

CHUANTONG SHILIAO LIANGFANG XILIE CONGSHU
传统食疗良方系列丛书

食疗良方

辜翔 辜苇◎编著



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

食疗良方

辜翔 辜苇◎编著

传统食疗良方系列丛书

CHUANTONG SHILIAO LIANGFANG XILIE CONGSHU



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

醋疗良方/辜翔,辜苇编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2013.1

(传统食疗良方系列丛书)

ISBN 978-7-5352-5414-6

I. ①祛… II. 辜… III. ①食用醋-食物疗法-验方
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 312322 号

责任编辑:刘连 谭天

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电 话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮 编:430070

湖北出版文化城 B 座 13-14 层

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉鑫佳捷印务有限公司

邮 编:430072

720×1000 1/16

8 印张

60 千字

2013 年 1 月第 1 版

2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价:22.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

目录

传统食疗处方丛书



第一章 概述

第二章 内科疾病

感冒	006	中风后遗症	023
慢性支气管炎	007	高脂血症	024
支气管哮喘	009	贫血	025
肺炎	010	慢性肾炎	025
肺脓疡	010	头痛	026
消化不良	010	眩晕	026
胃、十二指肠溃疡	012	偏头痛	027
慢性胃炎	012	失眠	027
腹胀	013	坐骨神经痛	028
慢性肠炎	014	糖尿病	028
便秘	016	自汗、盗汗	029
慢性肝炎	017	肺结核	030
肝硬化	017	腹痛	031
脂肪肝	018	急性肠炎	032
胆囊炎、胆石症	018	细菌性痢疾	032
高血压	019	急性病毒性肝炎	033
低血压	021	泌尿系感染	034
冠心病	021	中毒	034
心绞痛	022		

第三章 儿科疾病

小儿白喉	036	小儿咳嗽	038
百日咳	036	小儿呕吐	039
小儿麻疹	037	小儿厌食症	040
小儿感冒	037	小儿积滞	040
小儿惊风	038	小儿疳积	041

小儿便秘	041	小儿头癣	043
小儿遗尿	041	小儿鹅口疮	044
小儿自汗、盗汗	042	小儿口腔溃疡	045
小儿夜啼	043	小儿流涎	045
小儿暑疖	043	小儿扁桃体炎	046
小儿脱肛	043		

第四章 妇科疾病

月经先后无定期	048	闭经	055
月经过多	048	盆腔炎	056
月经过少	049	功能性子宫出血	056
痛经	049	经行口糜	057
带下	050	阴肿	057
子宫脱垂	050	阴冷	057
妊娠呕吐	051	阴道炎	057
妊娠腰痛	051	产后出血	058
产后子宫复旧不全	052	死胎不下	059
产后头痛	052	产后腹痛	059
产后大便难	053	难产	059
产后缺乳	053	产后痉症	060
急性乳腺炎	054	产后血晕	060

第五章 男科疾病

勃起功能障碍	062	睾疝	063
遗精	062	阴囊湿疹	064
早泄	063	不育症	064

第六章 外科疾病

疔	066	疝气	072
痈	067	冻疮	073
丹毒	069	下肢溃疡	073
痔疮	070	蛇虫咬伤	074
脱肛	071	骨髓炎	075

骨质增生	076	腰椎间盘突出症	078
颈椎病	078	肩周炎	078

第七章 皮肤科疾病

痤疮	080	疥子	092
湿疹	081	手足皲裂	093
黄褐斑	083	多汗症	093
神经性皮炎	084	汗疱疹	094
脂溢性皮炎	087	头癣	095
全身性皮肤瘙痒病	088	足癣	096
硬皮病	089	体癣	099
银屑病	089	斑秃	102
扁平苔藓	092	腋臭	102

第八章 五官科疾病

白内障	104	咽喉炎	106
夜盲症	104	龋齿	107
酒渣鼻	104	牙周炎	108
近视	105	口疮	109
耳鸣耳聋	105	口臭	110

第九章 防癌抗癌

口咽恶性肿瘤	112	膀胱癌	114
鼻咽癌	112	恶性淋巴瘤	115
乳腺癌	112	甲状腺肿瘤	115
食管癌	113	皮肤癌	115
胃癌	114	白血病	116
原发性肝癌	114		

