

妙食  
用物  
系列丛书

「食物妙用系列丛书」

王君 王惟恒 编著

# 妙用食醋治百病



“开门七件事，油盐柴米酱醋茶”

醋是人们日常生活**不可或缺**的事物

本书精选了**150余首**妙用食醋防病治病良方  
是最适合咱老百姓养生保健用的食疗科普书



人民军医出版社

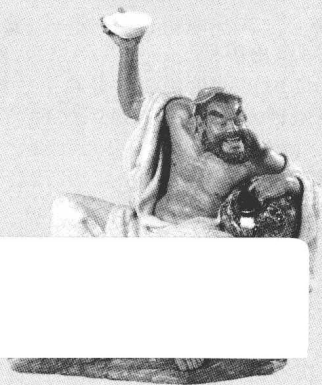
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

王君 王惟恒 编著

# 妙用食醋治百病

人民军医出版社  
北京

解乏 降压 美容 杀菌 防癌



第二辑

一本最适合咱百姓使用的食疗书  
一本您终于可以读懂的食疗书  
一本真正由中医专家撰写的食疗书

常用·实用·新用·

妙用



食·物·妙·用

---

**图书在版编目(CIP)数据**

妙用食醋治百病/王 君,王惟恒编著. —北京:人民军医出版社,2013. 1  
(食物妙用系列丛书)  
ISBN 978-7-5091-5733-6

I. ①妙… II. ①王… ②王… III. ①食用醋—食物疗法—验方—汇编 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 192864 号

---

策划编辑:焦健姿      文字编辑:黄新安      责任审读:谢秀英  
出版发行:人民军医出版社      经销:新华书店  
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱      邮编:100036  
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283  
邮购电话:(010)51927252  
策划编辑电话:(010)51927271  
网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装:京南印刷厂  
开本:850mm×1168mm      1/24  
印张:6      字数:77 千字  
版、印次:2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷  
印数:0001—4500  
定价:19.50 元

---

版权所有 侵权必究  
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



活学巧用食材 妙治各科百病

## 《食物妙用系列丛书》第二辑

### 丛书编委会

|     |     |     |     |     |  |
|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 主 编 | 王 君 | 王惟恒 |     |     |  |
| 副主编 | 强 刚 | 胡顺强 |     |     |  |
| 编著者 | 王惟恒 | 王 君 | 王晓璞 | 李 艳 |  |
|     | 汪 文 | 陆霞英 | 胡顺强 | 胡 芳 |  |
|     | 黄 芳 | 强 刚 | 谭洪福 |     |  |



### 内 容 提 要

“开门七件事，油盐柴米酱醋茶”。醋被列为人们日常生活最不可或缺的事物，不仅因为醋是常用调味品，还缘于它所特有的强身健体功效。本书系统介绍了食醋的性味、功效、食养常识及多种疾病的食醋疗法，列举了150余种妙用食醋防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，是一本最适合咱老百姓养生保健用的食疗科普书。





系列丛书

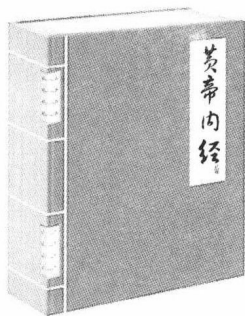
活学巧用食材 妙治各科百病

食 醋 妙 用



解乏·降压·美容  
杀菌·防癌

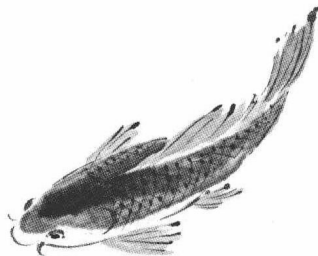
## 编者的话



食醋，简称醋。早在《黄帝内经》就记载水肿病忌盐时，可用醋代替。三国华佗已知用醋治疗由蛔虫引起的腹痛。东汉张仲景《伤寒论》载有“苦酒汤”，苦酒者，醋也。认为醋可以治疗少阴病之咽喉痛。《本草纲目》载，醋能消肿，散水气，杀邪毒，理诸药。中医学认为，醋有开胃、消食、解毒、散痛、治虫等多种功效。

