

尚锦健康 6

健康醋饮

美白养颜 瘦身减脂 改善体质 防病健身
范秀琴 著



图书在版编目(CIP)数据

健康醋饮/范秀琴著. —北京: 中国纺织出版社,
2006.1

(尚锦健康系列)

ISBN 7-5064-3582-9/TS · 2081

I. 健… II. 范… III. ①食用醋—关系—健康
②食用醋—饮料—制作 IV. ①TS264.2 ②TS275
中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第122907号

《健康醋饮》范秀琴著

本书中文简体版经台湾膳书房文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2005-5373

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 范琳娜
装帧设计: 姚 春 阳	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年1月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/16 印张: 6

字数: 69千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦健康系列6

健康醋饮

范秀琴 著



中国纺织出版社

目 录

Contents

- 4 DIY健康醋
- 5 醋的十项保健功能
- 7 喝醋保健注意事项
- 8 健康醋的基本饮法
- 10 健康醋制作示范

美白养颜



- 12 柠檬苹果醋
- 14 彩椒醋
- 16 甜桃玫瑰醋
- 18 薏米洛神花醋
- 20 草莓蜂蜜醋
- 22 火龙果葡萄醋
- 24 樱桃银耳蜂蜜醋
- 26 金橘柠檬草醋

美人保养

3

- 38 猕猴桃醋
- 40 黑豆醋
- 42 黑枣木耳醋
- 44 红糖老姜桂圆醋
- 46 当归黄芪红枣醋
- 48 甜菜根苹果醋
- 50 鳄梨醋
- 52 桑葚醋



瘦身减脂

- 28 燃脂瘦身甜菊醋
- 29 消脂菊花醋
- 30 葡萄柚瘦身醋
- 32 橙子瘦身醋
- 34 消脂解毒苦丁醋
- 36 山楂消脂瘦身醋

消除疲劳



- 54 柚子醋
- 55 金橘醋
- 56 橘子醋
- 57 西番莲蜂蜜醋
- 58 乌梅柠檬醋
- 59 梅子醋

消除酸痛

- 60 四物醋
- 62 葡萄干黑枣珍珠醋
- 64 樱桃醋
- 65 罗勒醋
- 66 茴香醋
- 68 玫瑰醋
- 70 杜仲黑豆醋
- 72 薏米红黄豆糙米醋



改善体质



- 74 七叶胆醋
- 76 大蒜醋
- 78 什果红枣蜂蜜醋
- 80 冰糖老姜醋

防病健身

- 82 莲子红枣百合醋
- 84 桂圆红枣醋
- 86 明日叶醋
- 88 核桃健脑醋
- 90 洋葱醋
- 92 薰衣草柠檬醋
- 94 苹果胡萝卜醋
- 95 牛蒡醋



Organic Vinegar

DIY健康醋



能够增进健康的醋，是含有氨基酸、有机酸、矿物质和醋酸菌等丰富活菌体的酿造醋，即以糙米醋为基底醋，根据食疗目的，搭配新鲜无污染的蔬果、草本或药材浸泡，用玻璃器皿、瓷器或陶缸储存、进行自然发酵酿制而成的醋。

酿造的最佳温度为20~40℃，夏天要保持干燥凉爽，冬天则要移到温暖处。草本醋需7~10天以上；药醋需21~30天，甚至半年、一年以上熟化；蔬果醋需时1~4个月不等。发酵6~10个月以后风味更佳。

酿造完成后，成品醋色泽混浊略带沉淀物，闻起来有发酵的面酸味，略带自然芳香，入口柔和温顺，饮后生津、喉头清爽，后劲醇厚，不带有酒精成分，不呛鼻。

易于吸收的健康醋在自然发酵的过程中，微生物会把食材的有机分子分解成氨基酸、糖类、脂肪酸等较小的有机分子，然后进一步转变成醋酸、柠檬酸、苹果酸、酒石酸等小分子结构的有机酸，营养丰富，易于人体吸收。

好的酿造醋含有维生素、氨基酸、矿物质、有机酸、醋酸菌、酶等丰富的营养成分，其中甚至包括8种人体无法自行合成的必需氨基酸，可谓是“液体综合维生素”，营养丰富，具有全方位的保健功效。

