

<<天天吃醋>>

图书基本信息

书名：<<天天吃醋>>

13位ISBN编号：9787534144639

10位ISBN编号：7534144639

出版时间：2012-5

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：杨绿茵

页数：184

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;天天吃醋&gt;&gt;

## 前言

自序 纯天然酿造醋的乐活人生 醋一直存在于人类发展的历史中，醋也是当代全球公认的健康食材。

但是充斥在市场上的醋却良莠不齐，许多名为水果醋的饮料，其实是多种化学溶液的勾兑物，不仅没有保健效果，反而有害健康。

这些滥竽充数的劣质醋，造成了许多人对醋的误解。

我思索着如何让好醋恢复应有的光华，如何推广正确辨识醋与应用醋的好方法。

我认为，醋不应该只是餐桌上的调味料，好醋应该是养生保健的饮料。

如果能使用各种有机栽培的农产品来酿造醋，不添加任何化学合成物，那么一方面能鼓励农民以有益环境的方式来耕种；另一方面，酿成的醋能帮助更多人恢复健康，这实在是值得努力的工作。

因此我转换了人生的跑道，全力投入纯天然酿造醋的领域，观察记录酿造过程中的变化，并将酿成的醋，通过检验其营养成分，推广如何正确辨识醋的优劣的方法、酿造醋的程序及各种吃醋、喝醋、用醋的方法。

希望通过本书的推广，让更多的人重新认识醋，明白醋会因为原料、酿造过程而形成完全不同于化学勾兑的醋。

读者可以自己动手来酿醋、喝醋，用醋来调理身体，达到养生保健的目的。

我在推广好醋的过程中也得到了读者的大力支持及媒体的关注，并掀起台湾酿醋、喝醋的热潮。

在我应邀赴新加坡、马来西亚与文莱演讲之际，自然疗法的医师也开始关注纯天然的醋对健康的益处。

这促成了我们的携手合作。

我们进一步了解了各种醋对人体的帮助。

台湾的水果资源丰富，多年来我们鼓励农民以有益于环境与水资源的方式耕作，生产新鲜优质的农作物。

我们让各种时令农作物成为天然酿造醋，让农作物呈现多元化的样貌，让醋从调味品成为保健品，并登上国际舞台，让国际人士品尝台湾的好醋。

许多醋爱好者，也主动表示愿意分享他们的经验，因此我在后续出版的书中，特意说明了醋爱好者体验喝醋的经验，同时与读者分享更多种农作物酿醋的方法，并解答读者DIY醋时遇到的各种问题。

我从事醋与相关的工作十多年，其间经历了SARS（严重急性呼吸综合征）、H1N1流感、核电厂核辐射泄漏等关乎生命的世纪灾难，除了感受到人类的渺小，更反思我的工作能对人们有什么提醒或贡献。

我们身处的时代，食品工业提供了产量大、耐保存而且廉价的食物。

当食物成为便利商品，我们在便利背后付出的却是昂贵的健康成本。

如果工作是为了创造幸福生活，则健康肯定是幸福生活的首要条件。

没有天然优质的食物，健康不能永续。

工业化学制品充斥的年代，认识纯天然发酵食品，自己动手做，用最简单的方式料理食物，是养生保健之道，也是创造美味生活的好办法。

中国酿醋的历史源远流长，文献药典记载醋的功效繁多。

然而现今市场却以黑醋、白醋居多，真正纯天然酿造的水果醋并不多见。

我希望能经由文字把酿造醋的制作流程及辨识醋的方法，传达给更多的读者，让大家尝试运用新鲜的农作物自己动手来酿好醋。

我们知道，真正由有益微生物完成的酿造醋，不仅风味绝佳，对身体健康确有帮助，这对农村、农民与消费者，必是三赢的好结果，也是两岸交流好醋酿造的起点。

我相信这是神所悦纳，也希望以此荣神益人。

杨绿茵

## <<天天吃醋>>

### 内容概要

吃醋可以养生，但是要喝对醋、用对方法！  
唯有纯天然的酿造醋，才能真正平衡人体酸碱值，调理身体机能，促进健康。

作者杨绿茵是台湾知名的天然酿造醋达人。  
在推广好醋的过程中得到了读者的大力支持及媒体的关注，并掀起全台湾健康泡醋、吃醋的热潮。

真正的酿造醋里才有“活的”有益菌。  
而一般的化学合成醋里只有辛辣的醋酸，除调味之外对身体没有任何好处。  
“活的”有益菌能够帮助体内环保，减缓身体的各种病痛。

