭经.....	264	小儿抽搐.....	328
月经不调.....	266	小儿疥疮.....	329
崩漏.....	268	小儿麻疹.....	330
带下.....	272	小儿虫症.....	332
阴道炎.....	275	皮肤科疾病	333
盆腔炎.....	277	皮炎.....	333
乳腺炎.....	278	湿疹.....	338
妊娠呕吐.....	282	风疹.....	341
产后恶露不净.....	284	带状疱疹.....	341
产后腹痛.....	286	荨麻疹.....	344
产后出血.....	287	痄子.....	346
产后血晕.....	288	痒症.....	347
产后缺乳.....	290	鸡眼.....	348
子宫脱垂.....	292	手足癣.....	349
难产.....	293	甲癣.....	356
滑胎.....	294	汗斑.....	359
胎死腹中不下.....	295	体癣.....	360
产后胎衣不下.....	295	黄褐斑.....	364
不孕症.....	297	疣.....	367
产后痢疾.....	297	头癣.....	368
儿科疾病	298	牛皮癣.....	369
小儿厌食症.....	298	狐臭.....	374
小儿食积.....	299	汗脚、脚臭.....	376
小儿高热.....	301	五官科疾病	377
小儿咳嗽.....	303	结膜炎.....	377
小儿百日咳.....	304	睑缘炎.....	378
小儿汗症.....	305	睑腺炎.....	379
小儿惊风.....	307	白内障.....	380
小儿口疮.....	308	视力衰退.....	381
小儿呕吐.....	310	鼻出血.....	382
小儿流涎.....	312	鼻疮.....	383
小儿哮喘.....	314	酒糟鼻.....	384
小儿白喉.....	315	咽喉炎.....	385
流行性腮腺炎.....	316	声音嘶哑.....	388
小儿肺炎.....	319	龋齿.....	390
小儿疝气.....	321	牙周炎.....	391

牙痛.....	392
牙龈出血.....	395
口腔溃疡.....	396
口臭.....	398
中耳炎.....	400
耳聋.....	401
耳鸣.....	402
肿瘤科疾病.....	404
肝癌.....	404
食管癌.....	404
胃癌.....	405
肠癌.....	405
肺癌.....	406
乳腺癌.....	406
子宫颈癌.....	407
膀胱癌.....	407
白血病.....	407
醋蛋疗法.....	408
醋蛋疗法的历史.....	408
醋蛋疗法的原理.....	408
醋蛋液的原料.....	408
制作醋蛋的注意事项.....	409
服用方法.....	410
醋蛋的保健作用.....	410

第六篇 妙用醋巧美容

美白方.....	412
净痘祛斑方.....	414
水润方.....	416
晒后修复方.....	417
抗皱方.....	419
护发方.....	420
修护小细节.....	422
醋浴方.....	423
酸醋减肥方.....	426

第七篇 美味“醋”佳肴

醋的调味配方.....	428
糖醋味汁.....	428
甜酸味汁.....	429
酸辣味汁.....	430
沙拉.....	430
冷盘.....	432
主菜.....	436
汤羹.....	454
甜点.....	460
附录 醋的其他妙用.....	462



第一篇 醋的历史



醋起源的记载

早在远古时期，人们就有捕捉蚂蚁当酸食用的现象，即人类最初的“嚼蚁而酸”之说。人们不仅可以直接从动物中摄取酸，还可以从植物中摄取酸，当食物需要酸味时，人们便用梅子等酸味食物榨汁拌和。古人吃羹有各种讲究，在没有盐之前，这种羹就是煮肉的肉汤；有盐以后，为解肥腻，吃羹时旁边就要摆上盐梅，以调节个人的口味。

最早关于人类造醋的传说，是尧王与神农氏教化民众以莫莢、山桃、野杏、梅子等腌制酸菜、酸汤即产生醋酸，以解决口淡之嫌。《明一统志》记载：“帝尧自涿鹿迁都于此，俗称尧城”（清徐县境内）。《山西通志》卷三记载：“后因水患太甚迁都河东平阳”（今临汾）。《山西通志》卷一六四中还一记载：“帝尧在尧城镇，旧传造历之所故立庙”（相传清徐尧庙始建于周初），故而尧城有“中华第一都”之称。君尧帝在清徐尧城首次建都后，曾办过两件大事，一是造历，二是制醋。虽然那时只是从酸性植物中直接取酸，却可以算是人类酿醋的萌芽。

