

TESE LIAOFA CONGSHU



食醋疗法

特色疗法丛书

SHI

AOFA

食醋

疗法

杨柱星 等编著
广西科学技术出版社



特色疗法丛书

食 醋 疗 法

主 编 杨柱星
编 写 李荣祝 杨盛贤 黄智芬
谭绍珍 周振座 莫极翰
杨柱星 杨桂娥 谭展模

广西科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

食醋疗法 / 杨柱星等编著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2002

(特色疗法丛书)

ISBN 7-80666-081-X

I. 食… II. 杨… III. 食用醋—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 022959 号

特色疗法丛书

食醋疗法

杨柱星 等编著

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

南宁方正天力彩色制版印刷有限责任公司印制

(南宁市长岗路 103 号 邮政编码: 530023)

*

开本 890×1240 1/32 印张 10.125 字数 254 000

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000 册

ISBN 7-80666-081-X 定价: 16.00 元

R·10

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

前 言

食醋是古老的调味品之一，也是一味中药和医疗保健品。中医认为，食醋性温味酸苦，具有开胃、养肝、散瘀、止血、解毒、杀虫等功效。现代医学研究证明，食醋含有丰富的营养物质，并可防治多种疾病。经常食用食醋可以软化血管，降低血压，预防动脉硬化，治疗糖尿病；食醋还有减肥、美容、杀菌、抗癌等多种作用。近年来，随着人民生活水平的不断提高，保健意识不断增强，食醋的保健功能亦日益受到重视。日本人还把“少盐多醋”作为“长寿十训”的重要内容。可见食醋确是人们日常生活必不可少的保健食品。

医食同源，以醋为药，肇于先民，代有发展。古今本草收载药醋方药甚多，融食疗与药疗治于一体，或主或辅，或作佐使，或助炮制以增效，或和合以成型，曲尽其用，使药醋疗法成为中医药学之重要组成部分。可惜其资料散见于浩如烟海之医籍之中或流传于民间，迄今尚乏系统的搜集整理。

为了使广大群众更好地了解食醋的医疗保健作用，笔者博览群书，收集了近年食醋医药保健的科技文献，结合临床经验，本着普及与提高、专业与家庭应用相结合的原则，按其功效归类，编撰成《食醋疗法》一书，以飨读者。本书对食醋的源流与发展，食醋的酿制，食醋的医疗功效，食醋的药用效方等方面作了通俗的介绍。读者可从中得到实用的科学知识，并根据个人的实际情况，用醋来进行防病保健。毋庸讳言，尽管食醋具有一

定防病治病和养生保健价值，但仍有一定的局限性，对于危重病人应送医院治疗。

由于笔者学识水平有限，书中不妥之处在所难免，望读者不吝赐教。

编者

2002 年 2 月



目 录

第一章 概论	(1)
第一节 食醋的起源和现状	(1)
第二节 食醋的制造方法和种类	(3)
第三节 食醋的营养成分和使用宜忌	(10)
第四节 中医对食醋的论述	(15)
第五节 现代医学对食醋的认识	(17)
第六节 食醋在中药上的应用	(26)
第二章 临床应用	(34)
第一节 内科病症	(34)
感 冒	(34)
肝 炎	(36)
痢 疾	(38)
疟 疾	(40)
钩虫病	(41)
丝虫病	(42)
胆道蛔虫症	(43)
肺结核	(46)
慢性支气管炎	(49)
支气管哮喘	(51)
肺脓肿	(54)
胸膜炎	(55)
一氧化碳中毒	(55)

