

CU DE BAOJIAN
GONGNENG YU
YAOYONG
BIANFANG



醋

(修订版)

的保健功能 与药用便方

● 刘 强 编著



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

醋的保健功能 与药用便方

(修订版)

刘 强 编著



金盾出版社

内 容 提 要

本书在《醋的保健功能与药用便方(第一版)》的基础上进行了修改和补充,系统介绍了醋的源流、酿制、品种及医疗保健功能,向读者推荐防治150多种病症的醋疗便方近780个。内容丰富,通俗易懂,实用性强,可供广大群众及基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

醋的保健功能与药用便方/刘强编著. —修订版. —北京:金盾出版社,2008.3

ISBN 978-7-5082-4914-8

I. 醋… II. 刘… III. 食用醋-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 001711 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:双峰装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.125 字数:178千字

2008年3月修订版第8次印刷

印数:89001—99000册 定价:13.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



修订版

前言

《醋的保健功能与药用便方》出版近十年,受到了广大读者的欢迎,曾多次再版。书中内容被多部书籍引用,使醋的保健功能得以推广。醋的保健功能愈来愈受到广大群众的重视,食醋已形成了自然习俗,食醋的保健种类也不断增加,除单纯的食醋外,现有各类保健醋、果醋,以及醋饮料,因为醋含有丰富的氨基酸、有机酸、维生素等营养物质,长期饮用可防治多种疾病。

经常食用醋可以软化血管,降低血压,预防动脉硬化,治疗糖尿病,还有减肥、美容、杀菌、抗癌等独特作用。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。目前,食醋已成为风靡世界的保健佳品。据调查,在日本,百岁以上的老人都喜欢食用醋或吃放有醋的菜肴。日本人还把“少盐多醋”作为“长寿十训”的重要内容。由此可见,食醋确实是人们日常生活中必不可少的保健食品。

为使醋的保健知识更为丰富,让广大群众更好、更多地了解食醋的医疗保健作用,笔者在原书的基础上进行修订,并参阅有关文献,增加了部分内容,同时增加疾病 32 种,醋疗便方 200 余个,使本书的内容更为丰富和实用,使读者在阅读之中掌握更多地醋的保健知识。

由于笔者学识水平有限,书中疏漏和不妥之处在所难免,望专家、读者批评指正。

作 者



CONTENTS



录

第一部分 醋的酿制与医疗保健功能简介

一、醋的酿造与使用	(3)
(一)醋的类别及其酿造方法	(3)
(二)我国的名醋	(4)
(三)食醋的选择与保存	(6)
(四)醋的食用及注意事项	(8)
二、醋的医疗保健功能	(10)
(一)炮制中药材	(12)
(二)抗菌作用	(14)
(三)防治感冒	(15)
(四)健胃助消化	(16)
(五)防治腹泻、痢疾	(17)
(六)降低胆固醇	(18)
(七)抑制过氧化脂质的生成	(19)
(八)降低血压	(19)
(九)防治肝病	(20)
(十)治疗糖尿病	(21)
(十一)抗癌	(22)
(十二)减肥	(23)
(十三)美容及延缓衰老	(23)



- (十四)解酒 (24)
- (十五)调节血液酸碱平衡 (25)
- (十六)消除疲劳 (26)
- (十七)有助于钙的吸收 (27)
- (十八)防治青春痘 (28)
- (十九)食醋的其他功效 (29)
- (二十)醋蛋疗法 (30)

第二部分 醋疗便方

- 一、内科疾病..... (34)
 - (一)感冒 (34)
 - (二)慢性支气管炎 (36)
 - (三)支气管哮喘 (37)
 - (四)肺脓肿 (40)
 - (五)肺结核 (41)
 - (六)呕血 (42)
 - (七)消化不良 (44)
 - (八)呕吐 (45)
 - (九)胃痛 (47)
 - (十)萎缩性胃炎、胃及十二指肠溃疡..... (49)
 - (十一)泄泻 (50)
 - (十二)痢疾 (54)
 - (十三)霍乱 (58)
 - (十四)便秘 (59)
 - (十五)呃逆 (60)
 - (十六)腹痛 (61)
 - (十七)肝炎 (63)
 - (十八)肝硬化 (66)