◎酸莫莢

古文献《竹书纪年》谈到一种叫“莫莢”的植物，文曰：“有草莢阶而生，月朔，始生一莢，月半，而生十五莢。十六日以后，日落一莢，及始而尽。月小，则莢焦而不落。名曰莫莢，亦称日历莢。”《白虎通·符瑞》也有类似的记载：“莫莢者，树名也，月一日一莢生，十五日毕；至十六日一莢去。故夹阶而生，以明日月也。”这种植物除了用做标示日历之外，还有一个主要用途，就是酿造醋酸。东汉应邵在《风俗通义》中对《竹书纪年》一书进行考证后说：“古太平莫莢生于阶，其味酸，王者取之以高，后以醯醢代之。”这里有“王者”指的是帝尧，而“醯醢”则是醋的古称。按照这位泰山太守的说法，用这种酸莫莢做的植物醋，比周朝醋官酿醋出现的时间还更早，只是后来才被“醯醢代之”。这种酸莫莢，就曾经生长在山西南部的临汾。《临汾县志》（清乾隆本）载有古迹曰“莫莢亭”，在“西南十里伊村里，尧时莫莢生于庭”。由此可见，山西人用醋的历史十分久远。

◎梅

殷商时代，古人先用梅作为调味之酸。借其果酸消除动物的臭腥异味，软化肉中纤维，帮助消化。梅是我国栽培历史悠久的特产果品。早在距今三千年前，梅已经作为栽培植物见于文学作品中了。《诗经》有五处言梅：“黼有梅，其实七兮；黼有梅，倾筐壑之。”“中南何有，有条有梅”；“山有嘉卉，侯栗侯梅”；“墓门有梅，有鴇萃止”。“鸣鸠在桑，其子在梅”。《礼记·内则》：“浆水醯醢。《左传》中也有“水火醯醢盐梅，以烹鱼肉，单之以薪”的记述。这更具体的说明盐梅在烹调中的作用，不仅使得味道鲜美，而且使得食物易于熟烂。类似现在人们，炖肉时候也要往锅里放两枚山楂。据《尚书·说命》一记载，中国烹饪最先取咸酸二味，咸取自盐，酸则取自梅子。

《尚书·说命》记载了这样一个故事：殷高祖武丁为聘请一位叫傅说的人出来做他的宰相，致词曰：“若作酒醴，尔惟曲蘖；若作和羹，尔惟盐梅。”这里所说的梅，就是酸梅子，梅浆，即为最初的醋。故先秦古籍常见“盐咸梅酸”的语句。

◎醯人

关于食醋的起源，最可靠的推测是在周朝，这是有历史记载的。我国文字最早称醋为“醯”，以后又写做“酢”。醯字正式出现在周朝，周专设有“醯人”之官，负责管“醯物”。醯者，醋也。庄颢著的《物原类考》考证，认为酱成于盐，周时已有醋，一名醯。《周礼·天官家宰》有“醯

人”就是皇家专管制醋的官，“醢人”底下从事制醋的有“奄二人，女醢二十人，奚四十人。”又云：“醢人掌共五齐，七菹”；《周官精义·天官家宰》中所说：“王举，则共醢物六十瓮”；《礼记·内则》就说是“和用醢”。