第十章 养生方

延年益寿	118	聪耳	121
补血滋阴	121	固齿	122
宁心安眠	121	防龋齿	122

【第一章】

概 述



食醋是以米、麦、高粱或酒糟等酿成的含有醋酸的液体，古代又称为醯、酢、苦酒、米醋等。中国是世界上谷物酿醋最早的国家，制醋的历史虽晚于酿酒，但在公元前8世纪也就已经有了醋的文字记载。

食醋是一种常用的酸味调料，其中以醋酸的含量为最多，约占总数量的90%左右，其他酸味成分是乳酸、琥珀酸、葡萄糖酸等，此外，还含有少量的糖分、糊精、氨基酸、酯类、甘油、酒精和食盐等。食醋中水的含量约占总量的90%以上。优质醋应酸味纯正柔和，稍有甜口，不涩，色泽琥珀色或棕红色，液体透明澄清。食醋能解腥提鲜，促进食欲，并可保持食物中的维生素C、B₁、B₂等。食醋中不允许含有游离的无机酸，不应与金属容器接触，食醋中含铅量每千克不得超过1毫克，每千克含砷不得超过0.5毫克，含黄曲霉毒素每千克不得超过5微克。

食醋由于酿制原料和工艺条件的不同，风味各异，尚无统一的分类方法。若按制醋的工艺流程来分，可分为酿造醋和人工合成醋。酿造醋又可分为米醋（用粮食等原料制成）、糖醋（用饴糖糖渣类等原料制成）、酒醋（以白酒、米酒或酒糟渣类等原料制成）。米醋因加工方法不同可再分为熏醋、香醋、麸醋等。人工合成醋又可分为色醋和白醋（可再分为普通白醋和醋精）。醋以酿造醋为佳，其中以米醋为最佳。酿造醋品种因选料和制法不同，其性质特点略有差异，但总的来说，以酸味纯正、香味浓郁、色泽鲜明为佳，在使用时就注意清洁，存放阴凉低温处，防止生醭、汁液混浊、香气散失、醋味淡薄，出现异味。

中医认为，食醋性温味酸苦，具有开胃、养肝、散瘀、止血、止痛、解毒、杀虫等功效。用食醋治病是中医药学的重要组成部分，历代医药学家在用醋治病养生方面积累了许多经验，古今药醋方颇多，有关食醋治病养生的论述也较多。

醋在中药的应用中也占有一席之地，中医治病用药是基于药物本身的四气五味、升降浮沉、归经等性能发挥治疗作用的，即以药物之偏性纠正疾病所表现的阴阳偏盛或偏衰。但是，多数药物必须经过特定的炮制以改变药性后才能适合治疗需要。中药炮制的方法很多，醋制仅是其中一种。此外，醋还是中医外敷药的重要的配料。

现代医学认为，食醋对治病养生有以下方面的作用：①食醋能消





除疲劳，因为醋中含有丰富的有机酸，可以促进糖的代谢，并使肌肉中的疲劳物质乳酸和丙酮酸等被分解，从而解除疲劳；②食醋能调节血液的酸碱平衡，维持人体内环境的相对稳定；③食醋能帮助消化，有利于食物中营养成分的吸收，醋中的挥发性物质和氨基酸等可以刺激人的大脑神经，促进消化液的分泌；④食醋可以预防衰老，抑制和降低人体衰老过程中过氧化物的形成；⑤食醋具有很强的杀菌能力，可以杀伤肠道中的葡萄球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、嗜盐菌等；⑥食醋可以增强肝脏的机能，促进新陈代谢；⑦食醋还可以扩张血管，有利于降低血压，防止心血管疾病的发生；并可以增加皮肤的血液循环，起到美容护肤的作用；⑧食醋可以增强肾脏的功能，有利尿作用，并能降低尿糖的含量；⑨食醋还可使体内过多的脂肪转变为体能消耗掉，并促进糖和蛋白质的代谢，故可防治肥胖。⑩食醋中还含有抗癌物质，日本是胃癌发病率高的国家，日本科学家开发出一种由米醋、蜂蜜和矿泉水组成的抗胃癌的饮料配方，长期饮用对胃癌有较好的防治作用。

醋本身就是一种保健医疗食品，所谓保健医疗食品是指具有中国传统保健医疗特色的膳食，广义上包括了预防、保健、治疗、康复四个方面的作用的食物、饮料和菜肴等。保健医疗食品是由食物和天然食性中药制成的，从中医营养学的理论来看，食物和药物之间并无明显的界限，但相对而言，食物是提供人体必要营养素的一种天然物质，一般说来，没有严格的剂量限制，而食性中药则有一定的剂量要求。保健医疗食品中的醋制品是用富含糖类的原料经醋曲发酵制成的液体食品，也可以是用食醋浸渍食物、营养保健品或中药制成的复合成分的醋制品。