(十九)肝硬化腹水	(67)
(二十)肝脓肿	(69)
(二十一)胆囊炎及胆结石	(69)
(二十二)疟疾	(70)
(二十三)冠心病	(72)
(二十四)高血压	(73)
(二十五)高脂血症	(76)
(二十六)中风	(77)
(二十七)面神经麻痹	(80)
(二十八)头痛	(81)
(二十九)癫痫	(82)
(三十)眩晕	(83)
(三十一)失眠	(83)
(三十二)糖尿病	(85)
(三十三)肥胖症	(85)
(三十四)甲状腺肿大	(86)
(三十五)尿道感染	(87)
(三十六)肾炎	(88)
(三十七)阳痿	(88)
(三十八)早泄及遗精	(89)
二、解毒醋方	(90)
(一)轻度一氧化碳中毒	(90)
(二)半夏、天南星、砒霜中毒	(91)
(三)乙醇中毒	(91)
(四)误服碱性物质(烧碱、碳酸钠等)中毒	(92)
三、外科疾病	(92)
(一)疖肿	(92)
(二)痈肿	(94)



(三) 疮疡	(97)
(四) 丹毒	(99)
(五) 淋巴结核(瘰癧)	(100)
(六) 急性乳腺炎	(102)
(七) 急性阑尾炎	(104)
(八) 疝气	(105)
(九) 痔疮	(106)
(十) 脱肛	(108)
(十一) 乳腺增生	(109)
(十二) 静脉炎	(110)
(十三) 甲沟炎	(110)
(十四) 肋间神经痛	(111)
(十五) 肱骨外上髁炎	(111)
(十六) 关节痛	(112)
(十七) 类风湿性关节炎	(114)
(十八) 痛风	(114)
(十九) 腰腿痛	(115)
(二十) 坐骨神经痛	(116)
(二十一) 前列腺炎	(117)
(二十二) 烫伤	(118)
(二十三) 冻伤	(119)
(二十四) 蛇、虫咬蜇伤	(120)
四、骨伤科疾病	(121)
(一) 颈椎病	(121)
(二) 肩周炎	(122)
(三) 骨结核及骨髓炎	(124)
(四) 肋软骨炎	(124)
(五) 腰肌劳损及腰椎间盘突出症	(125)



(六)骨质增生.....	(126)
(七)跟骨骨刺.....	(128)
(八)跌打损伤.....	(131)
(九)骨折.....	(132)
(十)骨折后遗症.....	(134)
五、皮肤科疾病	(135)
(一)皮炎.....	(135)
(二)湿疹.....	(137)
(三)荨麻疹.....	(138)
(四)带状疱疹.....	(139)
(五)体癣.....	(141)
(六)手足癣.....	(142)
(七)鹅掌风.....	(144)
(八)甲癣.....	(146)
(九)牛皮癣.....	(147)
(十)疣.....	(149)
(十一)脚气.....	(150)
(十二)狐臭	(151)
六、妇科疾病	(152)
(一)痛经.....	(152)
(二)闭经.....	(154)
(三)月经不调.....	(155)
(四)崩漏.....	(156)
(五)带下.....	(158)
(六)滴虫性阴道炎.....	(160)
(七)妊娠呕吐.....	(161)
(八)习惯性流产(滑胎)及难产.....	(161)
(九)胎死腹中不下.....	(162)



