

盐醋 葱姜蒜 酒茶的

杨万祥 等编著



中国农业科技出版社

(京)新登字 061 号

图书在版编目 (CIP) 数据

盐醋葱姜蒜酒茶的妙用/杨万祥等编著. -北京: 中国农业科技出版社, 1998.9

ISBN 7-80119-537-X

I. 盐… II. 杨… III. 生活-知识 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 26666 号

责任编辑
技术设计
出版发行

阎庆健

中国农业科技出版社

(北京海淀区白石桥路 30 号)

新华书店北京发行所

北京前进印刷厂

850×1168 1/32 印张: 10.375

1~5 000 册 字数: 298.8 千字

1998 年 9 月第一版 1998 年 9 月第一次印刷

9.80 元

经 销
印 刷
开 本
印 数
版 次
定 价

编者的话

盐、醋、葱、姜、蒜、酒、茶在我们的日常生活中，是不可缺少的必备品。它们不仅可以用于调味、佐菜或饮用，而且还可单独或其它物质配合，在饮食、医疗、洗染、日用品处理、农业等方面运用。在饮食、洗染、日用品处理方面运用，在有的方面达到快、好、省；在医疗方面运用，在家中就可争取时间达到及时治病，又无副作用；在农业方面运用，可使有的畜禽及时防病、治病，有的蔬菜、粮食达到增产。盐、醋、葱、姜、蒜、酒、茶，它们来源广泛、容易获得价格又便宜，给广泛运用创造了条件。

为了便于广大读者更好地了解盐、醋、葱、姜、蒜、酒、茶的知识 and 作用，使其更好、更多的为我们服务，特将它们在各方面的“妙用”，收集、整理、分类，编著成此书。每个家庭如有此书，必定会给日常生活带来许多方便和好处。

由于我们水平有限，经验不足，书中难免存有缺点，诚恳希望读者批评指正。

编 者
1998 年 6 月

目 录

盐

(一) 盐的有关知识 (1)

1. 盐 2. 盐的来源 3. 食盐的物理性质 4. 食盐的化学成分
5. 食盐的作用 6. 吃盐过多的害处 7. 食精盐比食粗盐好 8. 食盐有防腐作用 9. 除食盐苦味的方法 10. 保管盐的方法 11. 返潮的盐恢复干燥的方法

(二) 盐在饮食方面的妙用 (4)

1. 可防炸食物时油外溅 2. 可防汤外溅 3. 可使炸制食品酥脆香甜 4. 可使炸花生米又香、又脆、久放不软 5. 可使炼猪油脂净不糊 6. 使煮破壳的鸡蛋，蛋清不外流 7. 使煮鸡蛋时，蛋壳不容易破裂 8. 使煮荷包蛋质量好 9. 使调鸡蛋颜色加深 10. 使蛋快速搅匀 11. 可检查蛋是否新鲜 12. 可增加面的筋力 13. 防和面粉结团 14. 使面皮的韧力强，富有弹性 15. 使馒头发酵好 16. 使蒸馒头又白、又鲜 17. 使笋煮后体积不缩小 18. 防止食物粘锅 19. 使肉馅越搅粘度越大 20. 使甜食更加甘美 21. 增加咖啡的风味 22. 去咖啡煮时间长产生的苦味 23. 可使炒豆角保持鲜绿色 24. 使煮青豆保持绿色 25. 使烧、煮土豆或青芋等形状完整不碎 26. 使煮饺子不粘皮 27. 使煮面条不硬又不烂 28. 除剩饭的异味 29. 使煮粳米饭好吃 30. 可作炸油条的酵母液 31. 使冻鱼、鸡等较快解冻 32. 去内脏臭味 33. 使鱼保鲜 34. 使夏天贮存鱼不坏 35. 使冷冻鱼不变干 36. 除河豚鱼毒 37. 去河鱼泥土腥味 38. 可使贝类吐出泥沙 39. 可使螃蟹把腹中污物吐出

