

对症食疗

醋·蛋·茶·酒

SUITABLE
DIETOTHERAPY

120多种常见疾病
640多帖对症疗方
以平常之物，获神奇之效

药食同源

养生堂膳食营养课题组 编著
用家庭常备之物，解日常百病之疾
土方土法堪比灵丹妙药
自己动手便可轻易获得

HEALTH
BOOK

瑞雅
书业



江西出版集团
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症食疗醋·蛋·茶·酒 / 养生堂膳食营养课题组编著.
南昌: 江西科学技术出版社, 2008.5
ISBN 978-7-5390-3320-4

I. 对… II. 养… III. 常见病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 032437 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: KX2008049

图书代码: D08034-101

责任编辑: 温 青 徐晓锋 装帧设计: 刘金华 旭 晖
文字编辑: 张海媛 张秀丽 美术编辑: 穆 丽 张瑞英
插图绘制: 穆 丽 睿达点石

对症食疗醋·蛋·茶·酒

养生堂膳食营养课题组编著

出版	江西出版集团·江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)
印刷	北京合众伟业印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	710mm × 1000mm 1/16
字数	200千字
印张	11.25
版次	2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-3320-4
定价	19.80元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

对症食疗

醋·蛋·茶·酒

养生堂膳食营养课题组 编著



江西出版集团

江西科学技术出版社

目录



醋·蛋·茶·酒小常识

9

认识醋

10

祖国神奇的醋蛋疗法

20

醋的保健功效

12

药蛋常用蛋品

21

食醋也有禁忌

14

要谨慎使用醋蛋疗法的人群

22

食醋的选购与保存

15

茶的营养成分表

23

鸡蛋的营养价值

16

茶的疗效

27

鲜鸡蛋的贮存方法

18

常见茶叶的养生功效

29

鸡蛋的选购

19

当茶碰到药方

30

常见族群对症下茶

31

饮酒的注意事项

35

认识药酒

36

家庭如何自制药酒

37

用冷浸法泡出一壶好酒

39

服用药酒的迷思

41





醋·蛋·茶·酒 对症养生馆

43

内科 44

呼吸系统

- 咳嗽 44
- 哮喘 45
- 肺结核 46
- 气管炎 46
- 感冒 47
- 肺炎 48

消化系统

- 消化不良 49
- 呕吐 49
- 痢疾 50
- 泄泻 50
- 黄疸 51
- 肝炎 51

- 肝硬化 52
- 腹痛 52
- 肠炎 53
- 胃及十二指肠溃疡 53

循环系统

- 高血压 54
- 高脂血症 55
- 心脏病 56
- 中风 57
- 贫血 58
- 冠心病 59



神经、运动系统

眩晕	68
头痛	69
关节疼痛	70
腰腿疼痛	71

生殖泌尿系统

尿路结石	60
小便不利	60
尿路感染	61
遗尿	62
肾炎	63
遗精	64
早泄	65
阳痿	66
不育症	67
前列腺炎	67

其他疾病

糖尿病	72
寄生虫病	73
中毒	74
脉管炎	74
中暑	75

外科

感染及外伤

疔	76
痈	77
丹毒	78
皮炎	79
湿疹	80



荨麻疹	81	月经不调	95
粉刺	82	盆腔炎	96
疣	82	妊娠呕吐	96
痱子	83	子宫脱垂	97
脚气	83	不孕症	98
牛皮癣	84	流产	99
跌打损伤	85	胎动不安	100
蜂虫咬伤	85	乳痈	101
烧烫伤	86	产后腹痛	102