近代学者认为，食醋至少有五大医疗作用：

- 一是，防止和消除疲劳；
- 二是，降血压，防止动脉硬化；
- 三是，美容、滋润清洁皮肤；





## 妙用食醋治百病

解乏·降压·美容·杀菌·防癌



四是，有效杀伤致病菌；

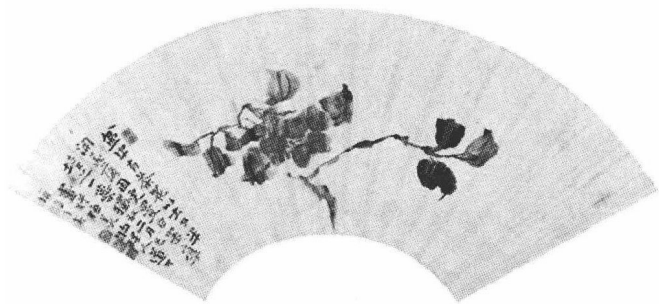
五是，抑制癌细胞的生长扩散。

醋在现代临床主要用于治疗高血压、高脂血症多获良效，如“苹果醋”“醋泡花生米”和“醋渍黄豆”等，是心脑血管病人的良药，既能软化血管，又可降低胆固醇。

本书分上、下两篇，上篇介绍了食醋的性味、功效及食醋养生常识等；下篇介绍了多种疾病的食醋疗法，列举了 150 多种巧用食醋防病治病的良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

王惟恒

壬辰年春





系列丛书

活学巧用食材 妙治各科百病

食醋妙用



解乏·降压·美容  
杀菌·防癌



## 目 录

性味 · 功效 · 真伪鉴别 · 药用与养生常识 · 防病治病良方

### 上篇 食醋妙用纵横谈

|                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  醋的美丽传说——杜康造酒儿造醋 .....   | 3  |
|  醋的情暖意浓——玄龄爱妻饮“毒”醋 ..... | 7  |
|  源远流长话食醋 .....           | 9  |
|  琳琅满目话食醋 .....          | 13 |
| 四法造醋有异同 .....                                                                                             | 13 |
| 四大名醋美名扬 .....                                                                                             | 14 |
|  百家盛赞食醋功 .....         | 23 |
| 历代名医话醋功 .....                                                                                             | 23 |
| 贵妃醋饮广流传 .....                                                                                             | 25 |
| 女皇吃醋传民间 .....                                                                                             | 26 |



|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 海外医人表醋绩 .....                                                                                          | 27 |
|  <b>寻常食醋妙用多</b> ..... | 29 |
| 增进食欲助消化 .....                                                                                          | 29 |
| 抗菌防治胃肠病 .....                                                                                          | 31 |
| 保肝益肾降血糖 .....                                                                                          | 32 |
| 解酒醒酒藏玄机 .....                                                                                          | 33 |
| 强健肠胃防腹泻 .....                                                                                          | 35 |
| 抑制病毒防感冒 .....                                                                                          | 35 |
| 美容减肥抗衰老 .....                                                                                          | 36 |
| 巧祛百病是良药 .....                                                                                          | 39 |
| 炮制中药增疗效 .....                                                                                          | 43 |
|  <b>食醋选购有讲究</b> ..... | 45 |

## 下篇 妙用食醋治百病

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  <b>妙用食醋防治感冒头痛</b> ..... | 51 |
| “神仙粥”通治风寒暑湿感冒 .....                                                                                         | 51 |
| 醋治外感风寒头痛方 .....                                                                                             | 52 |
| 生姜糖醋茶辛温解表 .....                                                                                             | 53 |
| 糖醋蒜治感冒 .....                                                                                                | 53 |



|                                                                                                            |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 醋泡蒜姜治风寒感冒 .....                                                                                            | 53        |
| 食醋滴鼻防治感冒 .....                                                                                             | 53        |
| 食醋熏蒸防治感冒 .....                                                                                             | 54        |
| 米醋萝卜菜预防流行性感冒 .....                                                                                         | 54        |
| 葱白香醋粥治小儿风寒感冒 .....                                                                                         | 55        |
| 葱姜醋粥治小儿风寒感冒 .....                                                                                          | 55        |
| 醋蒸胡椒梨治脑出血头痛 .....                                                                                          | 55        |
| 吴茱萸醋治肝阳头痛 .....                                                                                            | 56        |
| 醋泡花生缓解春季头痛眩晕 .....                                                                                         | 57        |
|  <b>妙用食醋安神催眠 .....</b>    | <b>58</b> |
| 莲子龙枣米醋汤治失眠 .....                                                                                           | 58        |
| 肉桂米醋糊治失眠 .....                                                                                             | 58        |
| 半夏米醋糊治失眠 .....                                                                                             | 58        |
| 醋汤泡足治失眠多梦 .....                                                                                            | 59        |
| 醋调远志九味散治失眠 .....                                                                                           | 59        |
|  <b>妙用食醋防治胃肠病 .....</b> | <b>60</b> |
| 生姜醋蒜制胃酸镇胃痛 .....                                                                                           | 60        |
| 米醋大蒜治胃痛小单方 .....                                                                                           | 60        |
| 糖醋大蒜健脾开胃 .....                                                                                             | 60        |
| 醋蘸羊肉萝卜治慢性胃炎 .....                                                                                          | 61        |
| 醋生姜末治胃受寒疼痛 .....                                                                                           | 62        |