40. 去鱼身上粘液 41. 使烹制鱼味道鲜醇香美 42. 防止煮鱼时肉散碎 43. 使冻鱼的肌肉组织复原 44. 使油炸鱼块不易碎 45. 使煎鱼不粘锅 46. 清蒸鱼勿放盐 47. 可去狗肉腥味 48. 可减少烧萝卜的苦涩味 49. 减少苦瓜苦涩味 50. 可延长豆腐保存期 51. 除豆制品异味 52. 可去烧糊牛奶的糊味 53. 可除烧糊食物的糊味 54. 可延长牛奶存放时间 55. 使保存红枣不会坏 56. 可保鲜西瓜 57. 使储藏鸡蛋不变质 58. 使生姜保鲜 59. 使浸泡糍粑不会变酸 60. 使干酪不干 61. 使花生油贮存不易变质 62. 使芝麻油保鲜 63. 除花生油的黄曲霉素 64. 使受冻的蔬菜、水果恢复质量 65. 可杀死蔬菜上面的寄生虫卵 66. 可对水果、蔬菜消毒 67. 使桃毛易洗净 68. 可增加糖的甜度 69. 可调整糖拌西红柿的酸糖比 70. 防止吃菠萝过敏 71. 防止吃地瓜腹胀 72. 可保持腊肉不变味 73. 可使鲜蘑菇存放保鲜 74. 可使鲜蘑菇洗后不变黑发暗 75. 可使鹅鸭毛易脱落 76. 可延长泡好海参的保存时间 77. 可使夏季鲜肉防腐 78. 使汤太咸变淡的方法 79. 烹饪先放盐的菜 80. 烹饪中间放盐的菜 81. 烹饪出锅时放盐的菜 82. 煮猪肚不能先放盐 83. 煮菜不要先放盐 84. 炒肉不要先放盐 85. 炖烧肉不要先放盐 86. 煮黄豆不要过早放盐 87. 使柿子不涩 88. 可解口中辣 89. 可降低冰块(雪)的温度

(三) 盐在医疗方面的妙用 (17)

内科疾病

1. 有些病应少吃盐 2. 可提高补心、补脾药物的疗效 3. 有利于补肾药吸收 4. 可防止中暑 5. 治体虚引起的头晕 6. 治游泳后晕倒 7. 可预防上呼吸道感染 8. 治痰咳哮喘 9. 治支气管炎 10. 吐鲜血的应急处理 11. 治胃肠胀满 12. 治吃西瓜过量引起的小腹胀满 13. 治因中寒、伤食引起的胃脘胀闷 14. 治久泻久痢 15. 治膀胱麻痹小便不通 16. 治尿血疼痛 17. 可使大便通畅 18. 治老年体弱便秘 19. 治成人夜尿 20. 治早泄 21. 可辅治男子精清不育 22. 治头皮痒、减少头皮屑 23. 可防止、减少头发脱落

外科疾病

24. 治荨麻疹 25. 治湿疹 26. 治汗斑 27. 治肾虚腰痛 28. 治“失枕”后颈部僵痛 29. 治小腿肌肉痉挛 30. 可松弛筋骨 31. 治行走过多引起脚痛 32. 治劳损、外伤、风寒症 33. 治蜂螫 34. 可减轻虫咬痛 35. 使咬住人的蚂蟥掉下来 36. 治蜈蚣咬伤 37. 治打针后臀部有硬块 38. 治氩气 39. 治泻痢、肛门痛 40. 止冻疮痒 41. 使脸部容光焕发 42. 使面部变白嫩 43. 可对小烫伤面的简易急救 44. 可预防稻田皮炎 45. 治过敏性皮炎 46. 治急性局限性皮炎，皮肤红肿瘙痒 47. 可消除腋臭 48. 消除脚疲劳，减少脚臭 49. 治脚气 50. 治夏季出脚汗 51. 晚上用盐水洗脚好处多

妇科疾病

52. 治奶头不出 53. 可使乳房丰满 54. 治急性乳腺炎 55. 治妇女虚寒性白带过多、带下清稀 56. 治妇女经前或经期因寒湿凝滞经脉所致的痛经、闭经 57. 治妇女痛经 58. 治妇女阴部瘙痒 59. 治妇女产后缺乳 60. 治老人气虚、妇女产后小便不通 61. 可使月经用品清洗干净

儿科疾病

62. 夏季预防小儿患皮肤病 63. 防止婴儿吃鲜牛奶上火 64. 治婴儿奶癣 65. 治小儿鹅口疮（雪口病）

五官科疾病

66. 治迎风流泪 67. 治两眼结膜红肿、畏光痛痒难忍 68. 使眼睛清热、消炎 69. 治沙眼 70. 治耳鸣 71. 防止喉头干燥 72. 治喉炎 73. 治咽喉肿痛 74. 治牙龈出血 75. 治龋齿引起的牙痛 76. 止脱牙流血 77. 可固齿 78. 防止牙病、驱除口臭 79. 治口臭 80. 止牙痛 81. 治赤鼻 82. 治扁桃腺炎

（四）盐在洗染方面的妙用 (27)

1. 使洗衣服不褪色 2. 使洗绣花织品不褪色 3. 使新牛仔裤不易褪色 4. 可去果汁迹 5. 可去墨渍 6. 可除熟食油渍 7. 可除衣物上新油迹 8. 可除白色化纤服装上的陈旧汗渍 9. 可除毛皮制品