肛肠疾病

痔疮	87	产后恶露不尽	103
脱肛	89	产后便秘	104
疝气	90	产后缺乳	105

妇科

痛经	91	小儿感冒	106
经前期紧张综合征	92	小儿夏季热	107
阴道炎	92	百日咳	108
崩漏	93		
带下	94		

儿科

小儿感冒	106
小儿夏季热	107
百日咳	108

小儿风疹 109

小儿麻疹 110

流行性腮腺炎 111

小儿遗尿 113

小儿食积 113

小儿咳嗽 114

小儿哮喘 115

小儿呕吐 115

小儿泄泻 116

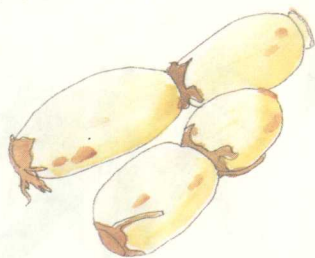
小儿痢疾 118

小儿流涎 119

小儿自汗、盗汗 119

水痘 120

小儿白喉 120



流行性脑脊髓膜炎 121

小儿贫血 122

小儿肝炎 123

小儿厌食 123

小儿佝偻病 124

小儿寄生虫病 124

小儿夜盲症 125

五官科 126

眼部

结膜炎 126

麦粒肿 127

青光眼 128

白内障 128

视力衰退 129

耳部

中耳炎 130

鼻部

鼻出血 131

酒糟鼻 131

口腔

咽喉炎	132
扁桃体炎	134
龋齿	135
牙周炎	136
口腔炎	137
牙痛	137
口疮	139
牙龈出血	139

防癌抗癌 — 140

肝癌	140
食道癌	141
胃癌	142
肠癌	143
白血病	144
肺癌	146
乳腺癌	146



醋·蛋·茶·酒 日常养生馆 147

美容养生 — 148

美白嫩肤	148
润泽气色	149
祛斑抗痘	150
除皱	151
减肥塑身	152
排毒瘦身	153
乌发润发	154

滋补养生 — 155

清热解毒	155
------	-----



提神醒脑	163
延年益寿	164
增强免疫力	166

消除亚健康 — 167

活血化淤	155	失眠	167
益气补血	157	便秘	168
补肾壮阳	158	水肿	170
健胃消食	160	耳鸣	172
养肝明目	160	口臭	172
强体补虚	161		

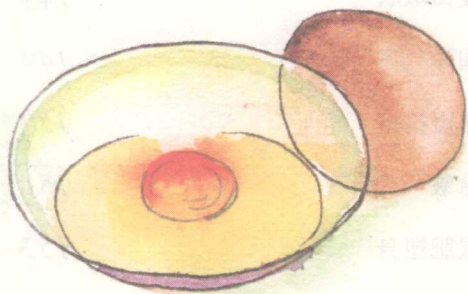
附录

173

从生活中来——醋的妙用	173
从生活中来——蛋的妙用	175
从生活中来——茶的妙用	176
从生活中来——酒的妙用	177

声明

由于个人健康情形因年龄、性别、病史和特殊情况而异，建议您若有任何不适，仍应及时就医。





醋·蛋·茶·酒

小常识

醋、蛋、茶、酒是我国传统饮食文化的重要组成部分，也是家庭日常生活的必备品。

通常情况下，人们只将它们视为单纯的烹饪材料与食材，却忽略甚至不了解它们还具有良好的治病养生作用。古代医家经过长期的诊疗实践得出：醋、蛋、茶、酒为百病之要药。那么，就在本章内容的引导下，让我们来了解醋、蛋、茶、酒的基本常识，走进其神奇的治疗世界吧！



认识醋

醋是以米、麦、高粱或酒糟等酿成的含有醋酸的液体，是一种醋性调味品。中国是世界上用谷物酿醋最早的国家，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。



醋的分类

醋的种类繁多，食用醋从制作上大致可分为酿造醋和合成醋两类。

酿造醋

酿造醋是直接用各种酒类、糖类，使之进行酒精发酵，或使淀粉质原料糖化之后，再通过微生物发酵而制成。酿造醋的种类极为丰富，可因原料及制法不同而不同。其中谷物醋有米、麦、麦芽、糠麸、