高血压病	(56)
高脂血症	(59)
冠心病	(60)
呕 吐	(62)
食 积	(64)
胃脘痛	(65)
慢性胃炎	(68)
消化性溃疡	(68)
胃石症	(69)
慢性结肠炎	(69)
肝硬化	(71)
肝硬化腹水	(74)
肝脓肿	(77)
胆囊炎	(78)
直肠息肉	(80)
便 秘	(80)
糖尿病	(81)
类风湿性关节炎	(82)
痛 风	(84)
肾 炎	(85)
中 风	(86)
偏头痛	(88)
癱 痛	(89)
眩 晕	(89)
面神经麻痹	(90)
肌性斜颈	(93)
肝性脑病	(94)
神经官能症	(96)



第二节 外科病症	(97)
疔 疽	(97)
丹 毒	(103)
淋巴结核	(104)
甲沟炎	(107)
乳腺炎	(108)
肌肉注射部位硬结	(110)
褥 疮	(112)
烧 伤	(113)
静脉炎	(114)
急腹症	(116)
阑尾脓肿	(117)
痔 疮	(120)
肾结石	(123)
乳腺增生	(125)
睾丸炎	(128)
阴囊水肿	(130)
附睾瘀积症	(131)
阳 痿	(132)
早 泄	(133)
遗 精	(135)
慢性前列腺炎	(135)
痹证	(139)
腰腿痛	(143)
坐骨神经痛	(146)
关节炎	(148)
股骨头缺血性坏死	(154)
肋软骨炎	(155)

肩周炎·····	(156)
骨质增生症·····	(161)
颈椎病·····	(166)
脊椎疾病·····	(168)
腰间盘脱出症·····	(173)
跟骨骨刺·····	(176)
骨折·····	(185)
骨折后遗症·····	(187)
软组织损伤·····	(194)
鸡 眼·····	(204)
第三节 妇产科病症·····	(205)
痛 经·····	(205)
月经失调·····	(207)
功能性子宫出血·····	(208)
崩 漏·····	(209)
妊娠呕吐·····	(211)
习惯性流产·····	(211)
带 下·····	(212)
难 产·····	(213)
胎衣不下·····	(213)
产后恶露不绝·····	(214)
产后血晕·····	(215)
产后缺乳·····	(216)
盆腔炎·····	(217)
卵巢囊肿·····	(219)
子宫脱垂·····	(219)
第四节 儿科病症·····	(220)
流行性腮腺炎·····	(220)



白 喉.....	(224)
蛲虫病.....	(226)
厌食症.....	(228)
疳 积.....	(229)
泄 泻.....	(230)
小儿腹痛.....	(235)
小儿流涎.....	(236)
小儿高热.....	(237)
小儿肺炎.....	(238)
小儿遗尿症.....	(240)
小儿汗症.....	(241)
缺锌症.....	(243)
新生儿头颅内血肿.....	(243)
第五节 肿 瘤.....	(244)
甲状腺肿大.....	(244)
眼睑黄色瘤.....	(245)
血管瘤.....	(245)
脂肪肉瘤.....	(246)
肿瘤并发症.....	(247)
癌性疼痛.....	(248)
第六节 皮肤科病症.....	(252)
尖锐湿疣.....	(252)
寻常疣.....	(255)
扁平疣.....	(257)
体 癣.....	(260)
手足癣.....	(263)
甲 癣.....	(270)
脚 气.....	(272)

带状疱疹·····	(273)
疥 疮·····	(276)
湿 疹·····	(278)
皮 炎·····	(280)
硬皮病·····	(283)
牛皮癣·····	(284)
皮肤瘙痒·····	(285)
瘢 痕·····	(287)
黄褐斑·····	(288)
斑 秃·····	(289)
痤疮·····	(290)
护肤美容·····	(292)
第七节 五官科病症·····	(293)
耳 聾·····	(293)
中耳炎·····	(294)
昆虫入耳·····	(295)
耳廓浆液性软骨炎·····	(295)
鼻 塞·····	(296)
鼻 炎·····	(297)
扁桃体炎·····	(298)
慢性咽炎·····	(299)
喉 癰·····	(303)
声带结节·····	(304)
喉 鲛·····	(304)
口腔溃疡·····	(305)
牙 痛·····	(308)
眼 翳·····	(309)
夜盲症·····	(311)



