

Fashion Street 50

醋醋瘦身有生机

EFFECTIVE VINEGAR
FOR LOSING WEIGHT

瘦身号

14道低卡消脂醋食

4道美味消脂醋汤

8道清凉消脂醋饮

谁说吃醋是爱情的专利，请看醋醋瘦身有妙招

2种秘传醋偏方

3种有效醋浴方

身体轻松享“瘦”，让你每个细胞都美丽

中国时尚巨星胡兵推荐

花8元钱买书 用60分钟看书
醋食瘦身全精通
小小口袋书里装着钻石般的内蕴

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

醋酷瘦身有生机 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 5

(时尚街. 第5辑, 瘦身号)

ISBN 7-5442-3360-X

I. 醋... II. 深... III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第016798号

SHISHANGJIE (50)

时尚街 (50)

SHOUSHENHAO —— CU CU SHOUSHEN YOU SHENGJI

瘦身号 —— 醋酷瘦身有生机

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3360-X

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

时尚街 50 瘦身号

醋醋瘦身有生机

— Effective Vinegar for Losing Weight —



南海出版公司

目录

Contents

Part1 基础知识

醋的历史和文化	6
醋的历史	6
历史名人与醋	7
醋乡话醋	8
醋的功用	10
瘦身醋的类别及制作方法	13
喝醋的禁忌	20
醋的生活小妙方	21

Part2 瘦身醋餐单

消脂醋食	23
凉拌海龙筋	23
芥末黄瓜	24
醋溜土豆丝	25
川北凉粉	26
蜂汁酱香鱼	27
凉拌胡萝卜丝	28
豆角豆干	29
泡白菜	30
清炒藕片	31
甜酸黄瓜	32
糖醋番茄	33
酸辣白菜	34
凉拌海带	35
凉拌花椰菜	36

消脂醋汤	37
醋汤鱼	37
木瓜米醋鲫鱼汤	38
醋山药豆腐汤	39
三丝酸萝卜羹	40
消脂醋饮	41
瘦身甜菊醋	41
消脂菊花醋	42
葡萄柚瘦身醋	43
橙子瘦身醋	44
消脂解毒苦丁醋	45
菠萝芦笋瘦身醋	47
山楂消脂瘦身醋	48
柠檬熏衣草醋	49
消脂保健醋偏方	50
醋蛋	50
醋萝卜	51

Part3 瘦身醋浴方

姜醋浴	53
苹果醋浴	54
竹醋浴	55
醋的美容保健小妙方	57

附录

十二星座的排毒瘦身饮料





Part 1

Basic Knowledge

基础知识.....

自古以来，醋是中国老百姓厨房中最普通的调味品。明代医学家李时珍在《本草纲目》中对醋的功效就有了认识：“醋能消肿，散水气，杀邪毒，理诸药。”醋含有20多种氨基酸和16种有机酸，它不仅对8种有害微生物如葡萄菌、伤寒菌、赤痢菌、霉菌等有明显抑制和杀灭作用，还可降低胆固醇、软化血管、促进消化、降低血脂和血压等。



醋的历史和文化

醋的历史

相传，酒的发明者杜康的儿子黑塔跟父亲学会了酿酒技术。后来，黑塔率族移居现在江苏省镇江所在的地方。他们酿酒后觉得酒糟扔掉可惜，就存放起来，在缸里浸泡。到了21日的酉时，一开缸，一股从来没有闻过的香气扑鼻而来。在浓郁的香味诱惑下，黑塔尝了一口，酸甜兼备，味道很美，便将这种储藏料作为调味浆。取作什么名字呢？黑塔就把21日加“酉”字来命名这种酸水叫“醋”。



一般认为汉代时我国已有食醋。最初醋的制法是用麦曲使小麦发酵，生成酒精，再利用醋酸菌的作用将酒精氧化成醋酸，所以醋在古代还被称为“苦酒”。北魏时期科学家贾思勰所著《齐民要术》一书中记载了23种醋及其制法，造醋的原料有小米、高粱、糯米、大麦、小麦及黄豆等，用谷类食物发酵酿醋是我国制醋的特点。由于麦曲中微生物种类多，醋中除醋酸外，还有乳酸、葡萄糖酸等有机酸，使醋的味道更好。

