

中医药畅销书

选粹 ZHONGYIYAO CHANGXIAOSHU
粹 XUANCUI

中医药
畅销书

特 技 绝 活

马立森 阎洪琪 □ 编著

神奇醋蛋虫治百病

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中医药畅销书选粹·特技绝活

神奇醋蛋治百病

马立森
阎洪琪
编著

中国中医药出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇醋蛋治百病/马立森, 阎洪琪主编. - 2 版.
—北京: 中国中医药出版社, 2012. 1
(中医药畅销书选粹·特技绝活)
ISBN 978 - 7 - 5132 - 0559 - 7

I. ①神… II. ①马… ②阎… III. ①食物疗法 -
验方 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 168363 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京市泽明印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 9.5 字数 250 千字
2012 年 1 月第 2 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0559 - 7

*

定价 16.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/



中国中医药出版社作为直属于国家中医药管理局的唯一国家级中医药专业出版社，自创办以来，始终定位于“弘扬中医药文化的窗口，交流中医药学术的阵地，传播中医药文化的载体，培养中医药人才的摇篮”，不断锐意进取，实现了由小到大、由弱到强、由稚嫩到成熟的跨越式发展，短短的20多年间累计出版图书3600余种，出书范围涉及全国各级各类中医药教材和教学参考书；中医药理论、临床著作，科普读物；中医药古籍点校、注释、语译；中医药译著和少数民族文本；中医药政策法规汇编、年鉴等。基本实现了“只要是中医药书我社最多，只要是中医药教材我社最全，只要是中医药书我社最有权威性”的目标，在中医药界和社会上产生了广泛的影响。2009年我社被国家新闻出版总署评为“全国百佳图书出版单位”。

为了进一步扩大我社中医药图书的传播效应，充分利用优秀中医药图书的价值，满足更多读者，尤其是一线中医药工作者的需求，我们在努力策划、出版更多更好新书的同时，从早期出版的专业学术图书中精心挑选了一批读者喜欢、篇幅适中、至今仍有很高实用价值和指导意义的品种，以“中医药畅销书选

粹”系列图书的形式重新统一修订、刊印。整套图书约 100 种，根据内容大致分为七个专辑：“入门进阶”主要是中医入门、启蒙进阶类基础读物；“医经索微”是对中医经典的体悟、阐释；“名医传薪”记录、传承名医大家宝贵的临证经验；“针推精华”精选针灸、推拿临床经验；“特技绝活”展现传统中医丰富多样的特色疗法；“方药存真”则是中药、方剂的精编和临床应用；“临证精华”汇集临床各科精妙之法。可以说基本涵盖了中医各主要学科领域，对于广大读者学习中医、认识中医和应用中医大有裨益。

今年是“十二五计划”的开局之年，我们将牢牢抓住机遇，迎接挑战，不断创新，不辱中医药出版人的使命，出版更多、更好的中医药图书，为弘扬、传播中医药文化知识作出更大的贡献。

中国中医药出版社

2012 年 1 月

《神奇醋蛋治百病》

编委会

主 编 委	马立森	阎洪琪	
	赵光敏	杨 军	李振君
	徐惠祥	马朝军	李秋菊
	白宪奇	侯本丽	阎国杰

内 容 提 要

本书详细阐述了醋、蛋和醋蛋的功效、用法、用量与现代研究，精选了古今醋、蛋、醋蛋食疗验方 1100 多首，对其组成、制用法、适应证等，作了通俗详尽的介绍，涉及内、外、皮肤、妇、儿、五官、肿瘤诸科 200 多种病症的治疗，所选验方简便，安全有效。

