

大众饮食系列

Dazhong yinshi xilie

李明哲 编

大众食醋疗法300例



大众饮食丛书

大众食醋疗法300例

李明哲 编

中国轻工业出版社

(图书在版编目CIP)数据

大众食醋疗法300例/李明哲编。—北京：中国轻工业出版社，1999.6重印

(大众饮食丛书)

ISBN 7-5019-0904-0

I.大… I.李… II.食物疗法，食用醋-范例 IV,
R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(95)第24066号

责任编辑：李炳华 封面设计：赵小云

◆

出版发行：中国轻工业出版社(北京东长安街6号，邮编：100740)

印刷：三河市艺苑印刷厂

经销：各地新华书店

版次：1990年12月第1版 1999年6月第8次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：3.75

字数：81.4千字 印数：73351~78350

书号：ISBN 7-5019 0904-0/TS·0598 定价：6.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

序

医食同源，以醋为药，肇自先民，代有发展，古今本草收载药醋方甚多，融食疗与药治于一体，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学之重要组成部分，惜其资料散见于浩如烟海之医籍中，迄今尚乏系统搜集整理。

编者李君明哲，有识之士也，探幽索微，广征博引，汇集药醋代表方，按其功效归类，编撰成册，持以示余，披览之后，深信必将有助于医疗及养生保健之用，感其匠心独运，故乐而为之序。

己巳年夏月 周仲瑛

前 言

醋的酿造,在我国已有两千多年的历史。《齐民要术·作酢法》:“酢,今醋也。”李时珍曰:“刘熙释名云:醋,措也。能措置食毒也。”我国山西老陈醋、镇江香醋、四川保宁麸醋、江浙玫瑰米醋、福建红曲老醋、辽宁喀左陈醋等都很有名。由于品种不同,所用原料也不一样,北方多用高粱、大麦、小米、玉米、豌豆等,而南方则多用米、麸皮等,亦有用低度白酒或酒糟制醋的。醋的一般组成为浸膏质、灰分、挥发酸、不挥发酸、高级醇、还原糖等,其乙酸含量约3~5%。长期以来,食醋作为一种传统的酸性调味佐料,在人们的日常生活中占有重要的位置。常言道,“民以食为天”,“开门七件事——柴米油盐酱醋茶”。而在日本民间有长寿十训之说,其中膳食“少盐多醋”则被列为第二训。

醋性温,味酸苦,入肝、胃经,具散瘀、消肿、解毒、杀虫、消食除积等功能,米醋不尽扶正,亦可祛邪,故历代本草多有收载。古今药醋方甚多,可谓不胜枚举,如入汤剂或拌制药物,外用则烧热作熏嗅、含漱、或和药调敷,大多具有确切的疗效。醋有不少别名,《伤寒论》中称醋为“苦酒”,《本草经集注》谓之“淳酢”,《别录》称之为“醯”,而《本草纲目》、《食疗本草》则主要收“米醋”入药。南齐大医家陶弘景说:“酢酒为用,无所不入,愈久愈良。以有苦味,俗呼苦酒”。李鹏飞云:“醋能少饮,辟寒胜酒”。但事物总是一分为二的,米醋少饮有益,然不可过多,诚如《内经素问》

所言：“酸伤筋，过节也。（筋病毋多食酸）。《纲目》亦指出：“酸属水，脾病毋多食酸。酸伤脾，肉皱而唇揭。”

药醋疗法是中医药学的重要组成部分。千百年来，前人在药醋疗法方面积累了较丰富的经验，但这些资料都散见于汗牛充栋之医籍中或流传于民间，缺乏系统的汇集，有些验方甚至濒于失传，故亟需我们探索整理，使这一宝贵文化遗产，得以继承发扬。

在本书的编写过程中，承蒙我国著名中医、卫生部药品评审委员会委员、南京中医学院院长周仲瑛教授在百忙中进行了指导和审阅，提出了许多宝贵意见，并亲自为本书作序，晚辈学生方能从平素搜集的大量资料中选方 265 首，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，编撰成册，谨此表示深切的谢意。