上的油迹 10. 可去茶渍 11. 可除咖喱油渍 12. 可去毛皮“走硝”
13. 使变硬的皮袄复软 14. 可去衣物上的烫印 15. 可除棉织物烫
黄的痕迹 16. 使毛巾、绒毛衫变得柔软蓬松

(五) 盐在日用品处理方面的妙用 (30)

1. 使碗、玻璃杯等不易破裂 2. 使磨刀省力、刀口锋利 3. 使
磨刀片效果好 4. 去铜器污垢 5. 去银器表面的黑点 6. 除陶器油
垢 7. 去除白瓷砖上的黄渍 8. 防止笛子破裂 9. 使竹藤器耐用
10. 延长牙刷使用时间 11. 使热水袋、保温瓶保温时间长 12. 使
较硬的麻绳柔软耐用 13. 使柳木家具不变黄 14. 可防止木材腐蚀
15. 除油灯罩上油污 16. 除用具烟熏积尘 17. 除旧家具脏东西
18. 去暖水瓶水垢 19. 除茶锈 20. 除邮票黄斑 21. 除琴键污物
22. 可除地毯上的脏物 23. 除瓶中油腻 24. 除奶瓶、奶杯内脏物
25. 使汽车玻璃不蒙水汽 26. 使擦玻璃明亮 27. 使砧板清洁又防
干裂 28. 防新菜板开裂 29. 使炖蛋后碗边的蛋迹易去掉 30. 除
手上的鱼腥味 31. 去手上洋葱味 32. 去菜刀上的葱味 33. 除砧
板上异味 34. 使有糊焦味的锅洁净无味 35. 除室内漆味
36. 除运动鞋内的臭味 37. 可去茶壶内的污垢 38. 可灭油锅冒火
39. 延长蜡烛点燃时间 39. 防止点燃蜡烛“流泪” 40. 使便桶不
臭 41. 除卫生间瓷盆锈渍 42. 排除洗水槽、排水口的不良味道
43. 使受潮的火柴变干 44. 可加快照像底片冲洗时间

(六) 盐在农业方面的妙用 (36)

1. 畜禽需要盐 2. 治猪、牛胎衣不下 3. 治牲畜肿症 4. 预防
家畜产后瘫痪 5. 猪吃盐过多引起盐中毒的处理 6. 盐水发酵饲料
的制作方法 7. 治母猪产仔后子宫、乳房炎复合症 8. 阉猪不用刀
9. 羊喂盐的方法 10. 治山羊烂唇病(唇疽)、口唇发炎、溃疡
11. 治兔乳房炎 12. 避免母兔产仔后口干 13. 养鸡要喂盐 14. 防
鸡瘟 15. 治鸭大头瘟 16. 治鱼水霉病 17. 杀灭养金鱼水中的细
菌 18. 治黄鳝肤霉病 19. 促进蜂消化 20. 可加工蝎子 21. 盐水

选种可增产 22. 提高晚稻植株的抗寒力 23. 促进水稻早熟 24. 使常年积水的浸冬田和烂泥田增加肥力 25. 使大麻、亚麻纤维作物长的好 26. 提高芹菜、油菜、芜菁菜等的产量 27. 使花开的更鲜艳又延长花期 28. 延长鲜花开放时间 29. 防治柑桔病虫害 30. 可抑制杂草生长

醋

(一) 醋的有关知识 (43)

1. 食醋起源于我国 2. 食醋的分类 3. 食醋的成分 4. 食醋的作用 5. 吃醋的好处 6. 醋不可多吃 7. 使醋变香的方法 8. 使醋不易发霉的方法

(二) 醋在饮食方面的妙用 (45)

1. 保护蔬菜中的维生素 2. 提高味精的作用 3. 提高对骨头中钙、磷的吸收 4. 使煮牛肉易酥烂 5. 使炖老鸡烂得快 6. 使烧芋头容易烧酥 7. 使泡海带易软 8. 使杀鸡拔毛快 9. 使除鱼鳞快 10. 可去河鱼泥土味 11. 使咸鱼还鲜 12. 使炸出的鱼块香且味浓 13. 使烤鱼、肉避免烤焦 14. 去猪肠肚臭味 15. 去羊肉膻味 16. 可去盛过鱼、酸渍白菜容器的腥味和酸菜味 17. 使烤炒鸡块味佳软烂快 18. 使煮韧牛肉易软 19. 可保持肉新鲜 20. 使炒的肉片又嫩、又香 21. 使炒猪肾洁白脆口 22. 使烹饪猪肝不渗血水 23. 除食油中的哈喇味 24. 去松花蛋苦涩味 25. 可使蛋皮煎得既薄而又有韧性 26. 使煮蛋易剥壳 27. 使咸鸭蛋味鲜嫩、似蟹肉 28. 使做蛋汤能形成或漂亮的蛋花 29. 使腌蛋快 30. 使打蔫的芹菜、香菜复“鲜” 31. 使炒藕丝、青椒丝香脆 32. 使煮四季豆新鲜 33. 使炒出的茄子不黑 34. 防止芥菜变苦 35. 使炒豆芽脆嫩 36. 防止吃海蜇中毒 37. 加工芋头防刺激皮肤 38. 使白面发酵快 39. 中和馒头碱大 40. 防止面条老化 41. 除面条碱味重 42. 使煮出的米饭净白 43. 使面包回软 44. 可除炒洋葱产生的刺激味