第一章 概 论

食醋是以粮食、果实、酒类等为原料，经过多种微生物发酵、酿造而成的一种酸性调味品。食醋自出现以来，在日常生活中占有重要的位置，是劳动人民开门七件事——柴、米、油、盐、酱、醋、茶之一。从传统医药学和现代医学临床实践以及科学研究的成果来看，食醋药用价值极高，具有医疗与保健养生作用，是中医药的重要组成部分。

第一节 食醋的起源和现状

食醋是日常生活不可缺少的最古老的调味品之一。由于醋香味美，从古到今为人们所喜用。我国的酿醋和酿酒一样，历史悠久。数千年前，我们的祖先就已掌握了用谷物制醋的技术，这在世界上是最早的。

古代称醋为醯、酢、苦酒、米醋等。汉代司马迁《史记》记载：“通邑大都，醯（xī）酱千甔。”醯就是醋的原名。北魏贾思勰《齐民要术·作醋法》：“酢，今醋也。”古代也称醋为苦酒，明代李时珍曰：“刘熙释名云：醋，措也。能措置食毒也。”有些地方也将醋称为苦酒，南齐大医学家陶弘景说：“酢酒，无所不入，愈久愈良。因有苦味，俗称苦酒。”而《本草经集注》谓之“淳

酢”，《本草纲目》、《食疗本草》则主要收“米醋”入药。

我国在夏朝发明了酒后，根据当时酒的酿制和储存技术，推断“酒酸变醋”是可能的。据考证制醋的历史虽稍晚于酿酒，公元前8世纪已有醋的文字记载。公元前1058年周公所著的《周礼》，以及孔子《论语·公冶长》中就有关于醋的记载。春秋战国时已有专门酿醋的作坊，但那时的醋还是比较贵重的调料，直到汉代才开始普遍生产。据东汉时期的著作《四民月令》中记载，四月四日（农历）可作酢（醋），五月五日（农历）可作醋，这时的醋已成为劳动人民的“开门七件事”之一了。南北朝时期，食醋的产量和销量都已经很大，这在很大程度上进一步推动了酿醋技术的不断发展。北魏贾思勰所著的《齐民要术》是世界上现存最早的、系统而全面的酿造典籍，书中共收录了22种制醋法，系统地总结了我国劳动人民从上古至北魏时期的制醋经验和成就，其中的一些制醋方法一直沿用至今，并流传到日本、东南亚等国家。

在国外，用醋防治疾病也积累了丰富的经验。西方医学的奠基人、希腊的希波克拉底医师（公元前460～377年）赞赏食醋的医疗价值，并对呼吸器官的疾病、疹癬、狂犬咬伤等疾病使用食醋治疗。在比希波克拉底还早的医书上，曾记载使用醋治疗疾病、用木炭和醋混合治疗皮肤病的方法。在罗马的民间医学中广泛应用醋来治疗创伤。在中世纪凡有因患烈性传染病而死的人，死者用过的钱币、金属饰物等都用醋泡过再使用，以防传染。说明西方人很早就将醋用于治疗疾病及杀菌了。《圣经》中还有醋能减轻疾病的记载。

18～19世纪时，欧洲出现一种习惯，旅行中必备醋。饮水前必先在水中滴几滴醋，以醋为消毒剂进行消毒，然后才饮用。有时为了预防传染病，甚至把面包浸在醋中然后再吃，或是以这种包作揩口鼻之用。



食醋在日本亦有悠久的历史。日本人对食醋的保健功能十分重视，而且对醋的研究也十分深入。据日本学者泷野吉雄报道，醋和食盐一样是古老的调味品。醋在日本作为寿司和醋拌的材料，和每个人的关系极为密切，而且不断扩大其保健方面的应用，并将“少盐多醋”列为“长寿十训”之二的重要位置之上。