高粱、小米、玉米、豌豆、薏米醋等；果实醋有葡萄、苹果、山楂、啤酒醋等；还有酒精及酒糟酿造的醋。酿造醋的营养成分有氨基酸、糖、有机酸、维生素、无机盐及醇类等等。对人体新陈代谢有很大的好处。

合成醋

合成醋（又称醋精、配制醋、化学醋）则以化学合成的冰醋酸为原料，加水稀释而成。因冰醋酸对人体有一定的腐蚀作用（按照规定，合成醋中冰醋酸的含量不能超过3%~4%），而且合成醋内不含任何食醋中的营养成分，对人体没有任何营养作用，只能起调味的单一作用，因此，长期食用合成醋对人体健康有害。药用合成醋也只能外敷，如治疗甲癣等体表疾病。

醋的功用



可烹调。



可佐餐。



可保健强身。



可当成饮料。



醋的类型

随着人们对醋的效用的认识提高,醋已从单纯的调味品发展成为烹调型、佐餐型、保健型和饮料型等系列。

烹调型

这种醋酸度为5%左右,味浓醇香,具有解腥去膻助鲜的作用,对烹调鱼、肉类及海味等非常适合。若用酿造的白醋,则不会影响菜肴原有的色调。

佐餐型

这种醋酸度为4%左右,味较甜,适合于拌凉菜、作蘸料吃,如凉拌黄瓜、点心、油炸食品等,具有较强的助鲜作用。这类醋有玫瑰米醋、纯酿米醋与佐餐醋等。

保健型

这种醋酸度较低,一般为3%左右,口味较好,每天早晚或饭后服1匙(10毫升)为佳,可起到强身和防治疾病的作用。这类醋有康乐醋、红果健身醋等。制醋蛋液的醋也属于保健型的一种,酸度为9%,是一种较浓的酿造醋。

饮料型

这种醋酸度只有1%左右,具有防暑降温、生津止渴、增进食欲和消除疲劳的作用,这类饮料型米醋还具有甜酸适中、爽口不黏等特点,为人们所喜欢。这类饮料有山楂、苹果、蜜梨、刺梨等浓汁,在冲入冰水和二氧化碳后就成为口感更佳的饮料了。

贴士

烹调较常使用的醋

山西老陈醋:是我国北方著名食醋。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。

四川保宁麸醋:以麸皮、小麦、糯米为主要原料,配以砂仁、杜仲、丁香花、白蔻、母丁香等多种健脾养胃中药材发酵而成。其陈酿过程长达1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。

福建红曲老醋:以优质糯米、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。

江浙玫瑰米醋:以优质糯米为原料酿制,在江浙一带生产最为普遍。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。

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多天才能酿造出来。

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,酸中带甜,用其烹调的菜肴,气味清香诱人。

醋的保健功效



抗菌抑菌

食醋具有一定的杀菌、抑菌能力。食醋对甲种链球菌、卡他球菌、肺炎双球菌、白色葡萄球菌和流感病毒等呼吸道致病微生物均有杀灭作用，在室内用醋熏30分钟后，除甲链球菌有个别菌落外，其余全被杀灭。试验还证明，食醋有杀灭白喉杆菌和流行性脑脊髓膜炎、麻疹、腮腺炎病毒的效力。对于绿脓杆菌、发癣菌等多种细菌、真菌，食醋也有很强的杀灭效力。在中医临床上和民间验方中，都将醋广泛地用于防治外科、皮肤科的多种疾病，并取得了较好的效果。



健胃

唐代陈藏器著的《本草拾遗》、清代王士雄著的《随息居饮食谱》等，都称醋能“开胃、消食”。而我国民间亦有用“醋茶”治消化不良的。这足以说明醋是一种能帮助消化的饮料。食醋对消化系统的作用，主要是促进胃液的分泌。