45. 用于凉菜调味或吃水饺蒜醋的配制 46. 使吃凉菜帮助消化
47. 减少炒辣椒维生素的损失和辣味 48. 减少醋味的办法 49. 烹
调菜时放醋的最佳时间

(三) 醋在医疗方面的妙用 (52)

内科疾病

1. 防暑降温 2. 预防感冒 3. 治感冒初起 4. 防冬感冒
5. 治伤风感冒头痛 6. 减轻乘车、船眩晕 7. 促使昏厥的人早醒
8. 治慢性气管炎 9. 治支气管炎 10. 治哮喘痰多、气急、气短
11. 治哮喘 12. 降低胆固醇 13. 治动脉硬化症 14. 对软化血管大有裨益
15. 防治老年人动脉硬化、脑血栓、心肌梗塞 16. 治高血压
17. 治高血压、动脉硬化 18. 治传染性肝炎 19. 治肝炎
20. 加速新陈代谢、增进食欲、促进健康美容 21. 治呃逆 22. 治
蛋积 23. 可生津止渴 24. 治胃酸少 25. 治胃寒疼痛、食欲不佳、
消化不良 26. 治低酸性胃炎 27. 治食积不化、胸闷欲吐 28. 吃
面食防腹胀 29. 治胆道、肠道蛔虫引起腹痛 30. 治腹痛 31. 治
腹泻 32. 止吐、止泻 33. 预防痢疾 34. 治细菌性痢疾 35. 治
红、白痢疾 36. 治血痢 37. 治疟疾 38. 治酒精中毒 (酒醉)
39. 驱蛲虫 40. 驱蛔虫 41. 治胆道蛔虫 42. 治便秘 43. 可减肥
44. 可消除疲困

外科疾病

45. 消肿 46. 治疔疮 47. 冲洗疮面 48. 治口疮 49. 治疗疖
50. 治痈疽 (未成浓) 51. 治丹毒 52. 治流行性腮腺炎 53. 治腮
腺炎 54. 治腰、腿痛 55. 治腰部扭伤 56. 治脚脖子扭伤 57. 治
软组织损伤 58. 治关节扭伤消肿止痛 59. 消除扭伤疼痛 60. 治
跌打损伤 61. 治风湿关节炎 (包括急性关节炎肿痛) 62. 使骨节
发硬恢复正常 63. 治风湿性关节炎 64. 治痹症 65. 治初期内痔
出血 66. 治肠痔下血 67. 治脱肛 68. 治蚊子、臭虫叮咬 69. 治
黄蜂螫伤 70. 治蝎子螫伤 71. 治蜈蚣咬伤 72. 治轻度烫伤
73. 治冻疮 74. 治冻疮溃烂 75. 治足跟痛 76. 治灰指甲 77. 可

护发 78. 防脱发 79. 使洗头发发亮 80. 减少头屑、止痒 81. 除头虱 82. 对健康、美容有益 83. 可保护手部皮肤 84. 治皮肤皸裂、使皮肤细嫩 85. 治神经性皮炎 86. 治面癣 87. 治面部雀斑、黄褐斑 88. 治手癣 89. 治脚癣 90. 治花斑癣 91. 治体癣 92. 治青年扁平疣 93. 治腋臭 94. 治鸡眼

妇科疾病

95. 治妇女经期过短 96. 治功能性子宫出血 97. 治子宫出血 98. 治产后腹痛 99. 治产后晕倒 100. 治产后血晕不省人事

儿科疾病

101. 治小儿流口水 102. 治小肠炎气

五官科疾病

103. 消除眼肿 104. 治鼻出血 105. 治牙痛 106. 治龋齿痛 107. 可除去牙上暗、黄色 108. 治声音沙哑 109. 治咽喉肿痛 110. 排鱼刺卡喉

(四) 醋在洗染方面的妙用 (68)