醋的十项保健功能

*增强血液循环、促进新陈代谢

酿造醋中的有机酸是促进新陈代谢的重要物质，由多种氨基酸结合的聚合氨基酸——生肽，可增强红细胞的弹性，使红细胞能输送氧气到身体各器官，达到活化细胞、促进新陈代谢的目的。

*消除疲劳、去除酸痛

肩膀酸痛、肌肉僵硬，是由于运动或大鱼大肉后，体内乳酸堆积的结果，而酿造醋中的柠檬酸能在两小时内清除体内的乳酸，使之快速分解排出体外，从而消除疲劳。

*增进食欲、促进消化与排毒

酿造醋中含有氨基酸、有机酸等，有助于食物的消化吸收，且醋酸菌会改善消化系统与排泄功能，排清体内毒素，增强免疫力。

*补充人体营养

酿造醋中含有的矿物质是人体制造酶、血红素、胰岛素与激素的重要合成元素；柠檬酸可有效分解乳酸，镇静神经系统；B族维生素则可镇静、纾压，帮助钙质的吸收。最重要的是，其营养成分极易为人体吸收。

*降低血脂、胆固醇，净化血液、稳定血压

酿造醋中的有机酸，可加速体内脂肪燃烧、促进胆固醇代谢、净化血液、有效抑制脂肪形成，还可促进新陈代谢、稳定血压、抑制血糖急速上升与防癌。





*有助钙质吸收、安神助眠

蛋白质摄取过量、运动不足、食用富含磷的食品，都会造成钙质流失。而醋酸能与钙合成醋酸钙，避免了钙质流失，且有助于食物中的钙质迅速释出，增进人体对钙质的有效摄取，从而强健骨骼、安定神经、帮助睡眠。人体无法吸收化学合成的钙片，惟有均衡摄取各种新鲜谷类、蔬果，并适时补充醋，才能真正补充钙质。

*美白养颜、加强皮肤新陈代谢

人体肌肤的新陈代谢由皮肤组织蛋白质的合成进行，随着年龄增加，其合成能力会逐渐降低。醋中的氨基酸可促进蛋白质的组织与合成，提高皮肤的再生能力，维生素C有养颜美白效果。

*抗氧化、减缓老化

人体内脂肪酸被氧化，会形成过氧化脂质，导致细胞被破坏，降低生理机能，提早老化。酿造醋具有抑制过氧化脂质生成的作用，提升人体机能，延缓老化。

*净化血液、调节体质

醋中的有机酸可加速排除体内多余的废弃物，经由肾脏排除酸性化的血液与尿液，逐渐调整为弱碱性体质，并逐步缓解因代谢不良引起的疾病。

*强化肝脏功能、防病治病

醋中含有丰富的维生素、氨基酸、矿物质、有机酸等营养成分，能补充肝脏营养、增强活力，其中有机酸有助肝脏解毒、增进糖类代谢、促进胆汁正常分泌、减轻肝脏负担，避免各种毒素的累积而造成慢性病症。

喝醋保健注意事项



寒性体质者不宜饮用太多以寒性蔬果食材泡制的醋饮，如柠檬醋。而体质较燥热者，不宜多饮属性较热的酿造醋，如桂圆醋、樱桃醋、荔枝醋等，否则易上火。其他无体质上特殊限制的醋，如四物醋，主要针对女性温补、调养的需求，但例假期间须暂停饮用。此外，要长期坚持饮用才有效果。

1 绝对不能直接喝醋，否则会灼伤口腔、食道黏膜。要稀释5~10倍饮用，肠胃不佳或有溃疡者，建议加水稀释10~20倍，并于餐后饮用。另外，稀释的水温不可超过45℃。