本书对酿造醋的营养与功效，如何健康泡醋以及天然酿造醋的健康应用，都做了详尽的解析。

健康泡醋和混合能量醋饮共有39种，大家可以依据个人的喜好与要求，自己动手泡醋。

料理界名人——黎俞君师傅在本书中为大家示范19道以醋入菜的精致料理，彻底呈现醋在饮食上的完美功效，并提供制作秘诀，让大家快速上手，料理出一道道美味“醋”佳肴。

希望大家都来DIY醋，不仅健康、好喝、品味独特，还能够增进生活情趣，促进家人情感，一举多得。  
赶快来试试吧。

<<天天吃醋>>

作者简介

杨绿茵，1969年生。

现任：天然酿造醋教育推广工作者经历：台湾全景传播基金会项目负责人台湾新竹文化协会执行秘书  
学历：台湾“清华大学”社会学硕士著作：《天天吃醋》等。

## <<天天吃醋>>

### 书籍目录

自序 纯天然酿造醋的乐活人生 杨绿茵

#### PART1 喝好醋好处多

- 1.醋能增强免疫力
- 2.醋的营养成分
- 3.醋是碱性食品
- 4.醋能活化细胞
- 5.醋能补充钙质
- 6.醋能迅速消除疲劳
- 7.好醋帮助胃而不伤胃

#### PART2 好醋的营养与功效

- 1.天然纯酿醋氨基酸含量高
- 2.醋的功效

#### PART 3 惊奇的生命能量：醋饮

- 1.好蔬好果酿好醋
  - (1) 一般蔬果醋的做法
  - (2) 天然蔬果醋的做法
- 2.健康泡醋

香蕉醋  
桑葚醋  
梅子醋  
番石榴醋  
百香果醋  
木瓜醋  
辣椒醋  
大蒜醋  
姜醋  
黑豆醋  
胡萝卜醋  
甜菜根醋  
牛蒡醋  
花生醋  
菠萝醋  
西红柿醋  
桂圆醋  
杨桃醋  
金橘醋  
葡萄醋  
橙子醋  
柠檬醋  
茂谷柑醋  
橄榄醋  
苦瓜醋  
南瓜醋  
菊花醋  
桂花醋