1. 可去衣服上水果汁 2. 可除衣服上颜色渍 3. 可除衣服上红药水渍 4. 可除衣服上尿渍 5. 除洗尿布上的残留物 6. 去衣服上锈迹 7. 可除衣物上的墨水迹 8. 可除去衣物上一般污迹 9. 除汗渍 10. 防止洗羽绒服面料出现皂渍 11. 可去衣服褶 12. 使演员化装易上装 13. 使丝袜洗后坚韧和除臭味 14. 除衣服的汗臭异味 15. 除衣服上的霉味 16. 去绒线衣光亮 17. 去毛料衣服的光亮 18. 使洗衣服不褪色 19. 使洗毛织物品颜色鲜艳 20. 使洗彩色毛衣除异味、色鲜艳 21. 使洗绸缎保持光泽 22. 使洗餐巾洁白

(五) 醋在日用品处理方面的妙用 (70)

1. 去铜、铝器具表面的脏物 2. 去暖水瓶中的水垢 3. 除水壶底的水垢 4. 可除锅炉水垢 5. 可去除塑料食具上污垢 6. 使真金首饰常新 7. 去银器上的黑斑 8. 去铜绿 9. 使眼镜片清洁

10. 去玻璃上的油漆 11. 除玻璃上的油腻 12. 使清洗玻璃杯清澈明亮 13. 使被油烟熏黑的玻璃清洗干净 14. 除镜面上的斑纹 15. 除玻璃“白霜” 16. 去除灯泡上的黑灰 17. 可去掉熨斗底板黄黑斑 18. 可使新铁锅不易生锈 19. 使新铁锅烧饭不变黑 20. 消除厨房里的异味 21. 消除房间内油漆味 22. 去房间里的烟气 23. 去碗柜箱中的异味 24. 除冰箱异味 25. 除砧板上的腥味 26. 去家具油漆味 27. 去菜刀上的腥味 28. 除木器上的油污 29. 除排气扇油污 30. 除地面油污 31. 使油漆家具光泽鲜艳 32. 可使清洗红木家具洁净 33. 可去木制容器的霉味 34. 除木器上的印花 35. 使磨刀快 36. 使汽油灯罩耐用 37. 可消除冲洗胶片、印像后手中的异味 38. 去身上的沥青 39. 去手上辣味 40. 使手上的水泥、石灰易洗净 41. 使照像底片擦伤复原 42. 使胶片定影后增加透明度 43. 使照片能长期保存不易变黄 44. 使钢笔尖出水 45. 使旧硬毛巾复软 46. 使洗澡用发硬海棉变软 47. 可驱除苍蝇、蚊子 48. 使发型保持时间长 49. 使浆糊粘性强 50. 去瓷制食具釉中的铅

(六) 醋在农业方面的妙用 (77)

1. 治家畜肚胀、胃扩张 2. 治家畜消化不良 3. 治家畜胃肠迟缓和 大肠便秘 4. 治家畜局部肿胀 5. 预防鸡瘟 6. 排出家畜耳中的蚊子 7. 针对农作物不同类型, 应选用不同喷施浓度的醋 8. 浸泡水稻种可增产 9. 水稻根外喷醋可增产 10. 使水稻增产、防倒伏 11. 施醋使水稻增产的原因 12. 使菠菜增产 13. 使空心菜增产 14. 使西瓜增产 15. 使冬瓜增产 16. 使大白菜增产 17. 使番茄增产 18. 使辣椒增产 19. 食醋在蔬菜上使用应注意的问题 20. 使果树增产 21. 可延长鲜花开的时间 22. 使花卉根壮叶茂 23. 花卉喷醋应注意的问题 24. 提高对蔬菜蚜虫的防治效果 25. 诱捕夜蛾

葱

大 葱

(一) 大葱的有关知识 (83)

1. 大葱是我国栽培最早的蔬菜之一 2. 大葱的性味 3. 大葱的特征 4. 大葱的特性 5. 大葱的主要品种 6. 大葱含有丰富的营养物质 7. 大葱的作用 8. 怎样长期保存大葱

(二) 大葱在饮食方面的妙用 (87)

1. 可防止酱油、醋发霉 2. 去烧焦饭的糊味 3. 使煮饺子不破、不粘皮 4. 去炸鱼油中的腥味 5. 防止苍蝇叮爬鱼 6. 可去掉炒鸡蛋的部份腥味 7. 去卷心菜的异味 8. 香葱不宜拌豆腐

(三) 大葱在医疗方面的妙用 (88)