2 避免过量，饮用稀释醋每次10~15毫升，最多不超过30毫升，每日不要超过50~80毫升。肠胃不佳或有溃疡者，最好在两餐之间或饭后一小时再喝醋。

3 想促进排毒，可于睡前、起床后，用醋加200~300毫升的温水，调合少许蜂蜜饮用，效果更佳。喝醋后需漱口，避免伤害牙齿、牙龈。

4 应根据目的调整喝醋时间，如想促进消化、舒经活血，建议于餐后饮用；如希望养颜美容、美白，促进末梢神经循环，则建议餐前饮用，有助吸收。

5 胃壁过薄、胃酸分泌过多、胃溃疡、十二指肠溃疡患者，宜限量并少量喝稀释醋，绝对不可直接喝醋。胆结石患者要少喝，避免诱发胆绞痛。对醋有过敏、胃部不适和低血压者，要避免食用醋与醋制品。需限制钾离子摄取量者，如肾炎病人在发病期间、胆囊切除手术的病人在手术后半年内，以及肝硬化者，均应谨慎食用醋。骨伤患者，也不宜食醋过多，以免疼痛加剧，影响愈合。

6 酿造醋营养丰富，可逐步改善体质，但不能取代药物。健康的意义在于：预防胜于治疗。若有疾病，仍以医生的专业诊断为准。



健康醋的基本饮法



1 每次饮用10~20毫升，最多不超过30毫升。嗜甜者可适量添加蜂蜜或寡糖。

2 将醋用不超过45℃的矿泉水稀释10倍，拌匀饮用。

3 若要加强瘦身效果，可于每餐饭后和睡前饮用；希望养颜美容、促进血液循环者，于餐前稀释至少10倍饮用；其他保健目的，则于早晚或餐后饮用，时间次数不限。胃肠不佳者避免空腹饮用。

制作保健醋注意事项

糙米醋或苹果醋为基底醋

一定要采用糙米醋或苹果醋为基底醋。糙米醋搭配五谷、药材较好，而苹果醋搭配水果功效较佳。

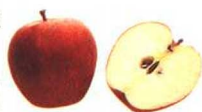


搭配食材须新鲜无污染

搭配的食材须是无污染、无农药化肥、新鲜成熟的应季蔬果，或草本、药材等。草本醋一般以草本全株浸泡为主，要选择外形完整、无腐烂、虫蛀，散发自然香气无臭味的为佳，勿选择颜色过于鲜艳、气味不自然、形状破碎或不完整的。药材可到正规中药店选择新鲜、色泽自然的。在潮湿高温的地区，若药材尚未用完，需冷藏保存。

如何洗去残留农药

清洗蔬果，可用海绵仔细擦洗蔬果表面，然后用浓度5%的盐水，或一大盆水加15毫升的醋浸泡，每隔半小时换水，重复3~4次，就可有效清除98%残留农药。药材为避免硫化物残留，可用盐水浸泡15分钟后洗净，用吹风机吹干，或直接用米酒略泡、清洗。草本洗净后，需晾干，待全株略干燥，呈有点枯萎状后，再进行酿制效果较好，也不易腐烂。



容量大、不起酸化作用的容器

浸泡混合醋，以不与醋起化学反用、耐酸碱、宽口大肚的容器为佳，容量要足够大，浸泡的醋液需漫过食材，还要有多余的空间以容纳发酵气体(装七八分满较合适)，容量过小、浸泡食材过多，可能会导致瓶身爆裂。切勿选择塑料瓶、金属制品。

操作过程注意事项

所有食材与容器洗净后都必须晾干，并用吹风机干燥，避免因水分残留造成有害菌的产生。

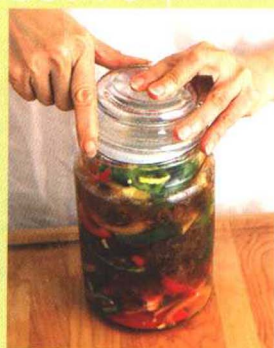
分批加糖、逐渐酿熟

酿造醋可视个人口味加糖，以蜂蜜和冰糖(也可用黄砂糖代替)为佳。添加冰糖时，若分量很多，则至少分3次添加，每周加一部分，有助醋液的逐渐发酵。

You must know

保存期限&储存须知

未开封的醋置阴凉处可长期保存。开封后，常温保存，需尽快喝完，食用后封紧瓶盖，并避免阳光直射，不要放置在煤气、烤箱、电路旁，也不可冷藏，以免降低醋中菌种的活性。如果表层有白色膜或液中有悬浮物，是菌种的发酵物，属正常现象，仍可继续饮用，但若产生黑色物质，则是有害菌引起的，不可再喝。