由于食醋具有调味、药用、保健等多方面的功能，在人们的日常生活中占有重要的位置。随着人民群众消费观念的变化，出现了“少盐多醋”的市场消费倾向，醋的生产量巨增，品种不断增多，质量不断增高，出现了新的动向：生产方法和工艺的不断改进，在食醋的生产上由注重营养成分向疗效成分和活性成分等方向发展；醋的生产品种由传统工艺生产的正宗食醋向复合营养保健疗效食品和饮料品种发展；醋的生产方法和工艺由传统工艺和现代新工艺相结合，向醋的新方法、新工艺、深加工方向发展，求得以增加产量、扩大品种、提高质量来满足广大消费者的需求。近年新开发的品种有保健醋、礼品醋、鲜醋、饮料醋、花粉醋、麦饭石醋、特效生发醋、高浓度泡蛋醋、抗癌醋等，具有防病治病作用的药醋及其饮料，受到各国消费者普遍欢迎。

第二节 食醋的制造方法和种类

食醋由于制造方法和所用原料不同，形成了风格各异的醋，营养成分也有所差异。

一、食醋的制造方法

酿醋是以粮食、果实、酒类为原料，经过多种微生物发酵、

酿造，把淀粉转化为糖，再把糖转化为酒，由酒转化为醋的一种酿造技术。北魏贾思勰所著的《齐民要术》引录古籍约占全书篇幅的一半，因而使随后失传的成书于公元3世纪的《神农食经》、《四民月令》等许多珍贵史料得以保存，从书中所记述的“作大豆千岁苦酒”来看，二千年前我国已经能够以酒酿醋了。

食醋大致可分为酿造醋、合成醋及白醋三大类。我国使用最多、营养价值最高的当数酿造醋。酿造醋的制造工艺主要有三个工序：①原料的糊化、液化、糖化；②酒精发酵；③醋酸发酵。

二、食醋的种类

我国食醋的品种较多，由于酿造原料和工艺不同，醋的风味各异，若按此迄今尚无统一的分类方法，而按制醋的工艺流程，则可分为酿造醋和人工合成醋两大类。

1. 酿造醋 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、米酒或酒渣等原料制成）。米醋因加工方法不同可再分为熏醋、香醋、麸醋等。

酿造醋若按原料处理方法来分类，粮食原料不经过蒸煮糊化处理，直接用来制醋，称之为生料醋；经过蒸煮糊化处理后酿制的醋称为熟料醋。若按制醋用糖化曲分类，则有麸曲醋、老法醋之分。若按醋酸发酵方式分类，则有固态发酵醋、液态发酵醋和固稀发酵醋。若按食醋的颜色分类则有浓色醋、淡色醋和白醋（米醋）。若按风味来分，则有陈醋、熏醋、甜醋。此外，亦可按产地命名，如山西老陈醋、镇江香醋、四川保宁醋、上海香醋等；有些风味醋中添加中药材、植物性香料等，如四川保宁醋等。

酿造醋品种因选料和制法的不同，其性质特点略有差异，但



总的来说，以酸味纯正，香味浓郁，色泽鲜明者为佳。食醋主要种类有：

(1) 山西老陈醋：山西老陈醋始创于清初顺治年间，至今已有三百年的历史，全国闻名，远销国外。它是以高粱为主要原料，经磨碎、蒸熟后加入大量大曲作糖化剂，采用低温糖化及酒精发酵等工艺，然后再经过高温快速醋化、温火焙烤醋醅和伏晒而成。山西老陈醋的色泽黑紫，体液清亮，酸香浓郁，食之绵柔，醇厚不涩，而且夏天不会发霉，冬天不会冻结，越放越香，久放不腐。中医验方多用老陈醋配药内服外敷，以治腰腿痛、高血压、骨质增生症等。