内科疾病

1. 治中暑 2. 治神经衰弱 3. 治神经衰弱失眠症 4. 治流行性乙型脑炎 5. 治麻风 6. 治伤寒 7. 治酒醉 8. 治感冒 9. 治感冒(适于初起不出汗时) 10. 治风寒感冒头痛 11. 治感冒引起的鼻塞 12. 治流行性感冒 13. 养血润肠、通阳行气、延缓衰老。适于老人、小儿血虚气弱, 肠燥便秘, 或妇女怀孕胎动不安 14. 治慢性气管炎 15. 治支气管炎 16. 治支气管哮喘 17. 治咳嗽(适于感冒引起的咳嗽) 18. 治风寒咳嗽、痰多 19. 治冠心病 20. 治肾功能不全 21. 治水肿 22. 治肾精亏损、脾胃虚弱或外伤损及耳部所引起的耳聋、耳鸣 23. 治肾结石 24. 治肠梗阻 25. 治急性胃肠炎 26. 治脾胃虚寒性胃痛 27. 治寒湿泄泻、久治不愈 28. 治泄泻日久 29. 治细菌性痢疾 30. 治寒泄、阴寒腹痛 31. 治呕吐 32. 治尿闭 33. 治小便淋 34. 治便秘 35. 治老年习惯性便秘 36. 治房事后中寒腹痛 37. 治肾、血、脾虚的不孕症 38. 治阳萎 39. 治缩阳 40. 治蛔虫病 41. 治蛲虫病

外科疾病

42. 治痹症 43. 治痈疽 44. 治疔疮痈肿 45. 治疔痛 46. 治疔疮 47. 治未化脓的疔疮 48. 治疔疮初起 49. 治疔疮毒 50. 治金疮（金属刃损伤肌体所致创伤） 51. 治疥疮肿毒 52. 治丹毒 53. 治颌骨瘤 54. 治流行性腮腺炎 55. 治肋痛 56. 治跌打损伤 57. 治跌打损伤、伤处肿痛 58. 治跌打损伤、踝关节扭伤、局部红肿 59. 治挫伤 60. 治烧伤 61. 治外伤所致的肿痛 62. 可防止伤口化脓 63. 治肌肉韧带劳损、损伤 64. 治毒蛇、虫、蜈蚣、蜂、蝎咬伤、螫伤 65. 治类风湿性关节炎 66. 治急性关节炎 67. 活血通络止痛、治骨折 68. 治落枕 69. 治麻痹性肠梗阻 70. 治单纯性胆道蛔虫病 71. 治阴囊痛肿 72. 治阴疮久不收口 73. 治疝气 74. 治外痔、混合痔 75. 治神经性皮炎 76. 治毛囊炎 77. 治阴囊湿疹 78. 治皮肤瘙痒 79. 治指甲沟炎 80. 治手掌脱皮 81. 治头皮痒、多屑 82. 治下肢溃疡 83. 治顽癣有虫者 84. 治鸡眼

妇科疾病

85. 治经痛 86. 治血崩过久，气血虚弱 87. 治功能性子宫出血 88. 治乳痈初起 89. 治急性乳腺炎 90. 治妊娠躁热不止 91. 治胎动不安、妊娠水肿 92. 治产后腹痛 93. 治产后便秘 94. 补虚通乳。适用于产妇气血不足，乳汁缺少 95. 治气血不足产后缺乳 96. 促使乳汁增多 97. 治妇女遗尿

儿科疾病

98. 治小儿风寒感冒 99. 治小儿感冒鼻塞 100. 治小儿流行性腮腺炎 101. 治小儿急性腮腺炎 102. 治小儿伤寒 103. 治小儿麻疹出不透 104. 治小儿麻疹 105. 治小儿消化不良 106. 治小儿脾胃虚寒引发的吐乳 107. 治小儿疳积 108. 治新生儿腹泻 109. 治小儿泄泻 110. 治小儿盘肠气痛 111. 给小儿驱虫止痛 112. 治小儿蛲虫病 113. 治初生儿啼器不止，脐突唇白 114. 治小儿便秘 115. 治初生小儿小便不通 116. 治婴幼儿鼻炎 117. 治小儿秃疮

118. 治小儿口疮、口角炎

五官科疾病

119. 治目暗（视力减退、视物模糊） 120. 治耳聋（外伤瘀血结聚而使耳聋） 121. 治虫入耳 122. 治慢性鼻炎 123. 治鼻窦炎
124. 治鼻衄（不因外伤而出血） 125. 治牙痛 126. 治咽喉痛、咳嗽 127. 治慢性咽喉炎 128. 治面部神经麻痹、口眼歪斜

（四）大葱在其它方面的妙用 (107)

1. 可除去菜刀上的铁锈 2. 可使擦玻璃光亮 3. 治猪感冒
4. 可杀死植物害虫

葱头（洋葱）

（一）葱头的有关知识 (108)

