



- 用醋洗面，可清除细小皱纹
- 最早采用醋蛋疗法的国家是中国
- 《本草纲目》称葱能“通奶汁，散乳痛”
- 早吃三片姜，胜似喝参汤
- 吃肉不吃蒜，营养减一半



醋蛋葱姜蒜治百病

何 赛 萍 编 著
浙 江 科 学 技 术 出 版 社



醋蛋葱姜蒜治百病

何赛萍 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

醋蛋葱姜蒜治百病/何赛萍编著

—杭州:浙江科学技术出版社,2003,3

ISBN 7-5341-2007-1

I. 醋... II. 何... III. 食物疗法-验方-汇编... IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 049612 号

醋蛋葱姜蒜治百病

何赛萍 编著

责任编辑/宋东

封面设计/金晖

出 版/浙江科学技术出版社

地 址/浙江杭州市体育场路 347 号

邮 编/310006

印 刷/浙江印刷集团公司印刷

发 行/浙江省新华书店

开 本/850×1168 1/32

印 张/11.375

字 数/246 000

版 次/2003 年 3 月第 1 版

印 次/2003 年 3 月第 1 次印刷

定 价/17.00 元

书 号/ISBN 7-5341-2007-1/R·323

版权所有 翻印必究

前 言

随着人们生活水平日益提高,保健意识逐渐增强,现代人越来越讲究生存的质量,身体健康成为大家关注的首要问题。取材方便、操作简单、效果显著、无副作用的食物疗法普遍受到普通老百姓的青睐。人们都期望能通过科学的饮食,或者以食代药的方法防治疾病,增进健康。感冒了喝碗葱姜汤;流感季节,吃上几只醋大蒜;腹部肥胖吃醋蛋……都是用食物防病治病的范例。

醋蛋、葱、姜、蒜既有丰富的营养价值,又有较好的医疗效用。用醋蛋、葱、姜、大蒜保健治病,在民间早已广泛流传。《醋蛋葱姜蒜治百病》一书收集了民间常用的防病治病方法,向读者提供一本通俗易懂、方便实用的读物。本书全面介绍了醋蛋、葱、姜、蒜的功效,以及对人体的保健作用,精选了大量古今醋蛋、葱、姜、蒜的配方,既有内服,亦有外用,适宜于不同体质、不同病症者选用。如果读者能从中有所启发,学会了用醋蛋、葱、姜、蒜防病治病,保健养身,将是编者莫大的欣慰。

由于水平有限,书中定会有许多不足,敬请读者批评指正。

编 者

2002 年 12 月

目 录

基本知识

什么叫醋蛋疗法	(2)
醋蛋疗法为何受到人们的青睐	(2)
怎样选择醋蛋原料	(4)
怎样制作醋蛋	(5)
制作醋蛋要注意什么问题	(5)
怎样服用醋蛋液	(6)
醋有什么保健作用	(6)
醋对人体有何益处	(7)
醋有否美容疗效	(9)
哪些人不宜食醋	(10)
鸡蛋有什么营养成分	(11)
醋与蛋配制后有什么作用	(12)
醋蛋有哪些保健作用	(13)
醋蛋能治疗哪些疾病	(15)
人们对葱的认识	(16)
葱含有哪些营养成分	(17)
葱的药理作用	(17)

中医学对葱的认识	(19)
春天的葱胜补品	(20)
哪些人不宜吃葱	(21)
民间对姜的赞誉	(21)
姜有哪些成分	(23)
姜的药理作用	(23)
中医学对姜的认识	(25)
老姜嫩姜哪样好	(27)
姜的弊病	(27)
大蒜中有哪些成分	(28)
古人怎样使用大蒜	(28)
中医对大蒜的认识	(30)
大蒜的药理作用	(30)
食物中加蒜的妙处	(33)
服用大蒜有哪些禁忌	(33)
怎样消除口腔蒜臭味	(34)

内科疾病

一、感冒	(36)
二、咳嗽	(47)
三、头痛	(57)
四、眩晕	(63)
五、胃脘痛	(69)

六、腹胀痛	(80)
七、泄泻	(90)
八、呕吐	(99)
九、呃逆	(107)
十、便秘	(113)
十一、小便短涩痛	(120)
十二、水肿	(127)
十三、腰痛	(135)
十四、痹痛	(142)
十五、抽搐	(147)
十六、血证	(150)
十七、缺铁性贫血	(156)
十八、高脂血症	(162)
十九、中暑	(168)
二十、中毒性疾病	(170)
二十一、寄生虫病	(172)

外科疾病

一、疖子	(177)
二、外疳	(179)
三、有头疽	(182)
四、疔疮	(184)
五、脓疮	(185)