限于编者水平，差舛难免，敬希读者不吝赐教。

己巳年秋月 李明哲

目 录

第一章 内科门.....	1
第一节 外感类.....	1
薤白面.....	1
蜘蛛香汤.....	1
食醋蒸熏法.....	1
神仙粥.....	2
扁豆叶汁醋服方.....	2
绿豆叶醋服法.....	2
第二节 内伤病证类.....	3
一、肺系病证类.....	3
糖醋鳊鱼.....	3
参蜜膏.....	3
醋芫花.....	4
猪肚丸.....	4
二、脾胃病证类.....	4
服荔枝法.....	4
川椒醋服法.....	5
马芹子醋服方.....	5
小三棱煎丸.....	5
蓬莪术饮.....	6
紫粉丸.....	6
良附丸.....	7
小蒜煎.....	7

木瓜丸	8
通结用葱白熨法	8
千金消食丸	9
鸡蛋饼	9
獾猪肝方	9
天仙子丸	10
治血痢方	10
治赤痢下血	10
醋煎豆腐	11
驻车丸	11
调中丸	11
治蛔虫急痛	12
治钩虫病方	12
治蛔厥腹痛	13
蒸治脚气(丝虫病)	13
治疗蛲虫病	13
三、肝系病证类	14
皂醋敷	14
陈醋方	14
芥末敷	14
黄芪芍药桂枝苦酒汤	15
三十六黄救急方	15
吴鞠通治蛊胀方	15
治传染性肝炎	16
四、心系病证类	16
镇心丸	16
治偏头疼方	17

治心气刺痛	17
五、肾系病证类	18
醋煮甘薯	18
茶醋鲤	18
葶草饮	18
盐醋饮	19
韭子丸	19
治疝气冲痛	19
治偏坠	20
六、经络病证类	20
八制苍术丸	20
女贞叶蒸法	20
小麦麸蒸熨法	21
七、气血津液病证类	21
鳖甲丸	21
伏梁丸	22
醋煮三棱丸	22
饮醋方	23
第二章 疮疡门	24
一、痈疽	24
治痈疽初起	24
三七醋磨汁	24
蝉脱散	24
独脚莲醋磨汁	25
大黄醋敷方	25
艾醋煎	25
治肿毒热痛	26

蛇壳敷	26
治痈肿毒	26
山荷叶醋敷方	26
治疗肿	27
小年药	27
马勃散	27
车螯敷	28
二黄膏	28
铁棒锤醋磨汁	28
治鼠婆方	29
二、发背	29
双牛串	29
乌龙膏	29
紫花地丁外用方	30
茄叶敷	30
桐叶敷	30
治一切肿毒初起	31
豚油和醋方	31
黄石散	31
鹅蛋壳醋敷方	32
苡蓉膏	32
三神膏	32
三、皮肤	33
蛭螭敷	33
治箍毒	33
枳实熨方	34
治带状疱疹	34

治钮扣风	34
治癩癬	35
治厚皮癬	35
土大黃醋疗方	35
羊蹄根醋磨汁	36
闹羊花根治癬方	36
绿豆叶敷	36
黄堇根醋磨汁	37
龙眼核醋磨汁	37
皂荚膏	37
隔山消醋磨汁	37
皂角刺	38
防治水田皮炎方	38
鹿梨根皮	38
鹅掌风醋剂两首	39
硫黄涂方	40
玉粉膏	40
牡蛎散	40
灰藿涂方	41
治紫白癍斑	41
治鸡眼方	41
四、恶疮	42
乌菰莓醋敷方	42
天仙子醋敷方	42
鹿角散	42
陈仓米	43
醋狼毒	43