1. 葱头的性味 2. 葱头的类型 3. 葱头含有丰富的营养物质
4. 葱头的作用 5. 消除炒葱头时产生气味的方法 6. 切洋葱避免流泪的方法 7. 使炒洋葱味美可口的方

（二）葱头在医疗方面的妙用 (111)

1. 可治疗动脉粥样硬化 2. 治高血脂症 3. 治高血压 4. 治咽喉炎 5. 治糖尿病 6. 治胃病 7. 治肋痛 8. 治肠胃积热所致的实积 9. 治呕吐 10. 治痔疮肿痛 11. 治湿疹 12. 治痹症 13. 治因湿气而两脚两腿作痛 14. 治鸡眼

（三）葱头在其它方面的妙用 (112)

1. 使烧出的汤呈金黄色 2. 可使容器内食物延缓变质 3. 可除掉烧牛奶锅底的焦奶巴 4. 可清除菜板上的怪味 5. 可使室内油漆味很快消失 6. 可消除刷墙壁石灰水的气味 7. 可去掉铜火锅上的污垢和铜绿 8. 可除白布上烫的焦痕 9. 使往金属上贴标签粘牢 10. 可使蟑螂逃走 11. 可除去苍蝇

姜

生 姜

(一) 生姜的有关知识 (115)

1. 生姜 2. 生姜有三种 3. 生姜含有的成份 4. 生姜的营养物质 5. 生姜的功能 6. 使保存生姜鲜嫩的方法 7. 烂生姜有毒不能食 8. 生姜不宜多吃 9. 使生姜姜味更佳的办法

(二) 生姜在饮食方面的妙用 (117)

1. 长年可用的鲜生姜末 2. 防炒菜、汤菜变味 3. 使煮饭放置无酸味 4. 使冻肉返鲜 5. 去冻鸡异味 6. 除菜油异味 7. 除鱼腥味 8. 使吃螃蟹去腥、返鲜、防伤胃 9. 使煎鱼不粘锅 10. 使作糖醋鱼有一种特殊的甜酸味 11. 可改善松花蛋的味道 12. 生姜去筋法 13. 咸生姜腌制法 14. 咸生姜芽腌制法 15. 糖醋生姜芽 16. 泡生姜 17. 酱生姜片 18. 甜生姜片 19. 酱生姜丝 20. 甜生姜丝 21. 糖酥生姜 22. 桂花生姜

(三) 生姜在医疗方面的妙用 (121)

内科疾病

1. 忌用生姜的病症 2. 治中风不省人事 3. 治昏厥、冻僵 4. 治四肢麻木 5. 治头晕不愈 6. 治内耳性眩晕 7. 治晕车、晕船 8. 治中风、休克 9. 治头痛 10. 治中暑昏厥、不省人事 11. 预防中暑 12. 治中暑引起突然昏倒、四肢厥逆 13. 治外感风寒 14. 治感冒 15. 治风寒感冒初起 16. 治感冒 (适用初起头痛剧烈) 17. 治风寒感冒初起、鼻塞头痛、咳嗽痰白 18. 治流感、发汗解表 温肺止咳 19. 治风寒感冒、头疼、发热、怕冷、浑身酸痛、鼻塞流涕、咳嗽喷嚏、胃寒呕恶、不思饮食 20. 治风寒感冒、头痛无汗心烦 21. 治外感风寒、头痛发热或淋雨后寒冷腹痛 22. 治感冒流清鼻涕 23. 治流感、伤寒、咳嗽 24. 治肠胃型感冒、孕妇感冒 25. 治感冒 (适于淋雨等而感冒伴有寒冷腹痛) 26. 防止感冒及其