|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 醋生姜末治寒性腹痛 .....                                                                                      | 62 |
| 醋生姜红糖治胃受寒疼痛 .....                                                                                    | 62 |
| 生姜猪肚醋治慢性胃痛 .....                                                                                     | 62 |
| 姜汁醋蛋治胃肠神经官能症 .....                                                                                   | 63 |
| 醋拌肚丝白菜治胃病 .....                                                                                      | 63 |
| 药末醋膏偏方治呃逆 .....                                                                                      | 64 |
| 蜂蜜食醋疗腹泻 .....                                                                                        | 64 |
| 生姜猪蹄煮甜醋产后健脾胃 .....                                                                                   | 65 |
| 应痛丸治急心气痛不可忍者 .....                                                                                   | 65 |
| 马齿苋蒜醋泥治痢疾 .....                                                                                      | 66 |
| 姜醋面治冷痢不止 .....                                                                                       | 66 |
| 苹果醋治便秘 .....                                                                                         | 67 |
| 醋调大黄治便秘 .....                                                                                        | 67 |
| 醋味猪大肠治便血 .....                                                                                       | 68 |
| 赤豆醋散治痔疮便血 .....                                                                                      | 68 |
| 醋大蒜治肠道寄生虫病 .....                                                                                     | 69 |
|  妙用食醋治颈肩腰腿痛 ..... | 70 |
| 葛根山茱萸汤+醋药渣治颈椎病 .....                                                                                 | 70 |
| 姜黄杜麻芎芷醋糊治颈椎病 .....                                                                                   | 70 |
| 二仙醋液治颈椎疼痛 .....                                                                                      | 71 |
| 醋调水蛭细辛末治落枕 .....                                                                                     | 71 |



|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 醋调草乌樟脑治肩周炎 .....                                                                                             | 71 |
| 醋调二乌樟脑治肩周炎 .....                                                                                             | 72 |
| 醋蒸二乌散治腰腿痛 .....                                                                                              | 72 |
| 醋坎离砂治腰腿痛 .....                                                                                               | 72 |
| 醋调当归四物散治腰痛 .....                                                                                             | 73 |
| 醋味萝卜炒鹌鹑治肾虚腰痛 .....                                                                                           | 73 |
| 姜汁明胶三末膏+醋炒麸皮治寒湿腰痛 .....                                                                                      | 74 |
| 生姜醋治风湿性关节炎 .....                                                                                             | 74 |
| 神仙粥治遇寒关节痛 .....                                                                                              | 75 |
| 姜醋多汁膏贴治痛痹 .....                                                                                              | 75 |
| 牛膝蒜醋面治风寒痹痛 .....                                                                                             | 75 |
| 醋调白芷散外敷治足跟痛 .....                                                                                            | 76 |
| 骨刺醋煎足浴治足跟痛 .....                                                                                             | 76 |
| 醋调中药软膏治足跟痛 .....                                                                                             | 76 |
|  <b>妙用食醋治高血压、高血脂</b> ..... | 78 |
| 醋调吴茱萸治高血压 .....                                                                                              | 78 |
| 醋调附子吴茱萸治高血压 .....                                                                                            | 78 |
| 醋调蓖麻仁散治高血压 .....                                                                                             | 78 |
| 醋拌海蜇蒜泥治高血压 .....                                                                                             | 79 |
| 醋大蒜治高血压 .....                                                                                                | 79 |
| 醋浸花生米辅治高血压 .....                                                                                             | 80 |