据史料记载：西周出现了“公室制醋作坊”，做醋的奴隶最多时已有140多人。开始了醋的生产，以致于朝廷需要专设管醋的“醢人”。而这庞大的制醋“百工”从何而来？在当时，主要是靠战争捕获。周文王乘殷族内部混乱，第一次对商封王的袭击，攻克的就是“黎邑”，即今天山西晋东南长治、黎城一代地方，捕获了大批的俘虏。文王死后，武王继续东进伐殷，拿下殷都朝歌（今河南淇县），进军路线也经过山西南部一些地方。因此，很多人认为：为周氏做醋的奴隶中，必定有山西人，甚至可以说，山西人在周朝的醋作坊中起着骨干作用。这不仅因为在此之前，山西南部地区已经有了调味用酸的一记载，在这以后，山西醋也在我国北方地区以领先的地位发展。随着大批殷人被变为生产劳动的奴隶，加之“天子亲载来招，王耕一，班三之，庶人终于千亩。”农业生产已经有了进一步的发展，粮食的储存也更多。作美酒酿佳醋也就成为可能。因此，可以说至少在公元前十一世纪左右，我国就开始了用粮食酿醋的历史。周朝的都城在镐京（今陕西西安附近），与山西仅一河之隔；而且，周成王封弟叔虞为唐侯，具体地点虽然说法不一，有的说在永安（即今霍县），有说在翼城（即今翼城县），有说在晋阳（即今太原市南郊晋源镇），但都在山西境内。相传晋祠，就是后人为叔虞而修建的。可以设想，当时醢人（即醋官）管辖所及，也当然包括山西一些地区在内。当周专设“醢人”掌管醋政的时候，以周作为“宗主”的诸侯地山西，也应该开始了醋的生产。

◎《食经》

隋朝学者谢相在《食经》中记述了“虞公断腥醉”的典故，虞公是虞国（今山西省平陆县一带）的国王，而且是一位美食家。当时势力较强的晋献公欲吞灭虢国，但交通受阻，如能借虞国之道，便不费吹灰之力。于是晋献公送厚礼给虞公，虞公应允而灭虢，但晋献公灭虢后顺手牵羊灭掉了虞国。晋献公念虞公“借道”之功，仍让其享受王侯待遇，颐养天年。虞公在政治斗争方面虽然十分糊涂，但在食醋酿造方面却是很有研究，他利用晋地梁粟繁多，汾水充盈之优势，造出了断鱼腥、去猪臊、除羊膻的神奇食醋，历史上美誉为：“虞公断腥酢”。

◎《夜航船》

张岱的《夜航船》中有对我国饮食创造历史的回顾：“有巢氏教民食果，燧人氏始钻木取火，做醴酪，神农始教民食谷，加之烧石之上而食。黄帝始具五谷种，神农的儿子开始种庄稼，教民食蔬菜瓜果，燧人氏作肉脯，黄帝作炙肉，成汤作酿。禹作鲞，吴寿梦作鲈，神农诸侯夙沙氏煮盐。神农作油，殷果作醢，周公作酱。”

◎《礼记》

《礼记·檀弓》“宋襄公葬夫人，醢醢百翁”。这里说的“醋”“苦酒”“醢”都指的是食醋。从这些记载中不难看出，食醋到战国时代已经比较发达，成为帝王贵族日常生活及葬礼中必备的调料。

◎《吕氏春秋》

战国末年以吕不韦的名义编撰的《吕氏春秋》，列举调和五味时，也提到了醋，曰：“醋而不酷”。不酷，可以解释为不烈，酸香而不酷烈，称得上是醋中之上品！

醋的发展历程

酿醋开始于周，到春秋战国时期，山西酿醋业已遍及城乡，打破了西周“公室制醋作坊”的单一格局。

秦时有了辛（辣）、咸、苦、酸、甘（甜）五味之说。

汉朝时期

到了汉朝，醋已经成为当时一种大众化的调味品。司马迁的《史记·货殖列传》崔寔的《四民月令》也都有制醋的记载。大史学家司马迁用买醋的多少来衡量都市的繁荣。《史记·货殖列传》载有“通都大邑，酱一岁千酿，醢酱千缸”。东汉崔宴于公元158～166年著农书《四民月令》，专谈农、林、牧、副的生产经营及其当时的祭祀、饮食、医药等方面的情况，其中就提到醋：“四月立夏后……可作酢。”又说：“五月五日……亦可作酢”。

北魏时期

随着醋在民间的迅速普及与使用，酿醋技术也不断花样翻新。北魏时醋的制作已经标准化。北魏农学家贾思勰在《齐民要术》一书中谈到，制醋法到魏晋时已有数十种之多。《齐民要术》作酢法中解释：“酢，今醋也”。贾思勰在此书中详细地叙述了醋的酿造过程，并总结出了大酢、秫米神酢等24种制醋的方法。贾思勰为此还曾特意到山西考察过。据说当时晋阳城内醋坊众多，每个醋坊前都悬挂一个盛醋用的圆葫芦幌子，有谁想要买醋，只要奔着葫芦幌子去就可以了。