本书内容丰富，通俗易懂，简明实用。它既可作为广大基层医务人员临床诊治疾病的参谋，又可作为普通家庭保健养生，自我诊疗的实用手册。

前 言

中医食疗法历史悠久，源远流长，是中医药宝库中闪光的瑰宝之一。它上起远古，下用于今，对疾病的预防和治疗以及对身体的保健，都有着显著的效果，并积累了丰富的经验。

本书着重论述醋、蛋和醋蛋的功效、主治、有效成分、用法用量、注意事项、保鲜方法和临床具体应用。醋不单单作为调料之用，而且还可用于保健、防病和治疗。其味酸性温，“能消肿，散水气，杀邪毒，理诸药”。善治腮腺炎、体癣、甲癣、胆道蛔虫症、毒虫叮咬、腰腿疼痛、失眠、眩晕。若将醋用于中药的炮制（醋炙），还能改善药物性能，增加疗效。简单成方，又能预防和治疗各种疾病。蛋也称为卵，蛋分蛋白和蛋黄，以鸡蛋使用为最。“卵白象天，其气清，其性微寒，卵黄象地，其气浑，其性温；卵则兼黄白而用之，其性平。精不足者，补之以气，故卵白能清气，治伏热、目赤、咽痛诸疾；形不足者，补之以味，故卵黄能补血，治下痢、胎产诸疾；卵则兼理气血，故治上列诸疾也。”至于蛋壳与内膜，也为疗疾佳品。若将蛋简单配伍，适当应用，又能起到保健及预防和治疗各种疾病的作用。醋蛋即醋与蛋的复合制品，经特制后，不仅综合了醋和蛋的营养成分和食疗作用，而且鸡蛋在醋的作用下，使鸡蛋原来的成分发生了质的变化，使不易被胃肠吸收的大分子，变成了能被吸收且有利于人体利用的成分，还有小量新加有效成分被人体吸收利用，有益于机体的健康，并能防治各种疾病。

本书精选了历代医籍文献所载的醋、蛋、醋蛋方和笔者的验方，并以〔组成〕、〔制用法〕、〔适应证〕的方式，分类编排于内、外、皮肤、骨、妇、儿、五官科诸病之下，患者自己可直接应用，也可在医生的指导下治疗，但对少数有毒性的药

物如斑蝥、巴豆、轻粉、壁虎等，须在医生的指导下应用。

由于编者水平有限，经验不足，书中疏漏在所难免，望专家、读者提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

编 者

目 录

绪论	(1)
第一章 呼吸系统疾病	(11)
一、感冒	(11)
醋方	(11)
1. 食醋预防方	(11)
2. 醋浸萝卜方	(11)
3. 醋姜蒜方	(12)
4. 米醋治疗方	(12)
5. 醋莹退热方	(12)
蛋方	(12)
1. 鸡蛋苏叶方	(12)
2. 鸡蛋路边荆方	(12)
3. 鸡蛋苦参方	(13)
4. 鸡蛋姜葱梨方	(13)
5. 鸡蛋冰糖方	(13)
6. 鸡蛋绿豆饼	(13)
7. 鸡蛋白芥子方	(13)
8. 鸡蛋芒硝米酒方	(14)
9. 一味鸡蛋方	(14)
二、咳嗽	(14)
醋方	(14)
1. 醋豆腐方	(14)
2. 醋炖母鸡方	(15)
3. 醋蒜泥方	(15)

4. 醋鱼止嗽方	(15)
5. 醋胰止嗽方	(15)
6. 醋蒜肺癆方	(15)
7. 醋梅止咳方	(15)
蛋方	(16)
1. 鸡子四仁粥	(16)
2. 鸡蛋鱼腥草方	(16)
3. 鸡蛋蛤蟆方	(16)
4. 鸡蛋冰糖童便方	(16)
5. 鸡蛋生姜方	(16)
6. 鸡蛋五味子方	(17)
7. 鸡蛋蜂蜜方	(17)
8. 鸡蛋古月桃仁方	(17)
9. 凤凰紫麻方	(17)
10. 蛋清椒栝桃仁糊	(18)
11. 鸡蛋百合方	(18)
12. 鸡蛋砂糖方	(18)
13. 鸡蛋韭菜方	(18)
醋蛋方	(18)
1. 醋蛋止咳方	(18)
2. 醋煮鸡蛋方	(18)
三、喘证	(19)
醋方	(19)
1. 醋蜂房止喘方	(19)
2. 醋鸡疗喘方	(19)
3. 醋糖蒜止喘方	(19)
蛋方	(20)
1. 鸡蛋童便生盐方	(20)
2. 鸡蛋莱菔方	(20)
3. 鸡蛋茶叶方	(20)
4. 鸡蛋红萝卜方	(20)