|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 香芹醋花生调治高血压 .....                                                                                         | 80 |
| 醋泡黑豆治高血压 .....                                                                                           | 81 |
| 醋拌大蒜茄泥清痰热、降血脂 .....                                                                                      | 82 |
| 凤梨醋降血脂防病健身 .....                                                                                         | 83 |
|  <b>妙用食醋防治糖尿病</b> ..... | 85 |
| 醋熘圆白菜防治糖尿病 .....                                                                                         | 85 |
| 醋味圆白菜炒粉丝防治糖尿病 .....                                                                                      | 86 |
| 醋泡鲜姜黄豆治糖尿病 .....                                                                                         | 86 |
| 鸡蛋蜂蜜醋治糖尿病 .....                                                                                          | 87 |
|  <b>妙用食醋治肝胆病</b> .....  | 89 |
| 大枣鳖甲醋汤治慢性肝炎 .....                                                                                        | 89 |
| 糖醋凉拌白菜心治肝病 .....                                                                                         | 89 |
| 猪骨米醋治肝炎 .....                                                                                            | 89 |
| 醋调平胃饼治黄疸型肝炎 .....                                                                                        | 90 |
| 醋调化积膏治脂肪肝 .....                                                                                          | 90 |
| 鳖甲大枣米醋汤治肝硬化 .....                                                                                        | 90 |
| 醋炙鳖甲琥珀大黄散治心腹癥瘕血积 .....                                                                                   | 91 |
| 醋调雄黄散治肝癌疼痛 .....                                                                                         | 91 |
| 醋调肝癌膏治肝癌疼痛 .....                                                                                         | 92 |
| 蛤蟆雄黄醋膏治肝癌疼痛 .....                                                                                        | 92 |
| 醋调刘寄奴虎杖膏治胆囊炎 .....                                                                                       | 93 |



|                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 醋调白芷镇痛膏治胆囊炎 .....                                                                                      | 93  |
| 醋调芎附散治慢性胆囊炎 .....                                                                                      | 93  |
| 醋调花椒金铃子散治胆石症 .....                                                                                     | 94  |
| 醋调复方白花膏治胆石症 .....                                                                                      | 94  |
| 利胆排蛔内外兼治方治胆道蛔虫病 .....                                                                                  | 95  |
| 米醋花椒饮治胆道蛔虫病 .....                                                                                      | 95  |
| 苦楝皮葱白汤治胆道蛔虫病 .....                                                                                     | 96  |
| 醋调外用方治胆道蛔虫病 .....                                                                                      | 96  |
| 醋方食疗治胆道蛔虫病 .....                                                                                       | 97  |
|  <b>妙用食醋治贫血</b> ..... | 98  |
| 花生米猪蹄炖大枣治老年贫血 .....                                                                                    | 98  |
| 泥鳅豆腐白菜醋汤治贫血 .....                                                                                      | 98  |
| 铁落醋治缺铁性贫血 .....                                                                                        | 99  |
|  <b>妙用食醋治杂症</b> ..... | 100 |
| 醋豆腐方温肺镇咳 .....                                                                                         | 100 |
| 大蒜芒硝醋膏外敷治疗肺痈咳嗽 .....                                                                                   | 100 |
| 醋大蒜治肺结核 .....                                                                                          | 101 |
| 雄黄蒜泥丸或醋防治毒蛇咬伤 .....                                                                                    | 101 |
| 黑豆米醋乌发养颜妙方 .....                                                                                       | 101 |
| 蒜醋治鼻炎 .....                                                                                            | 102 |
| 老陈醋糖蒜缓解鼻咽癌放疗不良反应 .....                                                                                 | 102 |



# 妙用食醋治百病

解乏·降压·美容·杀菌·防癌



|                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 醋味皮蛋花生辅治白驳风 .....                                                                                           | 102 |
| 醋味萝卜烧牛肉补养气血 .....                                                                                           | 103 |
| 醋萝卜缨治痔 .....                                                                                                | 103 |
| 萝卜醋汁治热疖 .....                                                                                               | 104 |
| 糖醋白萝卜汁解酒 .....                                                                                              | 104 |
| 生姜陈醋治四肢麻木 .....                                                                                             | 104 |
| 干姜醋治痈疽简便方 .....                                                                                             | 105 |
| 黄豆玉米醋蜂蜜“四合一”方降脂减肥 .....                                                                                     | 105 |
| 盐醋治二便不通 .....                                                                                               | 106 |
| 蜂蜜白醋减肥茶 .....                                                                                               | 106 |
| 糖醋圆白菜西芹消肿减肥 .....                                                                                           | 107 |
| 醋味白菜海带丝消肿利尿 .....                                                                                           | 107 |
|  <b>妙用食醋治男科病</b> .....     | 108 |
| 醋调中药敷脐方治男子遗精 .....                                                                                          | 108 |
| 醋调化瘀通关散治前列腺肥大 .....                                                                                         | 108 |
| 醋味杞叶羊肾汤治腰酸阳痿 .....                                                                                          | 109 |
| 醋味大虾烹韭菜治阳痿 .....                                                                                            | 109 |
| 醋蘸鸡睾丸治阳痿早泄 .....                                                                                            | 109 |
| 醋汤送服蜈蚣丝瓜子散治阳痿不举 .....                                                                                       | 110 |
|  <b>妙用食醋治妇产科杂病</b> ..... | 111 |
| 醋调二黄散治乳腺炎 .....                                                                                             | 111 |