(十)胞衣不下.....	(162)
(十一)产后恶露不绝.....	(164)
(十二)产后血晕.....	(164)
(十三)产后痢疾.....	(165)
(十四)产后缺乳.....	(166)
(十五)盆腔炎.....	(167)
(十六)卵巢囊肿及子宫脱垂.....	(168)
七、儿科疾病	(169)
(一)小儿高热.....	(169)
(二)小儿咳嗽.....	(170)
(三)小儿哮喘.....	(170)
(四)小儿肺炎.....	(171)
(五)百日咳.....	(171)
(六)小儿白喉.....	(172)
(七)腮腺炎.....	(173)
(八)麻疹及小儿疳积.....	(174)
(九)小儿厌食症.....	(176)
(十)小儿腹泻.....	(176)
(十一)小儿虫症.....	(178)
(十二)小儿口疮.....	(179)
(十三)小儿流涎.....	(181)
(十四)小儿汗症.....	(181)
(十五)小儿惊风.....	(182)
(十六)小儿脱肛.....	(183)
(十七)小儿疝气.....	(183)
(十八)小儿遗尿症.....	(184)
八、五官科疾病	(185)
(一)麦粒肿.....	(185)



(二)视物昏花及夜盲症·····	(186)
(三)中耳炎·····	(187)
(四)耳聋·····	(187)
(五)昆虫入耳·····	(188)
(六)鼻炎及鼻疮·····	(188)
(七)鼻出血·····	(189)
(八)咽喉肿痛·····	(189)
(九)慢性咽炎·····	(191)
(十)鱼骨鲠喉·····	(192)
(十一)口臭·····	(192)
(十二)牙痛·····	(193)
(十三)牙龈出血·····	(194)
(十四)口腔溃疡·····	(195)
九、癌 症 ·····	(196)
(一)唇癌及肺癌·····	(196)
(二)肝癌·····	(196)
(三)食管癌·····	(197)
(四)胃癌·····	(197)
(五)肠癌·····	(198)
(六)乳腺癌·····	(198)
(七)子宫颈癌·····	(199)
(八)膀胱癌及白血病·····	(199)
十、美 容 ·····	(200)
(一)皮肤粗糙·····	(200)
(二)面部黑斑·····	(201)
(三)黄褐斑·····	(202)
(四)粉刺·····	(203)
(五)脱发及白发·····	(203)



醋的保健功能与药用便方

(六)护发.....	(205)
十一、保健果醋方	(205)
十二、防病保健醋	(210)
附录:醋在生活中的妙用	(213)





第一部分 醋的酿制与医疗保健功能简介

醋是人们日常生活中不可缺少的调味品。它是以米、麦、高粱、玉米等酿制而成的含有醋酸的液体,古代称之为醯、酢、苦酒、米醋等。食醋的使用在我国具有悠久的历史,中国是世界上用谷物酿醋最早的国家。醋的酿造稍晚于酒,在公元前3世纪已经有了醋的文字记载,到春秋战国时就有专门酿醋的作坊了。据《史记》记载:“通邑大都,醯酱千瓶。”在2400多年前的《论语》中也有关于醋的记载。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:“四月四日可作酢,五月五日也可作酢。”这时的醋已成了广大群众生活“开门七件事”之一了。

南北朝时期,醋的生产有了很大的发展,酿造工艺更趋完善,食醋的产量和销售量都很大,进一步推动了酿醋技术的不断发展。北魏时贾思勰所著的《齐民要术》一书中,系统地介绍了我国古代劳动人民制醋的经验和技术成就。书中收录了22种制醋方法,其中有些方法一直沿用至今,并传至国外。

有关食醋的药用,在我国古代医籍中已有论述。最早的记载是于1973年湖南长沙马王堆3号墓出土的医学帛书,其中具有很高的历史价值的《五十二病方》,是迄今已发现的最古医方。据考证,此书大约抄于公元前3世纪秦汉之际。书中记述治疗癫痫、尿闭、疝气、痔疮、痢、癣、白癫风、烧伤、狗咬、疯狗咬伤等疾病的处方中有的用了醋。说明当时医学专家已认识到醋有清热、解毒、疗疮、利尿等功效了。