选购食醋时应从以下几方面鉴别其质量：一是看颜色，食醋有红、白两种醋，优质醋要求为琥珀色或红棕色或黑紫色。二是闻香味，优质醋具有酸味芳香，没有其他气味。三是尝味道，优质醋酸度虽高而无刺激感，酸味柔和，稍有甜味，不涩，无其他异味。此外，优质醋应透明澄清，浓度适当，没有悬浮物、沉淀物、霉花浮膜。食醋从出厂时算起，瓶装醋3个月内不得有霉花浮膜等变质现象，散装的1个月内不得有霉花浮膜等变质现象。真醋的颜色为棕红或深褐或无色透明，有光泽，有熏香或酯香或醇香；酸味柔和。稍带甜味，不涩，回味绵

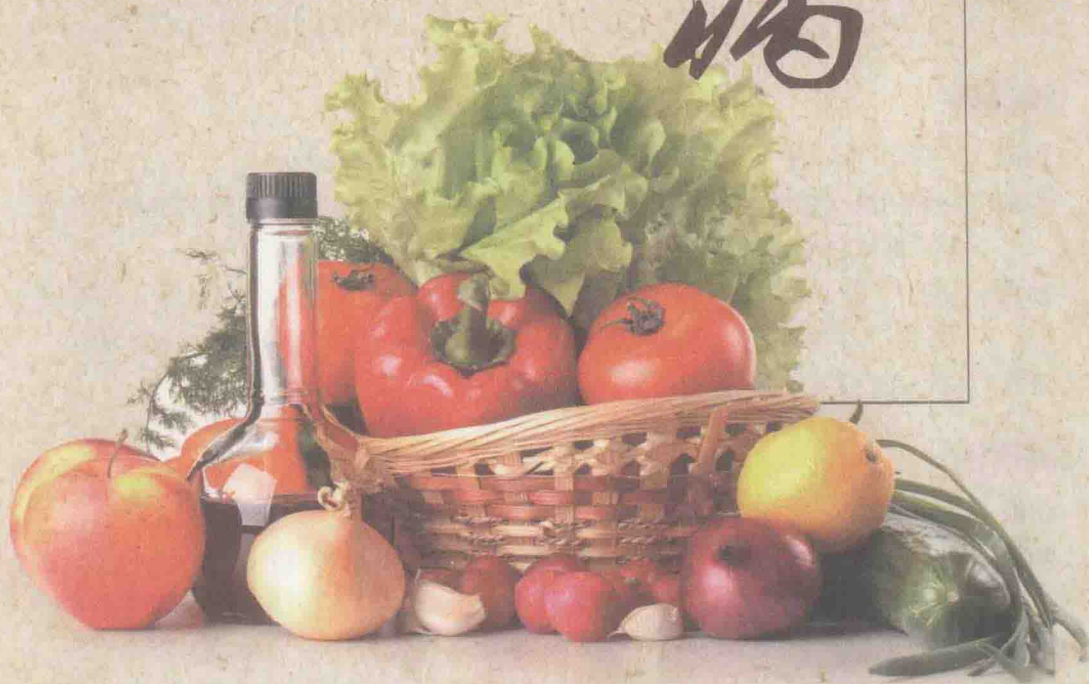
长；浓度适当，无沉淀物。假醋多用工业冰醋酸直接兑水制成，颜色浅淡，发乌，开瓶酸气冲眼睛，无香味；口味单薄，除酸味外，有明显苦涩味，有沉淀物和悬浮物。

《内经·素问》中记载：“醋伤筋，过节也。”《本草纲目》中也有记载：食醋“酸属水，脾病毋多食酸，酸伤脾，肉皱而唇揭。”在日常生活中，吃醋的量不宜过大，一般说来，成人每天可食用 20~40 克，最多不要超过 100 克，老弱妇孺及病人则应根据自己的体质情况，适当减少分量，为了治病而无节制地饮醋是不可取的。因此，用醋治病养生也应当持科学的态度，不能急于求成。现代医学研究发现，过量摄入食醋会有碍钙的代谢，使骨质疏松。即便是正常人，在空腹时也不宜过多摄入食醋，以免损伤胃部。《本草纲目》中有记载：食醋“多食损筋骨，亦损胃”。现代医学研究证明，醋酸有软化骨骼和脱钙的作用。骨伤病人吃醋后会使伤处感觉酸软，疼痛加剧，影响骨折愈合。胆石症病人过多地吃醋可能会诱发胆绞痛，因为酸性食物进入十二指肠后可刺激其分泌肠激素，从而引起胆囊收缩，产生胆绞痛。磺胺类药物在酸性环境中容易形成结晶，从而会损害肾脏。服用碳酸氢钠、氧化镁、胃舒平（复方氢氧化铝）等碱性药物时食醋，会使药物作用被取消。服用庆大霉素、卡那霉素、链霉素、红霉素等抗生素时也最好不要吃醋，以免降低药效。