## <<天天吃醋>>

樱花醋

玫瑰花醋

迷迭香醋

紫苏醋

薄荷醋

3.能量醋饮

桑葚梅子醋

菠萝柠檬醋

番石榴菠萝醋

百香果木瓜醋

南瓜梅子醋

黑豆蜂蜜醋

### PART 4 醋世界的魔力料理

橙子醋蘑菇胡萝卜

菠萝醋彩蔬沙拉

糙米醋西红柿蘑菇塔

梅子醋果点雪花扇贝

橙子醋蔬果腌熏鲑鱼

飞舞杏鲍菇佐葡萄醋

葡萄醋佐菲力牛排

橙子醋腌鸭胸蜜南瓜

桑葚醋果好包鸡

木瓜醋腌梅花猪条

葡萄醋佐鲈鱼

柠檬醋腌方盒小蔬块

菠萝醋腌肋眼牛排

糙米醋过龙虾

米醋酱奶油亲子鲑鱼

彩椒鲜虾米醋面

三色酱糙米醋意大利面

桑葚醋果子串烧甜点

柠檬醋香煎法式薄饼

### PART 5 好醋创造好健康

高血压合并痛风 张建成

地中海型贫血 陈美雅

膝关节退化 谢菊芳

肝病合并鼻窦炎 林俊伟

异位性皮炎 陈宾龄

痛风 李杰颖

荨麻疹 罗金玉

多重病症 邓淑慧

皮肤病 沈俊霖

排胎毒 吕思苇、洪文惠

青春痘 黄豆翔

气喘 陈秀月

### 附录1 好醋活用法

1.酱料制作

## <<天天吃醋>>

2. 烹煮妙方
3. 消除异味
4. 醒酒防宿醉
5. 护发防秃
6. 皮肤美白
7. 伤口溃烂
8. 感冒发热
9. 跌打扭伤
10. 蚊虫叮咬

### 附录2 天然优酿好基醋

#### 1. 酿造醋的原理

- (1) 好醋的生成 两阶段发酵
- (2) 菌种在哪里

#### 2. 曲菌的来源

- (1) 米曲的传统做法
- (2) 传统做法可掌控质量

#### 3. 糙米醋酿造方法

#### 4. 酿造醋应注意的事项

- (1) 原料的选择与用量
- (2) 酿醋用水的处理
- (3) 酿造容器
- (4) 环境温度与卫生
- (5) 其他

## &lt;&lt;天天吃醋&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：醋能增强免疫力好醋能促进新陈代谢，平衡血液的酸碱值，使血液中的抗体增加，增强担负免疫作用的淋巴细胞的吞噬能力，提高身体抗病能力，帮助体内环保，也是维持健康的优质食品。

俗话说：人吃五谷杂粮哪有不生病的。

但是为什么有的人很少生病，即使生病了也很快痊愈，有的人却百病丛生，遍访名医并广试各家秘方，一直不见改善，最后就归因于遗传与体质。

其实，影响身体健康最重要的因素是心理与饮食习惯。

当我们长期处在紧张、焦虑、愤怒或悲伤的情绪中，身体的生理功能就会受到负面的影响。

神经与内分泌系统容易失调，加上不当的饮食累积毒素，免疫系统的防卫功能减弱，身体脆弱部位就会发病。

现代人罹患的慢性病与癌症，大多是因为人体内部组织功能受损、衰竭或细胞病变。

依靠药物、手术、化学治疗或放射治疗，通常都只是控制病情，很难根治。

所以，一定要防范于未然。

正所谓“预防胜于治疗”。

人要保持身体健康，预防疾病发生，饮食最重要的四大原则是：选用质量好的食物、烹调方法要正确、能有效消化吸收、消化后产生的废物能快速排出身体。

换言之，如果消化过程产生的废物不能从身体排泄出去，这些废物就会积存在体内，长期累积就成为致病毒素。

2.醋的营养成分 酿造醋主要含有维生素、氨基酸、矿物质、有机酸、醋酸菌、酶等丰富营养素。

矿物质是人体制造酶、血红蛋白、胰岛素与激素的重要合成元素。

有机酸包括醋酸、柠檬酸、琥珀酸、苹果酸等，能迅速将体内因消化分解而产生的乳酸与尿酸等废物，分解排出体外，而且没有副作用。

柠檬酸可以有效分解乳酸，迅速消除疲劳，并镇定神经系统；醋酸菌，菌群多样性高，能够改变肠道中菌群的生态，抑制有害菌的繁殖，增强免疫能力，让消化系统与排泄功能趋于正常，毒素无法囤积；另外，B族维生素可帮助钙的吸收。

总之，我认为好醋的营养素能有效地促进人体的新陈代谢，彻底改善身体不适症状，让人重拾健康。



## <<天天吃醋>>

### 编辑推荐

《天天吃醋》编辑推荐：喝天然醋，得健康！  
喝好醋好处多，醋能增强免疫力，醋是碱性食品，醋能活化细胞，醋能补充钙质，醋能迅速消除疲劳，好醋帮助胃而不伤胃，台湾天然酿造醋达人杨绿茵教你健康泡醋、喝醋、用醋来调理身体。

<<天天吃醋>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>