东汉张仲景在《伤寒论》、《金匱要略》等著作中,就有“少阴病,咽喉生疮,不能言语,声不出者,苦酒汤主之”的记述;其用醋浸泡一宿的乌梅制作的乌梅丸,经过1800多年历史的考验,至今还被用来治疗蛔虫病,这些都对后来以醋作为药用的发展过程起了推动作用。继而在晋、隋、唐、宋、元、明、清各朝代的医药学著作中,都有关于以醋作为药用的记载,推崇用醋治疗气劳黄肿、臌胀、便秘、尿血、痔漏、胎死腹中、心绞痛及狐臭、痈疽、恶疮脓血、疥癣、鼻塞诸症。这些都对现代醋的药用研究,提供了较丰富的历史资料。

在国外酿醋也有悠久的历史。中外人民都对食醋的保健功能有所认识。西方医学的奠基人、希腊的希波克拉底医师(公元前460~377年)赞赏食醋的医疗作用,并使用醋治疗呼吸器官疾病、疹癣、狂犬咬伤等。在比希波克拉底还早的医籍上,曾记载使用醋治疗耳朵疾病,用木炭和醋混合治疗皮肤病的方法。说明西方人很早就将醋用于治疗疾病了。《圣经》中还有食醋能减轻疾病的记载。

在美国有一个佛蒙特地区,是美国比较有名的长寿区。史学家为了了解长寿的秘密,都纷纷以长寿区的饮食习惯为中心,进行各种科学调查。在该地区的加比斯医生所著《佛蒙特的民间疗法》一书中提出的食用以蜂蜜、海藻和苹果醋混合制成饮料的保健方法,被誉为佛蒙特健康法,迅速普及美国。当地人因充分地摄取这种混合饮料,故得以长寿。

18~19世纪时,欧洲出现一种习惯,旅行中必备醋,饮水之前必先滴醋,以醋为杀菌剂进行消毒,然后才饮用。有时为了预防传染病,甚至把面包也浸在醋中,然后再吃,或是以此面包作揩口鼻之用。

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,而且对食醋的研究也十分深入。据日本学者泷野吉雄报道,食醋与精盐一样都是自古即被采用的调味品。在日本作为寿司和



醋拌菜的材料醋,与每个人的关系极为密切,而且不断扩大其在保健方面的应用。

一、醋的酿造与使用

(一)醋的类别及其酿造方法

我国食醋的品种较多。由于酿制原料和工艺的不同,醋的风味也各异,迄今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两大类。

酿造醋又可分为米醋(用粮食制成),糖醋(用饴糖渣类等原料制成),酒醋(以白酒、米酒或酒糟类等原料制成)。米醋又因加工方法不同可再分为熏醋、香醋、麸醋等。酿造醋的品种因选料和制法的不同,其性质特点略有差异,而总的来说,以酸味纯正、香味浓郁、色泽鲜明者为佳。

1. 酿造醋

酿造醋若按原料处理方法分类,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(米)醋。若按风味来分,则有陈醋、熏醋、甜醋。此外,有些风味醋中还添加有中药材、植物性香料等。

我国历史上制醋的方法很多,大致有如下三类:

(1)酿陈醋:先将曲和软化后的高粱、小米拌和,发酵制成醋糟,然后移至淋缸,用开水反复过淋,再将成品新醋放在室外进行“夏天日晒夜露”或“冬天捞冰陈酿”的后发酵,使水分越来越少,醋的浓度越来越大,最后密封于瓮中存放,时间越久,醋味越好。

(2)酿米醋:米醋是以糯米为原料,其头道工序是糖化、酒化。



为了使发酵微生物繁殖得更好,温度不得超过 30°C 。饭粒要熟透,不能太软或太硬,在酿造过程中,为了提供足够的氧气,促进醋酸菌的繁殖,多采用中途多次添加酒化液和“中途加糟”的办法。我国的镇江香醋就是一种典型的米醋。