【第二章】

内科疾病



感冒

大蒜姜醋方

组成 大蒜 100 克，生姜 100 克，醋 500 克。

制法 将生姜洗净，切片，大蒜整瓣同浸于食醋中，密封存放 30 天以上。服醋及嚼食姜蒜适量，每日 1 次。在流行性感冒等呼吸道疾病流行期间食用，可与菜肴一起酌量食用，抑或于饭后服用浸泡液 10 克左右，每天 2 次。

功用 温中散寒，止痛，杀菌，杀病毒。适用于预防流行性感冒。

注意 胃酸过多者慎用。

生姜糖醋茶

组成 生姜 3 克，红糖 10 克，食醋 3 克，茶叶 3 克。

制法 以上 4 味，放入茶杯中，用沸水冲泡，加盖闷 5 分钟。代茶饮服，每日 3 次。

功用 辛温解表。适用于风寒感冒初起，头痛，鼻塞流清涕。

萝卜米醋方

组成 生萝卜 250 克，米醋适量。

制法 将萝卜洗净切片，加入米醋浸泡 2 小时，然后食用。日服 2~3 次。

功用 清热解毒，健脾化湿。适用于流行性感冒，普通感冒等。

神仙粥

组成 生姜 10 克，带须葱白 7~8 茎，糯米 50 克，食醋 10 克。

制法 将葱白洗净拍破，再与淘洗干净的糯米、生姜一同加水 1000 克煮粥，煮至米烂加入食醋，即成。日服 2 次，每服 1 剂。

功用 发散风寒，开胃养肝，补中益气，消积解毒。适用于感冒初起所致的头痛发热，怕冷，浑身酸痛，鼻塞流涕，咳嗽喷嚏，以及胃寒呕恶，不思饮食等症。

注意 喜食甜食者可加糖服用。

醋熏方

组成 食醋适量。

制法 在流行性感冒发病季节，关好门窗，每立方米的空间用醋 5 克，加水 10 克，小火加热熏蒸，使空气中有较浓的酸味。此方常用于呼吸道传染病好发的冬春季节，每晚熏蒸 1 次，每次 30 分钟，连续熏蒸 3~5 个晚上。