|                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 香附酒醋饼外敷治乳腺增生 .....                                                                                       | 111 |
| 醋调化核膏外敷治乳腺增生 .....                                                                                       | 111 |
| 醋味豇豆薤菜汤治湿阻带下 .....                                                                                       | 112 |
| 醋炒大青盐治盆腔炎 .....                                                                                          | 112 |
| 糖醋白菜增进孕妇食欲 .....                                                                                         | 112 |
| 姜醋猪蹄汤治产后缺乳 .....                                                                                         | 113 |
| 姜醋煮木瓜治产后缺乳 .....                                                                                         | 113 |
| 生姜猪蹄煮甜醋治产后脾虚血亏 .....                                                                                     | 114 |
| 多宝醋膏贴法治胎动不安 .....                                                                                        | 114 |
| 大枣酒醋蛋羹治产后恶露不尽 .....                                                                                      | 115 |
|  <b>妙用食醋治小儿杂病</b> ..... | 116 |
| 内外合治法治小儿遗尿 .....                                                                                         | 116 |
| 醋调吴茱萸散治婴幼儿腹泻 .....                                                                                       | 116 |
| 茱萸醋膏治小儿消化不良 .....                                                                                        | 116 |
| 醋茶辅治婴幼儿腹泻 .....                                                                                          | 117 |
| 醋味大枣豆腐汤治小儿厌食症 .....                                                                                      | 117 |
| 莱菔子醋糊治小儿疳积 .....                                                                                         | 118 |
| 葱白香醋粥治小儿风寒感冒 .....                                                                                       | 118 |
| 葱姜糯米醋粥治小儿风寒感冒 .....                                                                                      | 119 |
| 陈醋大蒜糊治小儿流行性腮腺炎(疳腮) .....                                                                                 | 119 |
| 大枣醋干治小儿脱肛 .....                                                                                          | 120 |



妙用食醋治皮肤病..... 121

黄精醋治手足癣 ..... 121

苦参醋治手足癣 ..... 122

黄精大蒜醋泥治甲癣 ..... 122

黄精白鲜皮醋液治头癣 ..... 123

首乌黄精醋治足癣 ..... 123

醋调二黄紫草槿皮散治银屑病 ..... 124

土豆泥蒜醋糊治神经性皮炎 ..... 124

生姜醋治皮肤疣瘕 ..... 125

盐醋汤治毒虫咬伤 ..... 125

蜂蜜醋饮润泽肌肤 ..... 125



系列丛书

活学巧用食材 妙治各科百病

上 篇

# 食醋妙用纵横谈



性味

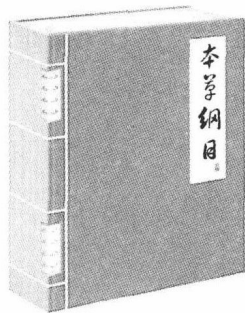
功效

选购要点

调养常识

防病治病良方

## 【医家论述】



◎ 弘景曰：醋酒为用，无所不入，愈久愈良，亦谓之醯。以有苦味，俗呼苦酒。丹家又加余物，谓为华池左味。

◎ 时珍曰：刘熙《释名》云：醋，措也。能措置食毒也。古方多用酢字也。

◎ 宗奭曰：米醋比诸醋最醞，入药多用之，谷气全也，故胜糟醋。产妇房中，常以火炭沃醋气为佳，酸益血也。以磨雄黄，涂蜂蛰毒，亦取其收而不散之义。今人食酸则齿软，谓其水生木，水气弱，木气强，故如是。造靴皮者，须得醋而纹皱，故知其性收敛，不负酸收