Chinese Diet

健康醋制作示范



[一般蔬果类]



1 处理食材

洗净、吹干、去皮切块，或切片、切段。



2 清洗容器

玻璃瓶洗净、热水杀菌，吹干。



3 入瓶封装

把食材放入瓶中，置底铺平，以一层食材、一层冰糖(蜂蜜)的方式堆叠。再倒入苹果醋，淹过食材，封罐。



[中药类]



1 处理食材

药材用米酒略泡、洗净、沥干。玻璃瓶洗净、热水杀菌、晾干。把中药放入瓶中，置底铺平。



2 入瓶封装

以一层药材、一层冰糖的方式堆叠。再倒入米醋，淹过食材，封罐。



保存秘诀

装瓶封罐后，置阴凉处，避免日光，静置发酵，夏天要放在阴凉处，冬天要放在温暖处。

酿制时间

草本醋：7~10天即可饮用。

药醋：21~30天即可饮用。

蔬果醋：45天到4个月即可饮用。

Tips 发酵6~10个月以上风味更佳。





功效

美白养颜，润泽肌肤，
促进新陈代谢

食用禁忌

体质虚寒、脾胃虚弱者，
不宜饮用过量；因苹果
对口腔、牙齿有侵蚀作
用，饮后要漱口

柠檬苹果醋

柠檬含大量维生素C，可加速皮肤黑
色素代谢，有助美白。苹果含丰富
维生素与铁质，可补血、润泽肌肤，
所含丰富果胶可促进肠道排毒。



醋的制作

主食材：柠檬、苹果各300克

调味料：苹果醋600毫升（陈年更
佳），冰糖（也可用黄砂糖代替）
300克（可增减或不加）

器材：干净玻璃密封罐（2升装）

做法

- 1 柠檬、苹果洗净、吹干，连皮切片。玻璃瓶洗净，热水杀菌，烘干备用。
- 2 以一层柠檬、一层冰糖、一层苹果、一层冰糖的方式堆叠放入瓶中，倒入苹果醋，淹过食材，封罐。
- 3 发酵45天到4个月即可饮用，6~10个月以上风味更佳。

*变化吃法

柠檬苹果精力汤醋饮

食材

菠萝50克，三宝粉（大豆卵磷脂、
小麦胚芽、啤酒酵母粉）1茶匙，
各类坚果、蜂蜜各1大匙，芽菜1
小把，矿泉水250毫升

醋

自制柠檬苹果醋30毫升，腌柠檬、
苹果片1~2片

做法

把所有材料放入搅拌机，设定自
动档搅打30秒即可。



功效

美白肌肤、美发美甲、保护眼睛、活化细胞、促进新陈代谢、增强免疫力、抗衰老

食用禁忌

无

青椒、黄椒、红椒等含丰富的维生素A、维生素C与硅，能美白肌肤、净化指甲、滋润发根、保护眼睛、促进皮肤新陈代谢、增强免疫力、防止动脉硬化，有养颜美容、抗衰老、帮助肾功能正常运作等功效，除了饮用，也可用来敷脸。

注意：甜椒易在蒂头积聚脏物，所以先去除蒂头再清洗，会较为干净。

彩椒醋



醋的制作

主食材：甜椒600克（青椒、黄椒、红椒不限）

调味料：糙米醋600毫升（陈年更佳），冰糖300克（可增减或不加）

器材：干净玻璃密封罐（2升装）

做法

- 1 彩椒去蒂头、洗净，吹干后切丝。玻璃瓶洗净、热水杀菌，烘干备用。
- 2 以一层彩椒、一层冰糖的方式堆叠放入瓶中，倒入米醋，淹过食材，封罐。
- 3 发酵45天到4个月即可饮用，6~10个月以上风味更佳。

*变化吃法

彩椒黄瓜醋饮

食材

小黄瓜1根，蜂蜜2大匙，矿泉水250毫升

醋

自制彩椒醋30毫升，腌制彩椒丝适量（可不加）

做法

小黄瓜洗净，切段，放入搅拌机，加其余材料，设定自动档搅打30秒即可。