功用 杀菌，杀病毒。适用于预防流行性感冒，或其他呼吸道传染病，如流脑，流行性腮腺炎等。

治流感醋方

组成 米醋适量。

制法 将瓦片烧红，再取醋适量洒于瓦片上，数分钟后再洒适量，反复多次。嗅闻醋味。

功用 杀菌，杀病毒。适用于流行性感冒，症见鼻塞，咳嗽。

慢性支气管炎**甘草蜜醋饮**

组成 甘草 6 克，食醋 10 克，蜂蜜 30 克。

制法 以上 3 味放入杯中，沸水冲泡。每日早晚代茶饮服。

功用 润肺止咳。适用于慢性支气管炎。

大蒜陈醋方

组成 大蒜、陈醋、白糖各适量。

制法 将大蒜去皮浸于白糖陈醋中 7 天。每日服用 3 瓣大蒜，并饮 10 克糖醋汁，日服 2 次，可连续服用。

功用 醒脾气，行滞消积，解毒消炎。适用于慢性支气管炎。

萝卜醋饮

组成 生萝卜 250 克，白糖、米醋各适量。

制法 将生萝卜洗净，削去表皮，用凉开水冲洗后切成薄片，加入米醋和白糖拌匀。佐餐食用，每日 2 次。

功用 开胃消食，止咳化痰，杀虫止痢。适用于慢性支气管炎。

猪胰醋方

组成 猪胰 1 个，醋 200 克。

制法 将猪胰洗净切成薄片，以醋煮食之。

功用 清热生津。适用于慢性支气管炎。

醋炖母鸡

组成 黑母鸡 1 只，醋 1500 克。

制法 将黑母鸡宰杀洗净，切碎后加醋，用小火炖蒸 2 小时。分 6 次服用，病轻者 1 只即可，重者 2~3 只。

功用 温中益气，补精填髓，止咳。适用于慢性支气管炎。



麻油鸡蛋醋方

组成 麻油 50 克，鸡蛋 2 个，醋适量。

制法 将鸡蛋打破，放入油锅中炸熟，加醋再煮。早晚各服 1 个，用药时禁烟酒。

功用 益肺止咳。适用于慢性支气管炎。

醋炖鸡蛋

组成 鸡蛋 2 个，醋 50 克。

制法 将鸡蛋打破，放入碗中，加醋炖服。日服 1 剂。

功用 益肺止咳。适用于慢性支气管炎。

鲤鱼醋方

组成 重约 250 克鲤鱼 1 条，醋 200 克。

制法 将鲤鱼剖杀洗净，加入醋 200 克和适量的水，同煮至鲤鱼熟，不加盐。每日服食 1 次。

功用 祛痰止咳，散瘀解毒。适用于慢性支气管炎。

乌梅黄精醋方

组成 乌梅 60 克，黄精 60 克，芙蓉叶 120 克，制半夏 50 克，白糖 50 克，醋 250 克。

制法 将制半夏浸泡于米醋中 24 小时，再与其他 3 味同煎，去渣取汁，浓缩后加糖溶化，使成 500 克，装瓶贮存备用。日服 3~5 次，每次 5 克，缓缓咽下。

功用 止咳。适用于慢性支气管炎。

止咳平喘膏

组成 细辛、延胡索各 12 克，甘遂、白芥子各 21 克，陈醋、生姜汁、蜂蜜各适量。

制法 将细辛、延胡索、甘遂、白芥子研成细末，用陈醋、生姜汁、蜂蜜调成糊状，再取直径约 5 厘米的油纸或塑膜，共 6 块，将药糊摊上。其中每次药糊直径为 3 厘米，分别贴于双侧肺俞、心俞、膈俞的穴位上，然后用胶布固定。一般贴 4~6 小时，如贴后局部烧灼疼痛，可以提前取下，如局部有微痒或温热舒适感，可以多贴几个小时。每隔 10 天贴 1 次，即每伏 1 次，共 3 次，一般可以收到显著效果。