六、丹毒	(187)
七、颈淋巴结结核	(189)
八、急性乳腺炎	(191)
九、乳腺小叶增生	(196)
十、阑尾炎	(197)
十一、疝气	(200)
十二、痔疮	(203)
十三、直肠脱垂	(207)
十四、冻疮	(210)
十五、跌打损伤	(213)
十六、外伤出血	(216)
十七、烧伤	(217)
十八、昆虫蜇伤	(219)

妇科疾病

一、痛经	(222)
二、白带异常	(228)
三、阴门瘙痒	(233)
四、性冷淡	(238)
五、妊娠恶阻	(243)
六、产后缺乳	(247)

儿科疾病

一、厌食	(252)
二、小儿疳积	(257)
三、小儿呕吐	(262)
四、婴幼儿腹泻	(264)
五、小儿腹痛	(268)
六、小儿咳嗽	(271)
七、百日咳	(275)
八、流行性腮腺炎	(280)
九、遗尿	(283)

皮肤科疾病

一、痱子	(289)
二、脓疱疮	(291)
三、湿疹	(292)
四、荨麻疹	(296)
五、神经性皮炎	(298)
六、银屑病	(301)
七、皮肤瘙痒症	(304)
八、稻田皮炎	(305)

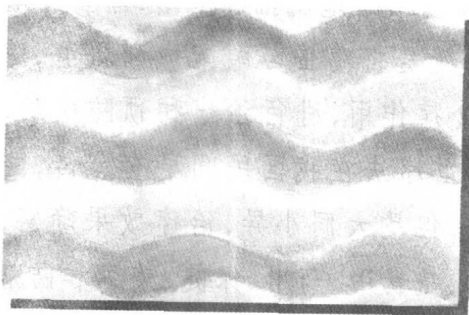
九、疣	(306)
十、鸡眼	(309)
十一、癣	(311)
十二、带状疱疹	(316)
十三、脱发	(317)
十四、尖锐湿疣	(319)
十五、少年白发	(320)
十六、痤疮	(321)
十七、疥疮	(322)
十八、脚汗过多、脚臭	(324)
十九、腋臭	(325)

五官科疾病

一、沙眼	(328)
二、角膜炎	(329)
三、口腔溃疡	(330)
四、骨鲠咽喉	(332)
五、咽喉肿痛	(333)
六、扁桃体炎	(335)
七、牙痛	(338)
八、牙周病	(341)
九、牙质过敏	(343)
十、鼻炎	(345)

十一、鼻出血	(347)
十二、昆虫入耳	(349)

基本 知识



JIBENZHISHI

什么叫醋蛋疗法

当今,许多国家的医学界、营养学界提倡回归自然,因此来源于大自然、无毒、具有营养价值和医疗作用的食物,越来越受到医学家和营养学家及普通百姓的重视。人们希望通过科学的饮食,达到防病治病的目的。于是,没有副作用或副作用极少的食物疗法如牛奶疗法、葱姜疗法、大蒜疗法、饮茶疗法等被不断地发掘和应用,醋蛋疗法即为其一。

醋蛋疗法就是将鸡蛋与醋配成醋蛋液,综合醋和鸡蛋的营养成分、食疗作用,进行治疗和预防疾病,增进健康的一种方法。醋蛋疗法在我国民间早有流传,醋蛋液的配制方法虽有不同,但均大同小异,治疗效果确实,有时可同时防治几种疾病,是食用、药用、保健、美容和防病治病的妙药奇方。

因醋蛋是一种保健食品,故与任何药物均无配伍禁忌,专科用药不必停止。在服用过程中,如无不适,久服无害,老幼皆宜。

醋蛋疗法为何受到人们的青睐

据报道,醋蛋疗法对内科、外科、皮肤科、五官科、儿科、妇产科和肿瘤科等多种常见病有不同程度的疗效,故深受

广大群众的青睐。

早在《黄帝内经》中就记载水肿患者忌盐时,可用醋代替调味;汉代的华佗已知用醋治疗蛔虫引起的腹痛;《本草备要》还指出,醋具有开胃、消食、解毒、散淤、治虫等多种功效;古希腊的民间医学中广泛用醋来治疗创伤;中世纪时已知用醋来消毒,凡是因患急性传染病而死的人,死者用过的钱币、金属首饰等都用醋泡过后再使用,以防传染。现代用醋防治疾病则更加广泛。春冬季节,采用食醋熏蒸的方法,进行空气消毒,有助于控制流感、脑膜炎、腮腺炎等传染病的流行。

中国是世界上最早采用醋蛋疗法的国家,民间常用醋蛋治疗腮腺炎、体癣、腰腿病、胆道蛔虫等症,用食醋浸泡花生仁可降血脂和胆固醇。近年来,在欧美、日本刮起了一股喝醋风,形形色色的醋酸饮料风靡市场进入千家万户,日本人一向就有重醋轻盐的传统,将“少盐多醋”放在“长寿十训”之一的重要位置。