防治腹泻下痢

腹泻、痢疾是由于在日常生活中误食了病菌污染的食物而引起的，在民间多用“喝醋”治疗。这在我国已有很久的历史了。如服食“姜蒜醋”治腹泻，还有

用火烧砖，然后将食醋喷在热砖上，或将醋洒于毛巾上盖在热砖上，趁热坐在上面，以治疗腹泻等。



防治感冒

在酿造食醋的工厂里，工人们很少患感冒，有的甚至工作20几年也未患过感冒。每当感冒流行时，酿醋厂工人未见有人被感染。研究结果证明，酿醋厂工人不感冒，是与其长期接触食醋有关，加之酿醋厂空气中的醋酸浓度使感冒病毒难以生存，故醋厂工人不易感冒。醋能预防和治疗感冒是有科学依据的。因此，在日常生活中，如遇感冒流行，不妨用食醋熏蒸，其方法是取醋适量（每立方米空间2~10毫升），用1~2倍水稀释，以小火加热熏蒸。



用醋熏蒸是治疗感冒的好方法。



降胆固醇

有些中老年人，由于内分泌和血脂代谢的失调，自动调节的功能发生紊乱，增加的血胆固醇就会逐渐沉积在血管壁上，使血管腔变狭，并向外扩大至管壁中层，破坏管壁的纤维，引起结缔组织增生，从而使血管肥厚而硬化。

醋之所以能降低血胆固醇含量，是因为食醋中含有尼克酸和维生素C，它们均是胆固醇的克星。因为食醋中的尼克酸能促使胆固醇经肠道随粪便排泄，使血浆和组织中胆固醇含量减少；食醋中的维生素C也具有促进胆固醇排出的效果。据报道，给予高胆固醇的人服用维生素C，不久即可看到血液中胆固醇及中性脂肪降低。食醋还能保护食物中的维生素C不被破坏，长期食用醋使体内维生素C不断增加，从而促使人体内胆固醇含量降低。因此，可以说，为防病治病，天天应食醋。



降血压

在我国民间，很早就用醋泡花生米防治高血压了。选用饱满带衣的生花生米半碗，倒入上等食醋至满，浸泡7日。从第8日起每日早、晚各服10粒，可降低血压。食醋之所以能降低血压，是因为食醋中含有维生素C和尼克酸，能扩张血管，促进胆固醇的排泄，并增强血管的弹性和渗透能力。



美容

随着年龄的增长，人体中过氧化脂质会不断地增加，致使细胞的功能无法正常

发挥。当体内过氧化脂质过多时，会和体内的物质结合，生成具有毒性的过氧物质。如果这种现象出现在皮肤上，会使皮肤的新陈代谢能力减退，而易使废物（如色素类物质）积聚在皮肤表面，形成老年斑。米醋对过氧化脂质的活性不仅有抑制作用，而且还有减少其生成的功能。因此，长期服用食醋不仅能减少皮肤色素沉着，而且具有延缓衰老的作用。此外，食醋中的醋酸、乳酸、氨基酸、甘油和醛类等化合物，对人的皮肤有柔和的刺激作用，能使血管扩张，增加皮肤血液循环，使皮肤光润。在民间有用食醋浸泡鸡蛋，以蛋清涂抹皮肤或食用以治疗皮肤黑褐斑、牛皮癣、神经性皮炎等皮肤病的方法。



减肥

醋中含有氨基酸，除了可以促进人体内过多脂肪转变为体能消耗外，还可使糖的代谢顺利进行，有很好的减肥作用。



解酒

饮酒过多，会使血液中酒精浓度增加，浓度愈高，醉的程度也愈重。有资料指出，单独饮酒与随酒同时饮用食醋，血液中的酒精浓度会有差异，也就是说，如果在饮酒的同时饮用食醋，就能降低血液中的酒精浓度，从而减轻或延缓大醉状态的出现。

醋中含有多种成分，这些成分相互配合，使食醋成为一种天然的“醒酒剂”。食醋能对抗和缓解酒精的抑制作用，增加胃液分泌，扩张血管，利于血液循环，提高肝脏的代谢能力，增强肾脏功能，加快排尿，促进酒精从体内迅速排出。