功用 止咳，化痰，平喘。适用于慢性支气管炎。

支气管哮喘

醋煮猪肚

组成 雄猪肚1个，杏仁150克，醋1000克。

制法 将猪肚如常法洗净，加入杏仁，线缝其口，再加适量醋和水，同煮至干。先吃猪肚，再将杏仁置新瓦上焙干，捻去皮，分作2次服用。

功用 益肺养阴，止喘。适用于支气管哮喘。

注意 婴幼儿及脾虚便溏者慎用。

糖醋大蒜

组成 大蒜适量，红糖150克，醋500克。

制法 将红糖放入醋中搅溶，再将大蒜浸泡在糖醋汁中，15天后即成。每天早晨空腹吃1~2瓣糖醋大蒜，并喝一些糖醋汁，连服10~15天。

功用 止咳平喘，解毒散瘀。适用于支气管哮喘。

醋煮麻油煎鸡蛋

组成 麻油50克，鸡蛋2个，醋适量。

制法 将鸡蛋打破，放入油锅中炸熟，加醋再煮。早晚各服1个，用药时禁烟酒。

功用 益肺养阴，止咳。适用于支气管哮喘。

醋煮鸡蛋

组成 米醋、鸡蛋各适量。

制法 用米醋煮鸡蛋，蛋熟后去壳再煮5分钟。只吃鸡蛋，每服1个，日服2次。

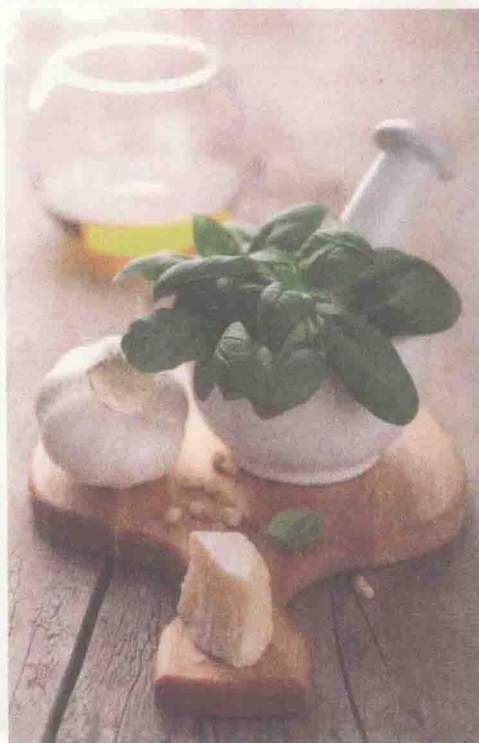
功用 益肺养阴。适用于支气管哮喘。

露蜂房醋饮

组成 露蜂房30克，醋60克。

制法 将露蜂房和醋加水共煎。每日2次，连服14天。

功用 祛风解毒，散瘀杀虫。适用于支气管哮喘。



肺炎

二黄泽兰醋敷方

组成 大黄 100 克，黄柏 100 克，泽兰 150 克，芒硝 200 克，冰片 10 克，米醋适量。

制法 将前 3 味烘干研末，然后与芒硝、冰片共研，装瓶密封备用。用时加醋调成膏状，然后将药膏敷于胸部，外用消毒纱布覆盖，再用胶布固定。白天每次敷 3 小时，夜间睡时敷至次日起床，每天换药 2 次。

功用 清热解毒，消肿散结。适用于急性肺炎。

肺脓疡

腊八蒜醋方

组成 大蒜 250 克，陈醋 500 克。

制法 农历腊月初八用上等老陈醋浸泡大蒜瓣，每日佐餐或早晚饮 10 克大蒜醋汁，可连续服用。

功用 宣窍通闭，解毒消炎。适用于肺脓疡。

薏苡仁醋饮

组成 薏苡仁 120 克，陈醋 240 克。

制法 以上 2 味一同放入锅中，小火炖浓汁，分数次服用。

功用 健脾利湿，清热解毒，排脓。适用于肺脓疡。

消化不良

醋煮葡萄方

组成 葡萄、白醋各适量。

制法 以上 2 味共煮至熟。佐餐食用。

功用 助消化，止呕吐。适用于消化不良。



豆腐米醋方

组成 豆腐 200 克，米醋 50 克，花生油、精盐各适量。

制法 用花生油将豆腐煎香，加少许精盐调味，再倒入米醋稍煮片刻。温热空腹食用，日服 2 次，连服 5~7 天为一疗程。

功用 解毒，收敛，止泻。适用于消化不良。

牛喉管醋方

组成 白水牛喉管 1 根，醋 30 克。

制法 将白水牛喉管两头及筋膜脂肉去掉，煎似阿胶黑片，收藏备用；用时以醋炙煎药，边炙边淬，醋尽为度。每服 3 克，用醋调下。轻者 1 服见效。

功用 止呕，润肠。适用于反胃呕吐，谷物不下，便秘等。

羊肉萝卜醋汤

组成 羊肉 1000 克，豌豆 100 克，萝卜 300 克，草果 5 克，生姜 5 克，香菜少许，胡椒粉少许，精盐适量，醋适量。

制法 按常法做汤。佐餐食用。

功用 益气补虚，温中暖下。适用于积食不消，胃脘胃逆。

酸辣鸭血汤

组成 鸭血 500 克，豆腐 50 克，青蒜 1 根，精盐、香油、味精、淀粉、黄酒、醋适量。

制法 在锅内放清水适量，水沸后放入切成丁的鸭血和豆腐丁，加入适量的精盐和黄酒，待水沸几沸后加入少许湿淀粉，再沸后急投入适量的醋、胡椒粉、味精，撒上青蒜花，离火起锅，即成。饭前食用。

功用 开胃消食。适用于消化不良，食欲不振。

糖醋白菜方

组成 白菜 100 克，辣椒 100 克，精盐、白糖、生姜适量，香油少许，醋 50 克。

制法 取白菜嫩心洗净，切成 6 毫米宽、15 毫米长的条状，加少许盐腌渍，待菜心出水后，用清水漂洗掉盐分，再用布挤出水。辣椒切斜丝，均撒在白菜心上。白糖、醋、酱油加入碗内搅拌后倒在菜心上。锅内加少许香油烧热，将 1 个辣椒炸成老黄色，将油浇到白菜心上，盖盖使香辣味渗透到菜条中，拌匀装盘即成。佐餐食用。

功用 开胃消食。适用于消化不良，腹胀，食欲不振等。