



时尚家庭保健丛书

醋疗百病



吉林摄影出版社

时尚

醋疗百病

主编 宋佳冰 刘一薇

吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书

百病食疗

主编 李天民

时尚家庭保健丛书·醋疗治百病

责任编辑:李天民

封面设计:尹为民

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 6 印张 135 千字
(长春人民大街124号) 2000年01月第1版第1次印刷
长春市第九印刷厂印制 印数:1—5000册

ISBN 7-80606-336-6/G·83

定价:6.80 元

吉林摄影出版社

目 录

一、醋疗简述

(一) 醋的类别	1
(二) 食醋的选择	2
(三) 醋疗的注意事项	3

二、美容及五官科醋疗方

陈醋蛋清膜方	5	蜂蜜醋方	9
白术浸醋方	5	洗面醋方	10
五菜醋方	6	山豆根磨醋方	10
薏苡仁浸醋方	6	稻草醋调方	10
消斑醋蛋饮方	6	咽痛灵方	11
擦醋方	7	玉枢丹醋方	11
洗发醋蛋液方	7	苦酒方	11
洗发醋方	7	苍术椒目丸	12
白芷芦荟醋方	8	鱼醋膏	12
皂角刺醋方	8	面粉醋敷方	12
甘油醋方	9	木槿皮醋敷方	13
涂面醋方	9	巴豆涂方	13

梅师方治目暗·····	13	椿根汤·····	20
治耳卒聋闭·····	14	治疳虫蚀鼻生疮·····	20
治百虫入耳·····	14	治咽舌生疮·····	21
珍珠地榆点眼方·····	14	半夏苦酒方·····	21
胡椒粉米醋方·····	15	白杨皮醋煎方·····	21
治耳内生疮·····	15	黄药子叶·····	22
治耳座聋闭方·····	15	治唇疔·····	22
醋煮附子·····	16	磨盘草根浸醋方·····	22
酃醋方·····	16	治虫齿方·····	23
蜀椒醋灌耳方·····	16	治牙齿疼痛方·····	23
薤白敷·····	17	治木舌肿强·····	23
米醋蛋清方·····	17	金果榄醋磨汁·····	24
盐水醋方·····	18	苦酒汤·····	24
醋棉塞鼻方·····	18	治白喉·····	25
绿矾醋散方·····	18	治喉风肿闭·····	25
牛膝根醋方·····	19	治白喉方·····	25
治锁喉风·····	19	治喉蛾·····	26
蛇蛻浸醋方·····	19	生地醋方·····	26
八仙花醋磨汁·····	20		

三、儿科醋疗方

木蓝叶·····	27	万年青百草霜醋方·····	27
----------	----	---------------	----

阿魏丸·····	28	举肛糊涂脐方·····	36
五核吴茱萸醋方·····	28	黑胡椒醋方·····	36
疝气睾丸偏坠方·····	29	栝楼散·····	37
荞面敷·····	29	桃皮敷·····	37
镇惊膏贴脐方·····	29	治小儿蛲虫病法·····	37
食积饼贴脐方·····	30	治幼儿寸白虫·····	38
陈醋三辛方·····	30	口疮糊涂脐方·····	38
炮姜散醋敷方·····	31	口疮膏敷脐方·····	38
葱盐饼贴脐方·····	32	蛲虫涂醋方·····	39
久泻涂脐方·····	32	黄柏米醋方·····	39
米醋安蛔方·····	32	治小儿喘急·····	40
马齿苋米醋方·····	32	小麦汤·····	40
花椒醋方·····	33	治小儿火丹·····	40
驱寸白虫方·····	33	蒲公英醋方·····	41
木鳖子丸方·····	33	麻疹糊涂脐方·····	41
石燕子红曲醋方·····	34	乳积复合方·····	41
天南星醋方·····	34	食积复合方·····	42
肉桂醋饼方·····	34	醋莱槟枳方·····	42
胡椒木鳖子醋丸方·····	35	胆矾醋方·····	43
连萸附子醋敷方·····	35	雄梔辛药醋敷方·····	43
代赭醋方·····	36	白矾面粉醋方·····	43