唐宋时期

唐宋时期，由于制曲技术的进步和发展，晋阳一带的制醋作坊日益兴盛，从民间到官府，制醋食醋成了人们生活中的一大嗜好。醋酿造技术的不断更新必然带来醋品种的逐渐增多，质量愈臻完美。《记事珠》中说：“唐世风贵重桃花醋”。唐书云：“初薛仁拔秦州，召富人磔于猛火之上，或以醢灌鼻，索其金宝”。《稽神录》就有“建康……有卖醋人某者”的故事。《玉堂闲话》也记载“齐州有一富家翁，郡人呼为十郎，以鬻醋油为业”。不唯内陆，唐代边境地区也有经营醋的行肆。吐鲁番一份出土文书上记有“卅买酱，十八买酢”，即以三十文钱购买酱，十八文钱购买醋（酢）。频繁的民族贸易将中土的美味带到边城，有力推动了各民族经济文化的融合。

宋代时期

五代《四时纂要》中又提出“米醋”“暴米醋”“麦醋”“暴麦醋”等酿造方法，说明酿醋技术又有了进一步发展。

宋代，山西酿醋业遍布城乡，太行、吕梁这些偏僻地区也出现了“家家有醋缸，人人当醋匠”的盛况。宋徽宗时，常下诏令：“卖醋毋得越郡城五里外，凡县、镇、村并禁。”

《元氏掖庭记》也说：元时醋有“杏花酸、脆枣酸、润肠酸、苦苏酸”。

明代时期

至明代，醋用曲已有大曲、小曲和红曲之分。明代李时珍的《本草纲目》也记载有米醋、糯米醋、小麦醋、大麦醋、饴扬醋等品种。袁枚《随园食单》中论佐料时说：“善烹调者，酱用伏酱，先尝甘否。油用香油，须审生熟。酒用酒酿，应去糟粕。醋用料醋，须求清冽。”

经过隋、唐、宋、元几代的发展演进，明清时期山西醋业发展到鼎盛时期。其标志之一是醋坊林立，多种经济形式并存。太原有条小街巷叫宁化府，原来是明太祖之孙宁化王朱济焕的王府所在地，此地有家专为王府酿醋的小作坊“益源庆”，现在这家作坊有具废弃的铁瓮可蒸粮食一百余斤，上铸铭文“嘉庆贰拾贰年七月吉日成造”（公元1817年），可见益源庆造醋至少有近二百年的历史了。

在明清以前，晋阳白醋即以陈年白醋而知名，明洪武年间，原清源“美和居”的王来福大师傅，在生产实践中不断摸索创新，在“醋化”和“淋醋”之间，增加了一道“熏醋”的工艺，即“熏蒸法”，形成该字号食醋的独特品味。

清朝时期

到清顺治元年（1644年）开始，中华老字号“美和居”改新醋陈酿工艺为“夏伏晒、冬捞冰”，经过一年以上陈酿的醋，黑紫醇香、久存不腐，食者无不叫绝。遂把隔年陈酿的醋称为老陈醋，从而开创了老陈醋的历史。于是“美和居”名声大振，老陈醋也成为王室贡品，闻名中外，成为中国四大名醋之首，被誉为“国醋”“天下第一醋”。

1840年，鸦片战争以后，随着帝国主义侵略，加之，战祸连绵，交通梗阻和重税盘剥，酿醋业许多作坊倒闭，不少工人失业。

1894年，曲沃县出现了“太和醋坊”，相继之后，太谷、蒲县、襄汾、临汾、新绛、翼城、河津、沁县、平遥、祁县、汾阳、徐沟、清徐等13县先后建立了醋坊。

民国时期

1924年，濒临倒闭的“美和居”由王亮才等人接管，改字号为“福源昌”。不少醋坊也相继恢复生产。当时清源城有名气的醋坊有“福源昌”“聚庆诚”“裕兴成”“永泉裕”“玉顺和”，号称五大醋坊，另有“义兴德”“恒隆泉”“永泰泉”“福生泉”“福兴泉”“三台泉”“五合成”等数十家中小作坊，徐沟的“福源涌”“晋亨达”，东于的“谦亨泰”也颇有名气。各村小作坊尚有数十家之多。当时，清徐私营醋坊达40余户，全县年产量达2000吨左右，其中老陈醋近20吨。“福源昌”生产的“山西老陈醋”曾获得1924年巴拿马国际商品博览会优质商品一等奖。