食醋也有禁忌



生活中吃醋的量不宜过大

一般说来，成人每天可食用醋20~40毫升，最多不要超过100毫升。老弱妇孺及病人则应根据自己的体质，适当减少分量，为了治病而无节制地饮醋是不可取的。



空腹不宜喝醋

不论你的胃肠多强健，都不适合在空腹时喝醋，免得因刺激分泌过多胃酸，伤害胃壁。一般在餐与餐之间，或饭后1小时再喝醋，比较不刺激胃肠，并且还可帮助消化。



羊肉和醋不能一起食用

羊肉性温热，具有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳等功效。醋性温，有开胃、活血、杀菌等作用，其中所含的蛋白质、糖类、维生素和醋酸、乳酸、琥珀酸等多种有机酸，与寒性食物相配效果较好，而不宜与羊肉这类温热食品相配。羊肉与食醋搭配不仅会削弱两者的食疗作用，还会产生对人体有害的物质。



凉拌海参别放醋

酸性环境会让胶原蛋白的空间结构发生变化，蛋白质分子出现不同程度的凝集

和紧缩。因此，加了醋的海参不但吃起来口感、味道有所下降，而且由于胶原蛋白受到了破坏，其营养价值也就大打折扣了。



炒胡萝卜忌放醋

胡萝卜含有大量胡萝卜素，摄入人体后，可以转变成维生素A。维生素A可以维持眼睛和皮肤的健康。但是醋能破坏胡萝卜素，如果炒胡萝卜放醋，胡萝卜素就会破坏殆尽。



烹调绿叶菜不宜加醋

有人习惯在烹调绿叶菜时加点醋，这样不妥。绿叶菜中含有丰富的叶绿素，叶绿素在酸性条件下一旦加热就会极不稳定，从而使绿叶菜的营养价值大减。



食醋过多腐蚀牙齿

如果长期喝醋，牙齿会被腐蚀、脱钙，因此应以水稀释后再喝，喝后记住用水漱口。



长期用醋洗头有损发质

醋虽然能起到软化角质的作用，从这个角度来说，醋会起到柔发、养发的作用。但长期使用反而会破坏发质。

食醋的选购与保存



食醋的选购

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。

选购

选购食醋时一是看颜色，食醋有黄、白两种，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。

假醋的辨识

真醋的颜色为棕红色或深褐色或无色透明，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加入水制成，颜色浅淡，发乌，开瓶后酸气冲眼睛，无香味；口味单薄，有明显苦涩味；有沉淀物和悬浮物。



食醋的贮存

盛放散装醋的瓶子一定要干净无水，在装食醋的瓶中加入几滴白酒和少量食盐，混匀后放置，可使食醋变香，不容易长白醭，能贮存较长时间。也可在盛醋的瓶子中加入少许香油，使表面覆盖一层薄薄的油膜，也能防止醋发霉变质。食醋不宜用铜器盛放，铜质器皿盛放食醋会使铜与醋酸等发生化学反应，产生醋酸铜等物质，食之于健康不利。若在醋瓶中放一段葱白、几个蒜瓣也可起到防霉的作用。

贴士

用铝锅烹饪，不宜加醋

醋会破坏铝锅表面的氧化铝薄膜，使铝的浸出量增加，食入过多的铝会抑制肠道对磷的吸收，影响骨骼里的磷代谢，使骨中磷的含量下降，易导致骨质疏松、骨折等病症；过多的铝蓄积在大脑中，可引起大脑神经细胞退化，使人出现特有的神经元纤维缠结病变，引起记忆力损害、智力减退和性格改变等。

烹饪菜肴应使用铁锅。用铁锅烹饪时，铁元素可随之进入食品和汤料中，如再加醋为作料，铁元素的浸出量会增加。食用在铁锅中烹制的菜肴，有助于防治缺铁性贫血。