五、肛门直肠类.....	43
皂荚刺丸.....	43
治便毒痢疽.....	44
蚤休醋磨汁.....	44
六、外科其他疾病.....	44
醋泥敷.....	44
乌龙膏.....	45
足踏丸.....	45
治脚气肿痛.....	45
治外科感染.....	46
治脱疽方.....	46
治化脓性指头炎.....	46
桃叶敷.....	47
韭涂敷方.....	47
治久病疥湿疮.....	47
第三章 跌打门.....	48
枸橘胶.....	48
大麦醋糟.....	48
芫花散熨方.....	48
小麦麸熨方.....	49
芥子敷.....	49
杉木节散.....	49
芸苔子膏.....	50
川乌散.....	50
全虫丸.....	50
应痛丸.....	51
白术汤.....	51

大榕叶蒸醋	51
外应膏	52
摩风膏	52
散瘀和伤汤	53
治金疮烦满方	53
第四章 五官门	54
木槿皮醋敷方	54
巴豆涂方	54
梅师方治目暗	54
治耳卒聋闭	55
治百虫入耳	55
治耳内生疮	55
治耳卒聋闭方	56
醋煮附子	56
酃醋方	56
鱼醋膏	56
蜀椒醋灌耳方	57
椿根汤	57
治疳虫蚀鼻生疮	57
治咽舌生疮	58
半夏苦酒方	58
白杨皮醋煎方	58
黄药子叶	59
治唇疔	59
磨盘草根浸醋方	59
治虫齿方	60
治牙齿疼痛方	60

治木舌肿强	60
金果榄醋磨汁	60
苦酒汤	61
治白喉	61
治喉风肿闭	61
治白喉方	62
治喉蛾	62
薤白敷	62
八仙花醋磨汁	63
苦酒方	63
面粉醋敷方	63
治锁喉风	64

第五章 妇产门.....65

理冲汤	65
沉香散	65
四制香附丸	66
醋附丸	66
济生三棱煎丸	67
三棱煎	67
郁金汁	67
芩心丸	68
艾叶煎	68
白头翁丸	69
镇宫丸	69
含醋喷面	69
皂醋熏	70
醋煮赤豆	70

韭醋熏	70
假蒺煎	71
醋煮鹅肠菜	71
铁醋	71
治产后盗汗方	72
延胡索散	72
琥珀散	72
圣惠方三棱丸	73
贯众饮	73
紫金丸 (附: 失笑散)	74
芥子煎	75
硃砂丸	75
去粉刺法	75
楮皮煎	76
敷乳痈方	76
鸡子黄醋服方	76
第六章 小儿门	77
治小儿喘急	77
小麦汤	77
治小儿火丹	77
莽面敷	78
栝楼散	78
桃皮敷	78
治小儿蛲虫病法	78
治幼儿寸白虫	79
顺气丸	79
木蓝叶 (治腮腺炎)	79

阿魏丸	80
第七章 肿瘤门	81
五倍子膏	81
草木灰熨方	81
三圣散	81
蒿醋饼	82
梯氏木蓝醋敷方	82
摘元方阿魏丸	82
山蒜浆	83
浓醋煮小蒜	83
枳壳丸	84
三棱丸	84
椒醋丸	84
灵仙煎	85
雌黄姜醋汤	85
鳖甲桃仁煎丸	86
昆布酢渍方	86
海藻散	86
鳖甲散	87
普济枳壳丸	87
无比丸	87
肥气丸	88
复方五倍子膏	88
敷恶疮方	89
荆三棱煎丸	89
圣惠木香丸	90
第八章 杂治门	91

治蛇咬·····	91
铅丹涂敷方·····	91
苍耳醋敷方·····	91
治手足心毒肿·····	92
治石灰烧伤·····	92
治火烧疮·····	92
金樱根煎醋·····	93
治诸骨鲠·····	93
救误死·····	93
治卒死方·····	94
治霍乱急救回阳·····	94
治白虎风毒·····	94
姜醋饮·····	95
黑豆熨方·····	95
腹痛外熨方·····	95
苦参煎·····	96
乱发灰醋服方·····	96
十将军丸·····	96
四生丸·····	97
补骨脂丸·····	97
附录 食醋卫生标准·····	98
主要参考文献·····	99