1936年，全省酿醋作坊达26家（分布于14个县、市）酱园80家（分布于15个县、市）全省酿造业共有资金471300余元，从业人员1699人，年产醋657万千斤，年产值204000余元。

1937年，日本侵华，八年抗战期间，山西醋业再次陷入困境。年产量降到不足100吨，老陈醋几乎停止了生产。至解放前夕，太原市也仅有12家私营酿造业，200余人的从业人员，年产量只有158万余斤，年产值147000余元。

建国后

新中国成立后，奄奄一息的醋业开始复苏，有条件的醋作坊纷纷恢复生产。1956年1月，“福源昌”“聚庆诚”“协和泉”“义兴德”“集义勇”“晋联”等8家醋坊合营为“清徐

县新生加工厂”。同年7月，以新生加工厂为主体，联合徐沟“福源涌”、东于“谦亨泰”、东木庄“义长”及清源城一些中小作坊21家，组建成“山西清徐醋厂”。饱经沧桑的清徐醋业，从此真正获得了新生，生产资金、原料供应、产品销售都纳入国家计划，一些生产环节很快实现了半机械化。1956年，该厂生产的“山西老陈醋”在全国调味品鉴定会上获得第一名。1958年，清徐醋厂转为国营企业，注册了代表清徐的“东湖”牌商标，将过去的坛、桶、篓大包装改为玻璃瓶小包装，适应了大众需求，方便了远销运输。同年，“东湖”牌老陈醋在全国食品工业会议上评为同类产品第一名。

山西醋文化博物馆珍藏有明末清初一代制曲宗师无名氏著的《看曲论》一书，太原理工大学化学系孟乃昌教授认为：“它是一本制曲专书，是中国目前唯一的制曲书，又是古抄本，孤本，文物价值弥足珍贵，不仅有历史价值，而且对当今大曲生产技术仍有指导性和参考性。”

由此可见，山西醋业从起源到发展，历经千年，时久弥香。山西醋在创新酿造工艺、改善饮食调味、提供医药治疗、增强人类健康、发展饮食文化诸方面做出了卓越的贡献。在新世纪，山西醋业更将跨上时代的骏马，充分展示“华夏第一醋”之雄姿，在制醋的道路上谱写新的篇章，做出更大的贡献。

醋的美丽传说

杜康之子造醋

相传在两三千年前，我国山西运城境内，有位叫杜康的贤人，因擅长造酒被人誉为“酒仙”。就在杜康发明了酿酒术之后，在城边开了个前店后作的小酒坊，酿酒卖酒。儿子黑塔帮助父亲酿酒，在作坊里提水、搬缸，同时还养了匹黑马。

一天，黑塔做完了活计，给缸内酒糟加了几桶水，兴致勃勃地搬起酒坛子一口气喝了好几斤米酒，没多久，黑塔就醉醺醺的回马房睡觉了。突然，耳边响起了一声震雷，黑塔迷迷糊糊睁开眼睛，看见房内站着一位白发老翁，正笑眯眯的指着大缸对他说：“黑塔，你酿的调味琼浆，已经二十一天了，今日酉时就可以品尝了。”黑塔正欲再问，谁知老翁已不见。他大声喊：“仙翁，仙翁！”自己便被惊醒，原来刚才是自己梦中所见，梦中所闻。

黑塔回想刚才梦中发生的事情，觉得十分奇怪，这大缸中装的不过是喂马用的酒糟再加了几桶水，怎么会是调味的琼浆？黑塔将信将疑，其时正觉唇干舌燥，就喝了一碗。谁知一喝，只觉得满嘴香喷喷，酸溜溜，甜滋滋，顿觉神清气爽，浑身舒坦。

黑塔大步走进父亲房中，将刚才梦中所见、口中所尝一五一十的告诉了父亲。杜康听了也觉得神奇，便跟黑塔一起来到马房，一看大缸里的水是与往日不同，黝黑、透明。他用手指蘸了蘸，送进口中尝了尝，果然香酸微甜。