5. 贝椒蛋肺方	(21)
醋蛋方	(21)
季节哮喘醋蛋方	(21)
第二章 消化系统疾病	(22)
一、胃脘痛	(22)
醋方	(22)
1. 姜蒜浸醋方	(22)
2. 姜醋饮	(22)
3. 猪胆膏	(22)
4. 香醋丸	(23)
蛋方	(23)
1. 威灵仙鸡蛋清	(23)
2. 豆腐鸡蛋壳	(23)
3. 香油生姜鸡蛋	(23)
4. 佛手花鸡蛋壳散	(23)
5. 乳没国老鸡蛋壳	(24)
6. 元胡鸡蛋壳	(24)
7. 白面生姜鸡蛋清	(24)
8. 辣椒叶鸡蛋	(24)
9. 牛奶鹌鹑蛋	(24)
醋蛋方	(25)
半夏醋蛋煎	(25)
二、呕吐	(25)
醋方	(25)
1. 醋矾面粉糊	(25)
2. 姜醋红糖饮	(25)
3. 糖醋腌萝卜	(26)
4. 姜醋煲木瓜	(26)
5. 醋调姜末	(26)
6. 葱姜糯米粥	(26)
蛋方	(27)

1. 蚕茧汁蒸鸡蛋 (27)
 2. 芹菜根鸡蛋茶 (27)
 3. 红背菜炒鸡蛋 (27)
 4. 生姜鸡蛋面粉糊 (27)
 5. 鸡蛋壳粉 (27)
 6. 蓬蒿菜蛋清汤 (27)
 7. 消食鸡蛋羹 (28)
- 三、泄泻 (28)
- 醋方 (28)
1. 老姜糖醋酒方 (28)
 2. 蒜醋止泻方 (28)
 3. 醋茶饮 (29)
 4. 一味米醋饮 (29)
- 蛋方 (29)
1. 白矾鸡蛋方 (29)
 2. 青盐鸡蛋 (29)
 3. 青椒鸡蛋 (29)
 4. 艾叶鸡蛋 (30)
 5. 薤白鸡蛋 (30)
 6. 白酒白糖鸡蛋 (30)
- 醋蛋方 (30)
1. 醋蛋止泻方 (30)
 2. 姜醋蛋饼 (30)
 3. 醋蛋炒瓜叶 (31)
- 四、腹痛 (31)
- 醋方 (31)
1. 蒜醋白酒止痛方 (31)
 2. 醋饮止痛方 (31)
 3. 醋油肉桂丸 (32)
 4. 醋浸姜蒜饮 (32)
 5. 醋炒艾叶 (32)

蛋方	(32)
1. 苦楝蛋清膏	(32)
2. 椒油鸡蛋	(32)
3. 艾叶生姜煮鸡蛋	(33)
五、便秘	(33)
醋方	(33)
葱丝加醋炒	(33)
蛋方	(33)
1. 何首乌煮鸡蛋	(33)
2. 百合冬瓜鸡蛋汤	(34)
醋蛋方	(34)
醋蛋液	(34)
六、呃逆	(34)
醋方	(35)
1. 米醋止呃方	(35)
2. 香醋饮	(35)
3. 米醋红糖茶	(35)
4. 米醋白糖方	(35)
5. 醋姜木瓜汤	(35)
蛋方	(36)
1. 鲜鸡蛋黄	(36)
2. 煎蛋辣椒叶汤	(36)
3. 一枚鸡蛋方	(36)
第三章 循环系统疾病	(37)
一、胸痹	(37)
醋方	(37)
1. 心气痛方	(37)
2. 桂花醋泡花生米方	(37)
3. 卒心痛良方	(38)
4. 海蜇荸荠醋糖方	(38)
5. 木耳食醋方	(38)