(2) 香醋：以糯米、麸皮为原料，经浸泡、沥干、蒸熟、冷却，拌入酒药，酿成酒液，然后分次拌入麸皮和麸糠，用固态分层发酵法进行醋酸发酵。醅温最高 $44\sim 46^{\circ}\text{C}$ ，经过二十多日醋化成熟，盐泥封醅陈酿 $30\sim 45$ 日，再经淋醋、消毒、配入砂糖、炒米成色而得成品。香醋色呈深褐色，有光泽，香味芬芳，口味酸而微甜。主要成分有醋酸、不挥发酸、氨基酸、糖、盐等。据《中国医药大典》记载：“醋产浙江杭绍二县最佳，实则以江苏镇江为最。”镇江醋又以恒顺酱醋厂生产的金山牌香醋最为著名，其素以“酸而不涩，香而微甜，色浓而味鲜”而著称，誉满海内外。

(3) 四川麸醋：四川麸醋是我国著名的药醋。主要原料为麸皮、小麦、粳米，并以砂仁、杜仲、白蔻、母丁香等多种健脾养胃的中药制成药曲（亦可用辣蓼汁制成醋母）进行醋酸发酵。醋醅经 14 日发酵成熟后移入坛中，用木锤压紧，上撒一层盐，坛口盖好木板，放置露天陈酿一年后淋醋。麸醋色泽黑褐，无沉淀，香气芬芳，酸味浓厚稍带鲜。麸醋的主要成分有醋酸、不挥发酸、氨基酸、糖等，具有健脾养胃之功。四川省各地都酿造麸醋，而以保宁醋（保宁即今阆中县）最为有名。据称保宁醋已有

几百年的历史，1921年在巴拿马获金奖而驰名国外。

(4) 喀左陈醋：产于辽宁省喀喇沁左翼蒙古族自治县大城子镇，故也称大城子陈醋，已有三百多年的历史。喀左醋以高粱为原料，麸曲、酒曲为辅料，采用长期低温酒精发酵，醋酸发酵接种升温，醋醅贮存等一系列独特工艺生产。产品具有色泽鲜艳、气味清香、入口甜酸不涩、味长醇厚、久放不变质的特点，在东北地区享有盛誉。

(5) 天津独留醋：精选优质大米、红高粱、豌豆、小麦等为原料，采用特殊发酵工艺和配方，固体发酵，两次成熟，经天然翻晒而成。独留老醋色泽酱红，香味纯正，酸而回甜，久存不霉。

(6) 正阳伏陈醋：主产于河南省正阳县，早在明代已有酿制，以精选大麦、小麦为原料，采用古井之水，初伏开始制曲，经过一百四十多日日晒夜露后，配以肉桂、砂仁、丁香、草果、陈皮等多种调味中药熬制而成。成品醋入地窖久藏，取而食之，回味甜而芳香，为调味佐餐佳品。久食正阳伏陈醋，有降压、健胃、解毒等功效。

(7) 红曲醋：以福建、浙江生产的最为著名。红曲醋用优质糯米、红曲、芝麻为原料，以红曲为糖化剂，采用分次添加、液体发酵，并经3年以上的陈酿，用分割法取醋。红曲醋色泽棕色，液清，香气浓郁，酸中带甜，味醇厚。

(8) 玫瑰醋：盛产于浙江一带，因产品呈鲜艳透明的玫瑰红色而得名。玫瑰醋以大米为原料，经浸泡、洗净、沥干，蒸熟成饭后装入坛中或缸中，利用自然落入的微生物生长繁殖，经过5~6日后在米饭上生长各种杂色曲霉、毛霉、根霉，然后加水发酵3~4个月左右，醋醪逐渐澄清，醋液呈淡玫瑰红色，即为发酵成熟，再经压榨、消毒、配制而成。玫瑰醋色泽为玫瑰红色，透明，香气纯正，口味酸而醇和，略带鲜甜味。主要成分为