杜康又细问了黑塔一遍，对老翁讲的“二十一”天、“酉时”琢磨许久，还边用手比画着，突然拽住黑塔在地上用手指写了起来：“二十一日酉时，这加起来就是个‘醋’字，兴许着琼浆就是‘醋’吧！”

从此杜康父子按照梦中老翁指点的办法，在缸内酒糟中加水，经过二十一天酿制，缸中便酿出醋来，再将缸凿一个孔，这醋就源源不断地流淌出来了。杜康父子将这调味琼浆送给左邻右舍品尝，左邻右舍又连连说味道好，没多久，远近街坊都赶过来买，这醋便在城内外卖开了，又传到全国各地，名扬四方。

酒再发酵变成醋

相传在殷商时期，纣王宠信妲己，好酒淫乐，为了自己逍遥快活，不惜劳民伤财，大兴土木修筑摘星楼，竣工之日还要各封地上朝进贡，以示庆贺。当时，山西一带盛产美酒，当然免不了要献酒入朝，可翻越天堑太行山又谈何容易？况且时逢盛夏酷暑，进贡一行人肩挑背扛，汗如雨下，不少人因中暑而得病。眼看限期已到，酒无法按期送到朝都，按殷朝刑律，违期当斩。众人一想反正去了也是死，不如将这贡酒饮尽，自行了断吧。不料打开酒坛时，酒已变味，于是众人将“毒酒”一饮而尽。第二天，大伙醒来后发现自己都还没死，原先有病的，竟然奇迹般地痊愈了。于是众人一哄而散，各自逃命。其中有个武姓的人逃回清徐县后，对此事苦思冥想，又经过无数次试验，终于明白酒若再发酵，即可成醋，想当年进贡途中自己喝的“毒酒”，实际是发酵的酒变成了“醋”，有病的人喝了醋，便痊愈了，从此清徐酿醋业也诞生了。

刘伶之妻造醋

民间相传醋的发明始于晋刘伶之妻吴氏。刘伶为竹林七贤之一，嗜酒如命，曾作《酒德颂》，自称“惟酒是物，焉知其余。”由于刘伶喝酒到了嗜酒成瘾，痴狂成性的地步，为此经常耽误事情，同时饮酒也严重地伤害了身体，于是吴氏想尽办法要阻止刘伶饮酒。吴氏在酿酒时将盐梅等酸辣之物投入酒中，酒经过发酵，开盖后酸气刺鼻而入。为阻止刘伶喝酒，吴氏阴差阳错地发明了醋。

西方传说

在西方国家，早在公元前400年，希波克拉底（Hippocrates，约公元前460～370年）已经开始使用醋来治病。在罗马和埃及时代的餐桌上也能发现醋的踪影。19世纪，醋已经是一种健康调味品。20世纪，人们开始品味由醋调配而成的鸡尾酒。

传说埃及艳后克利奥帕特拉和丈夫马克·安东尼（Mark Antony，公元前83～30年）打了一个赌，说她一顿饭就能吃掉价值一百万西斯特里（一种古老的罗马铸币）的食物。这个赌看起来似乎很愚蠢，不可能赌赢。可就在仆人们准备食物，丈夫拭目以待的时候，聪明的王后把价值一百万西斯特里的珍珠投到一杯醋里，然后将这杯醋放到一旁。用餐时间一到，王后就喝下了那杯醋，这时里面的珍珠早已溶化了。凭着对醋的酸性作用的了解——王后打了一场漂亮的胜仗。

传说在中世纪时期，欧洲“黑死病”（即鼠疫）四处蔓延，有很多人不幸患病死去。法国的小镇马赛有四个小偷，专门偷窃病死的人们遗留下来的房屋财产。最终，他们被逮捕并押上了法庭。审判员们感到很奇怪，这四个小偷在接触附有病菌的财物时，是怎么保护自己不受感染的呢？小偷们用非常著名的“四个小偷的醋材料”来交换自己的人身自由。他们解释说，当时，每隔几小时，他们就用醋来冲洗身体，而醋是具有消毒作用的。这个方法就被牧师和医生们广泛用于治疗黑死病。

醋的文化象征

“醋源酸祖”的根祖文化

在山西，醋最能引起山西人的认同感，因为醋是山西人区别于其它地方人最显著的标志。所以醋在此承载了这种凝聚力。