醋蛋疗法的风行,究其原因首先是现代医学观念的改变,过去传统的单纯治疗的医学模式,逐步转变为预防、治疗、康复的新模式。人们不是有病才治,而更关心的是健康保健,无病防病。醋蛋疗法同时具有预防、治疗、康复的功效,正好适应了这个需要。其次,化学药物有一定的毒副作用,有的甚至十分严重,因此有人希望采用醋蛋疗法来治疗疾病。科学实验表明,醋和蛋均含有抗癌物质,强身健体的

作用非常明显。醋蛋疗法不但安全,而且对增强人体自身的免疫力和抗病能力都有一定的作用。

怎样选择醋蛋原料

醋蛋的主要原料就是醋与鸡蛋。

1. 醋的选择 制作醋蛋最好选用优质米醋,即纯酿的、酸度较高的醋。凡是浸泡鸡蛋 48 小时,或稍长一点时间,能使蛋壳溶解的米醋,均可采用。据研究,纯酿 9 度醋浸泡醋蛋液质量最好,它的酸度高,可将蛋壳全部溶解,从而使醋蛋液中的钙含量较高。其他醋也可,但浸泡的时间要适当延长,有的酸度低的醋无法全部溶解蛋壳。另外,要忌用醋精。有些人为了提高醋的浓度,在醋中加入醋精,结果适得其反,破坏了醋蛋液的保健功能。

2. 鸡蛋的选择 要求鸡蛋新鲜,最好选用受精蛋。鉴别鲜蛋与陈蛋,主要从蛋壳和蛋内容物两个方面选择。

(1) 蛋壳:新鲜鸡蛋壳色泽明亮,上有一薄层细状粉末,手摸蛋壳较粗糙;而陈蛋壳颜色发暗较无光泽,蛋白黏在蛋壳上。

(2) 蛋内容物:可采取以下 3 种方法测试。①手摇法:若有振水声,则为陈蛋;拿在手中摇起来不响,分量比较重者为鲜蛋。②水浸法:把鸡蛋放入 10% 的盐水中,沉者为新鲜蛋,浮者为陈蛋。③光照法:如果有条件,最正确的方法

是光照法,即用灯光照蛋器。通过光线的透视,其内容物清晰、呈粉红色、无任何斑点或黑影为新鲜蛋;反之则为陈蛋。

样制作醋蛋

制作醋蛋的方法简单易行。取优质醋 80 毫升,装入大酒杯内,然后将 1 个鸡蛋浸入醋液里,经过 48 小时之后(红皮蛋浸泡时间稍长些),蛋壳即被醋酸软化,仅剩下一层薄皮包裹着蛋清蛋黄,蛋体涨大透明,用竹筷将其捅破,把蛋清蛋黄连同醋液一同搅匀后,醋蛋液即成。开始服用时,要再用另一只大酒杯,按上述方法浸泡第 2 个鸡蛋,以备接连服用。

作醋蛋要注意什么问题

1. 浸泡前,将蛋洗刷干净,最好用酒精外擦消毒。
2. 醋要浸过蛋面,才有利于蛋壳化解。一般 1 次浸泡 1 个蛋,不要几个鸡蛋一起浸泡。
3. 每隔 3~5 日浸泡 1 个蛋,就可以保持长期不断地服用。
4. 若无高酸度米醋,也可用低酸度米醋采用“接力方式”制作醋蛋,能起到同样的效果。

方法是将蛋浸泡 24 小时后,蛋壳呈现珍珠似的气泡,

将浓度变淡的醋倒出,换上新醋,第2天若蛋壳尚未溶解,可再换新醋,直至蛋壳溶解为止。换出来的淡醋不必倒掉,可以兑入开水,用糖调味后作饮料服用,对人体也有保健疗效。

样服用醋蛋液

每剂醋蛋液一般分5~7天服完。

每日服用1次,在清晨起床后空腹服用较为适宜。每次取2汤匙醋蛋液,加蜂蜜2汤匙调匀,然后兑入40℃左右的温开水4~5汤匙调匀,即可饮用。这样配制,酸甜可口,酸度不高,一般人都能服用。

儿童用量酌减,一般1~2岁儿童的用量取1/3~1/4即可。

根据各人所患的病症不同,醋蛋液还可有其他的服用方法。也可将醋蛋液外用,治疗皮肤、外科疮疡等疾病。

有什么保健作用

醋的主要成分是醋酸,还含有少量的氨基酸、有机酸、糖类和维生素B₁、维生素B₂等。醋有多种功能。

1. 醋能杀菌、消毒、解腥 如在腌制生鱼时加少量的醋可以防止腐败变质。在处理生食水产品牡蛎、海蟹时用醋