历史上酿醋的方法很多，但从生产方法上讲，基本上可分为两种：一为熏制，一为发酵。熏制法是将发酵的醋糟在火灶旁熏烤，熏成后，倒入淋缸淋醋。新醋还要经过日晒、露凝、捞水等工序继续发酵和浓缩。发酵法是先将糯米蒸饭，然后经过糖化、酒化，再发酵，最后入淋缸淋醋。我国食醋中的山西老陈醋和镇江香醋可作为这两种制法的代表。

1972年，考古工作者在甘肃嘉峪关市东北20公里的新城戈壁滩上发现了一批魏晋壁画墓，经发掘，多数为一砖一画，也有大幅壁画，共有600多幅，内容

为农桑、狩猎、屯垦、庖厨、伎乐、出行等。其中3号墓前室东壁砖墙上有一幅《滤醋图》，画面上有一长形条案，案上放3个陶罐，案下有两个盆，陶罐上有流孔，有液体（醋）从罐中流出，注于案下的盆中。案上另外一个陶罐可能是用来盛水的。嘉峪关新城魏晋壁画墓出土的随葬品中，还有一种灰陶滤罐，这种罐的下部有一滤孔，与图中所绘陶罐相似。《滤醋图》中表现的制醋方法民间至今仍在使⽤。民间酿醋，用小麦和麦麸作原料，将麦子煮熟，麸子炒熟，趁热搅拌均匀，掺上醋曲，埋在屋内地下，用麻袋盖严，发酵7天左右。当闻到醇香味时，将其摊开，待晾凉以后，装在缸或罐内，然后加上适量的水，放在阳光下晒。晒过21天左右，醋料变成红紫色，把上面的一层黑皮揭去，把醋料装在滤罐里，再在罐底垫上起过滤作用的谷叶或其他草叶，然后在醋料中加清水，滤出呈紫红色的液体即为醋。这幅《滤醋图》真实地再现了古代酿醋的场面。



历史名人与醋

1. 李世民为醋添笑谈。据史书记载，唐朝皇帝李世民在洛阳大会群臣，为表彰重臣房玄龄辅国之功，特赐美女两名以代房夫人。房玄龄不敢直接抗拒，推说夫人肝火旺，脾气刚烈，故不允。皇帝要房夫人在“同意”与“赐饮自尽”之间选择，不想房夫人个性梗直，竟捧壶大饮，原来是食醋一壶。故后人把男女情爱嫉妒传为“吃醋”，为中国食醋史添了一笔笑谈，使人们用醋一般不叫吃醋而叫吃酸。

2. 女皇武则天饮醋疗疾。相传女皇武则天在东都洛阳，有一次龙体欠安，常常腹胀气滞，不思饮食，御医们想尽了办法也未能奏效，有位御医因此还被砍了头。后来有一道士进献洛阳小米陈醋，武则天吃后胃口大开，龙体转安，从此以后，武则天进膳时总要放上一壶米醋。此习惯传与民间，洛阳宴席开始先上一大碗米醋，用以开胃解酒，流传至今。



醋乡话醋

山西面好吃，还得醋来调。醋的选择既是为了佐餐调味，又是黄土地的特色。山西人对醋有着深厚感情。在民间至今有做醋的遗风。如果你到山西的乡村僻壤盛夏一游，就会发现，老乡们在烈日之下放一口麻纸闷着的大缸，在用“老醪儿（制醋的醴子）”晒醋，而且醋缸需不断地搬动，因为醋缸要跟着太阳走。过去山西有“家家有醋缸，人人当醋匠”之说。



山西的确是制醋的大本营，现在全省有一百多家醋厂，除著名的清徐老陈醋之外，还有陵川玉泉老陈醋、壶关辛寨老陈醋、榆次南堡老陈醋。品种有老陈醋、名特醋、双醋、陈醋、特醋、晋醋、味醋、熏醋等。同一品种的醋，根据使用原料和生产工艺的不同，又可分出各种各样的类别，真可谓琳琅满目，异彩纷呈。因为山西人善制醋、爱吃醋，吃醋也可称为全国之最，在山西民间有“无醋不成味”之说。

山西人和醋有着深厚的感情，山西做醋的历史大约有4000年之久。清徐是山西老陈醋的正宗发源地，也是中华食醋的发祥地。相传，帝尧定都尧（今清徐县尧城村）后，采摘瑞草“萱英”以酿苦酒。这里所说的苦酒就是人类最早的酸性调味品——醋了。汉唐时期，并州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的一大嗜好。明清时代，山西酿醋技艺日臻精湛，并随晋人迁徙和晋商的足迹，将山西的制醋技术和食醋习俗带到了长城内外、大江南北，从此山西醋得以名扬四海。