它呼吸道疾病 27. 治气管炎 28. 治急性气管炎 29. 治慢性气管炎 30. 治慢性支气管炎 31. 治老年慢性气管炎 32. 治支气管哮喘。如喘促、气短、喉中痰鸣、痰液稀白、恶寒无汗、头痛身酸、舌苔白薄 33. 治哮喘 34. 治咳嗽经久不愈 35. 治老年咳喘气喘 36. 治老年慢性咳嗽 37. 治咳嗽 38. 治肺寒久咳 39. 治百日咳 40. 化痰止咳 41. 治心胸痛 42. 治风湿性心脏病 43. 治肺原性心脏病 44. 治冠状动脉粥样硬化 45. 治心肌炎 46. 治心悸 47. 可降低血脂 48. 治低血压 49. 治糖尿病之口渴多饮，烦躁尿多 50. 治黄疸 51. 治慢性胃炎、时常胃痛、恶心呕吐 52. 治胃痛 53. 治胃、十二指肠溃疡等引起的胃痛 54. 治急性肠炎 55. 治消化不良 56. 治食欲不振、消化不良 57. 治呕吐 58. 治脾胃虚寒，肠鸣腹痛、大便清稀无臭的泄泻 59. 治溃疡病 60. 治慢性溃疡性结肠炎 61. 治呕吐、呕血 62. 治恶心呕吐 63. 治脾胃虚寒、心腹冷痛、胃寒呃逆或呕吐、以及受寒湿引起的肠鸣腹泻 64. 治脾胃虚弱、感受寒邪引起的呕吐 65. 治脾胃虚寒、心腹冷痛、呕吐呃逆、泛吐清水、肠鸣腹泻 66. 利尿健脾 67. 治受冷寒性腹痛 68. 治寒泻腹痛、手足厥冷 69. 治腹部寒痛、腹痛隐隐、四肢不温 70. 治伤食腹痛 71. 治霍乱吐泻 72. 治呕吐清水、胃脘胀闷、不思饮食、头眩心悸 73. 治霍乱 74. 治急性痢疾 75. 治急性热痢之赤痢 76. 治赤白痢疾 77. 治寒湿痢疾、大小便白色稀脓，日久不止 78. 治久痢不止、腹冷下坠 79. 治阴黄、不发热或微热、腹胀泻泄 80. 治肠炎、细菌性痢疾、腹泻腹痛等 81. 治疟疾 82. 治大便虚闭 83. 治便秘（大便不通） 84. 治老年人尿频 85. 治胆道蛔虫 86. 治蛔虫性肠梗阻 87. 治吃鱼蟹中毒引起腹痛、下痢等 88. 治误食生半夏或生南星、生野芋、魔芋等发生中毒、口舌发麻时 89. 治肾功能不全 90. 温肾补阳、祛寒止痛 91. 治男子缩阳症 92. 治遗精 93. 治阳萎早泄

外科疾病

94. 治疗疖 95. 治痹症 96. 治五色丹毒遍身散行 97. 治风

热、湿热之丹毒 98. 治风湿症 99. 治风湿和类风湿性关节炎
100. 治风湿性关节炎 101. 治关节扭伤 102. 治急性关节扭伤和肢
体软组织挫伤 103. 治痈 104. 治痈疽 105. 治流行性腮腺炎
106. 治肋痛 107. 治肋间神经痛 108. 治肩关节周围炎、散寒通络
109. 治肩周炎、关节炎、通络止痛 110. 治肩周炎、关节炎
111. 治风湿痹痛 112. 治腰痛 113. 治慢性腰痛 114. 治跌打腰
痛、恶白蓄瘀、痛不可忍 115. 治急性腰扭伤，腰部剧痛 116. 治
急性扭伤 117. 治急性扭挫伤 118. 治扭伤、寒湿腰疼和关节肿疼
消肿止疼 119. 治腰酸痛 120. 治湿重腰痛 121. 治坐骨神经痛
122. 治骨结核、寒性关节炎、跌打损伤、神经痛 123. 治风寒骨痛、
关节疼痛、患部冷感 124. 治脸部的新伤痕 125. 治扭伤 126. 治
跌打损伤 127. 治多次转筋肢体无力不能久站 128. 治落枕
129. 治烧伤 130. 治外伤 131. 治一切刀伤 132. 治刀、枪伤
133. 可使烫伤消炎、止痛 134. 使伤口止血并加快愈合 135. 活血
续骨、治骨折 136. 治蜂、蝎螫伤 137. 治蜈蚣咬伤 138. 解蛇毒
139. 治单纯性胆道蛔虫病 140. 治蛔虫性肠梗阻 141. 治蛔虫性腹
痛 142. 治急性肠梗阻 143. 治疝气初发 144. 治疝 145. 治淤滞
型痔疮 146. 治急性阑尾炎 147. 治睾丸炎（急性） 148. 治冻疮
149. 治已溃冻疮 150. 使冻疮不再复发 151. 治过敏性风疹
152. 治各型荨麻疹 153. 治风湿外袭型荨麻疹 154. 治酒糟鼻
155. 治手脚麻木 156. 治手脱皮 157. 除手痒 158. 治眉毛不生
159. 治瘰子（拔之有丝者） 160. 治白癜风 161. 治汗斑 162. 治
斑秃 163. 治各种脱发 164. 治脂溢性脱发 165. 治鹅掌风、甲癣
166. 治体癣 167. 治脚汗 168. 治手、脚癣 169. 治腋臭
170. 治发际疮

妇科疾病

171. 治妇女痛经 172. 治寒湿凝滞型腹痛为主的痛经 173. 治
经期胃痛、下腹痛、腰酸 174. 治气血不足引起的痛经 175. 治寒
性痛经 176. 治痛经或经常腹痛 177. 治经行呕吐 178. 治妇女月