蛋方	(38)
1. 枸杞子鸡蛋方	(38)
2. 人参鸡蛋方	(38)
3. 何首乌鸡蛋方	(39)
4. 桂圆鸡蛋方	(39)
5. 茯神鸡蛋方	(39)
醋蛋方	(39)
鲜蛋醋糖方	(39)
二、惊悸 怔忡	(39)
醋方	(40)
花生米粥加醋方	(40)
蛋方	(40)
1. 金银鸡蛋黄	(40)
2. 百合鸡蛋汤	(40)
3. 枸杞南枣煮鸡蛋	(41)
4. 龙眼荷包蛋	(41)
5. 蛋黄油	(41)
6. 龙眼煮鸽蛋	(41)
7. 桂圆枸杞蒸鸽蛋	(41)
三、高血压病	(42)
醋方	(42)
1. 醋糖降压饮	(42)
2. 醋花生降压方	(42)
3. 醋黄豆降压方	(43)
4. 醋入眠方	(43)
蛋方	(43)
1. 艾叶鸡蛋方	(43)
2. 茼蒿菜鸡蛋方	(43)
3. 地龙鸡蛋饮	(43)
4. 天麻鸡蛋方	(44)
5. 芹菜根鸡蛋方	(44)

6. 荷叶鸡蛋方	(44)
7. 桑叶鸡蛋方	(44)
醋蛋方	(44)
1. 醋蛋降压方	(44)
2. 醋蛋芝麻蜜	(45)
3. 醋糖鸡蛋饮	(45)
四、血症	(45)
醋方	(46)
1. 米醋发灰饮	(46)
2. 米醋羊血方	(46)
3. 一味米醋止血方	(46)
蛋方	(46)
1. 藕汁三七蛋	(46)
2. 韭菜根鸡蛋	(46)
3. 将军鸡蛋	(46)
4. 雪灯鸡蛋	(47)
5. 二鲜蛋	(47)
6. 仙鹤草鸡蛋饮	(47)
第四章 代谢性疾病	(48)
一、糖尿病	(48)
辨证分型	(48)
醋方	(49)
1. 黄豆醋方	(49)
2. 醋公鸡方	(49)
蛋方	(49)
1. 菠菜猪胰鸡蛋方	(49)
2. 麦麸麦粉蛋肉方	(49)
3. 加味海参鸡蛋方	(49)
4. 人参蛋清方	(50)
醋蛋方	(50)
蛋醋口服液	(50)

二、肥胖病	(50)
醋方	(50)
1. 饮醋方	(50)
2. 黄豆醋方	(50)
第五章 传染病	(51)
一、黄疸	(51)
醋方	(51)
1. 黄疸醋蛋方	(51)
2. 醋枣矾糖饮	(51)
3. 黄疸醋茶方	(52)
4. 黄疸型肝炎方	(52)
5. 肝炎梨醋饮	(52)
6. 肝炎醋骨饮	(52)
7. 肝炎食醋方	(52)
8. 芪芍桂酒汤	(53)
蛋方	(53)
1. 茵陈鸡蛋方	(53)
2. 鸡蛋针砂方	(53)
3. 栀子根蛋方	(53)
4. 田基黄蛋方	(53)
5. 三叉剑蛋方	(54)
6. 茵茅柴蛋方	(54)
7. 蛋蜜谷糠方	(54)
8. 鸡蛋四味方	(54)
9. 杞子枣蛋方	(54)
10. 首乌枣蛋方	(55)
11. 黄瓜藤蛋汤	(55)
12. 蛋茶蜂蜜方	(55)
醋蛋方	(55)
1. 鸡蛋米醋方	(55)
2. 灵仙醋蛋方	(55)