醋的功用

健脾开胃

适量吃醋可增加胃液酸度，因为醋能刺激胃酸分泌，健脾开胃，帮助消化，对一些原本胃酸分泌较少的人有一点帮助。胃口不好的慢性病病人和味觉退化的老年人适量吃些醋，可以调节食欲，改善进食情况。醋中含有挥发性物质如氨基酸等，能刺激大脑神经中枢，使消化器官分泌大量消化液，增强消化功能。

消毒杀菌

醋中含有各种氨基酸和酵素，可以促进肠胃蠕动，维持肠道益菌的平衡，预防病菌入侵。而且醋有很强的杀菌能力，短时间内即可杀死葡萄球菌、大肠杆菌、噬菌体、痢疾杆菌等，对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。

排毒利尿



醋可以利尿，排除体内毒素，清除尿酸，预防便秘，防治肾结石、胆结石、膀胱结石和尿路结石等疾病。

美容养颜

醋中所含的醋酸、乳酸、甘油、氨基酸和醛类化合物能促进血液循环，使人皮肤光滑，脸色红润。它还能抑制和降低人体衰老过程中过氧化脂质的形成，减少老年斑的产生。

防止便秘

现代医学研究表明，陈醋含有多种氨基酸和多种酵解酶类及不饱和脂肪酸，它能促进肠道蠕动，降低血脂，中和毒素，维持肠道内环境的菌群平衡。用它治疗习惯性便秘，不仅有效，而且没有毒性副作用。



解酒护肝

醋可以和酒精产生“醋酸乙酯”的化学反应，减轻酒精成分，降低过量酒精对人体的伤害。另外，醋中所含的醋酸、氨基酸、乳酸等丰富的营养物质能提高肝功能。

去脂减肥

健康醋可以中和食物中的脂肪，加快身体的新陈代谢，饭前喝健康醋，吃少量食物即有饱食感，容易达到减肥效果。醋中的氨基酸可以消耗掉体内过多的脂肪，有助于减肥。

预防高血压

“少盐多醋”是中国人传统的健康饮食之道，减少用盐、增加喝醋能降低患高血压、动脉硬化、冠状动脉心脏病、中风等疾病的几率。目前市场上出售的水果醋里含有矿物质钾，可以帮助身体排出过剩的钠，达到预防高血压的目的。

摄取钙质

醋可以帮助钙等营养素的吸收，烹调排骨汤时，可以加入少量的醋，有助于骨头里的钙质释出，让我们更容易吸收到钙质。除了一日三餐外，还要注意从蔬菜、水果、饮食中额外补充维生素C、维生素B₁、维生素B₂和维生素A、维生素D，钙丢失多的人还要补充优质钙制剂。

消除疲劳

醋中所含丰富的有机酸能促进糖类代谢，分解人体疲劳物质，消除人的倦怠感。工作时间长了或是运动量大，人体内的乳酸含量将增加，造成人体疲劳。食醋中的醋酸有利于乳酸的分解。因此，醋具有消除疲劳的效用。



瘦身醋的类别及制作方法

花生醋

把干净的花生米400克放入瓶内，再倒入香醋约500克浸泡，密封好瓶口放在阴凉的地方，约一个礼拜就可以服用。每天早上空腹吃12颗用醋泡过花生米，连续服用1个月可以降脂，还有降压和化痰的功效。

黄豆醋

将500克的黄豆洗净，放入锅中以小火炒熟，冷却后放入醋瓶内，浸泡10天即可饮用。每天喝2次，分量不限。这种醋有很好的消脂减肥功能。



四物醋

用熟地、白芍、当归、川芎等四种药材加米醋酿成，每次饮用前用6倍水稀释，有消除附着于胃壁的不良细胞、排出垃圾物质等功效，能调理气血不顺、手脚冰冷等病症，常喝还可使皮肤光滑。这类醋目前市面上皆有贩卖。





苹果（柠檬）醋

材料的比例为柠檬或苹果(500克)：米醋(瓶)：冰糖(克) = 3：3：3，先将柠檬或苹果洗净，连皮切片后，放置玻璃瓶中，加入适量冰糖和醋。锁紧瓶盖，置于阴凉处30天即可饮用，饮用前用8倍水稀释。这类醋中含丰富的维生素C和钙质，除了帮助排便外，也有美白的功效。