(3) 酿药醋:以麸皮、中草药及少量的大米或小麦等为原料,经过制曲、酒化、醋化、淋醋和熬煎而制成药醋。在众多的配药醋中,四川保宁醋以其独特的清香醇厚之味而蜚声海内外。

我国酿醋工业随着酿造技术的不断发展,酿造出了一批名优产品,如山西老陈醋、镇江香醋、浙江玫瑰醋、四川保宁麸醋、天津独留老醋等。其历史长的逾千年,短的亦有数百年。食醋发展到现代,已从主要用于调味、佐餐,转变为保健和作饮料了。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。目前,国外特别是欧、美、日各地刮起了一阵“喝醋风”,琳琅满目的醋饮料遍及市场,具有防病治病作用的药醋及其饮料,受到各国消费者的普遍欢迎。

2. 人工合成醋

人工合成醋也称醋精、白醋,是用可食用的冰醋酸稀释而成。其酸味大,无香味。冰醋酸对人体有一定的腐蚀作用,使用时应进行稀释,一般规定冰醋酸含量不得超过 $3\%\sim 4\%$ 。这种醋不含有食醋的各种营养素,没有营养价值,只能起到调味作用,不容易发霉变质。所以若无特殊需要,还是食用酿造醋为好。

(二)我国的名醋

在我国众多的食醋品种中,以山西老陈醋、镇江香醋最有名。这里介绍在我国影响较大的几种名醋。

(1) 山西老陈醋:是我国北方的著名食醋。它以高粱为主要原料,经蒸煮、糖化、酒化等工艺过程,然后再经过高温快速醋化、小火焙烤醋醅和伏晒抽水陈酿而制成。山西老陈醋色泽黑紫、液体



清亮、酸香浓郁，食之绵柔，醇厚不涩，夏天不会发霉，冬天不会结冰，越放越香，久放不腐。

(2)镇江香醋：以优质糯米为原料，采用独特加工技术，经过酿酒、制醋、淋醋等工艺流程，约40多道工序，前后需要50多日才能酿造出来。

(3)浙江玫瑰米醋：以优质糯米为原料酿制。在江、浙、沪一带生产最为普遍，其特点是颜色呈鲜艳透明的玫瑰红色，具有浓郁、能促进食欲的特殊清香，醋酸的含量在4%左右，酸味不烈，较为适口。

(4)四川保宁麸醋：以麸皮、小麦、糯米为主要原料，配以砂仁、杜仲、公丁香、白豆蔻、母丁香等多种健脾养胃中药材制曲发酵而成。其陈酿过程长达一年之久，醋中的酯类较多，具有特殊的芳香味，色泽黑褐，酸味浓厚。

(5)福建红曲老醋：用优质糯米、红曲、芝麻为原料，采用分次添加、液体发酵工艺，经3年以上陈酿后精制而成。其特点是色泽棕黑，酸而不涩，酸中带甜，具有一种令人愉快的香气。

(6)天津独留老醋：精选优质大米、红高粱、豌豆、小麦等为原料，采用特殊的发酵工艺和配方，固体发酵，两次成熟，经过天然翻晒3年而制成。独留老醋色泽酱红，香味纯正，酸而回甜，久存不霉。

(7)河南彰德陈醋：以优质高粱为原料，经精酿日晒而成。色泽紫红鲜亮，醋香浓郁纯净，酸味醇厚微甜，浓稠适中，风味独特。它不但是调味佳品，还能健胃消食、防治心脑血管疾病。

(8)凤梨醋：台湾生产的名醋。以台湾产的凤梨为原料酿制而成。特点是醋色澄清，酸而不烈，酸中显甜，用其烹调的菜肴，气味清香诱人。

以上几种名醋，具有独特的制作方法和特殊风味，不但国人喜爱，还畅销于世界各国，深受各国消费者的欢迎。