吴茱萸醋敷方·····	44	黄柏石膏糊方·····	46
大蒜白糖醋方·····	44	吴茱萸大黄胆星糊方·····	46
甘遂大戟芫花醋方·····	44	马铃薯醋方·····	47
万年青醋露方·····	45	赤小豆粉醋方·····	47
野菊醋方·····	45	萸矾面醋方·····	47
陈醋大蒜糊方·····	46	顺气丸·····	48

四、内科醋疗方

醋煮甘薯方·····	49	糖醋鳗鱼·····	54
醋煮海带方·····	49	海带香橡米醋方·····	54
参蜜膏·····	49	昆布醋方·····	55
醋芫花·····	50	小麦海藻醋方·····	55
猪肚丸·····	50	蜘蛛香汤·····	55
枸杞羊肾醋汤方·····	51	醋浸萝卜方·····	56
鲜虾韭菜醋方·····	51	姜蒜醋方·····	56
鲤鱼茶醋方·····	51	食醋蒸熏法·····	56
雍白面·····	52	醋萤退热方·····	57
盐醋方·····	52	姜茶醋方·····	57
律草醋方·····	52	神仙粥·····	58
绿豆叶醋服法·····	53	扁豆叶汁醋服方·····	58
樱桃核醋糊方·····	53	冰糖萝卜醋方·····	58
鲜鱼醋糊方·····	53	降逆平喘方·····	59

化痰止嗽丸·····	59	紫皮蒜醋煎方·····	67
女贞叶蒸法·····	59	熏头方·····	67
小麦麸蒸熨法·····	60	荞麦醋糊方·····	68
伏梁丸·····	60	蚕砂石膏醋调方·····	68
醋煮三棱丸·····	61	治偏坠·····	68
香油醋蛋方·····	61	蓬莪术饮·····	69
米醋煮鸡蛋方·····	61	紫粉丸·····	69
大蒜糖醋方·····	62	小蒜煎·····	70
服荔枝法·····	62	木瓜丸·····	70
川椒醋服法·····	63	千金消食丸·····	70
马芹子醋服方·····	63	鸡蛋饼·····	71
小三棱煎丸·····	63	苦酒苡仁方·····	71
甘草蜜醋饮方·····	64	饮醋方·····	72
醋蜜方·····	64	黄豆醋方·····	72
醋豆方·····	64	醋煎豆腐·····	72
醋炖黑母鸡方·····	65	驻车丸·····	73
天仙子丸·····	65	红蓖麻根醋蛋方·····	73
治血痢方·····	66	醋浸花生米方·····	73
赤痢下血·····	66	韭子丸·····	74
醋煮蜂房方·····	66	治疝气冲痛·····	74
陈年腊八醋方·····	67	大蒜陈醋方·····	75

五、外科醋疗方

治化脓性指头炎·····	76	治便毒痢疽·····	83
桃叶敷·····	76	蚤休醋磨汁·····	83
醋煅赭石方·····	76	治痢疽初起·····	83
吴茱萸丸方·····	77	三七醋磨汁·····	84
疔疔醋蛋方·····	77	乌头醋方·····	84
醋泥敷·····	78	龙葵醋方·····	84
治脱疽方·····	78	鲜苔醋泥方·····	85
足踏丸·····	78	蝉蜕散·····	85
烟叶醋方·····	79	独脚莲醋磨汁·····	85
醋茶方·····	79	大黄醋敷方·····	86
蛇伤四味方·····	79	艾醋煎·····	86
治脚气肿痛·····	80	治肿毒热痛·····	87
浓醋湿敷方·····	80	蛇壳敷·····	87
雄黄醋调方·····	80	荞麦醋糊方·····	87
生铁磨醋方·····	81	治痈肿毒·····	88
治外科感染·····	81	山荷叶醋敷方·····	88
鸡屎醋调方·····	81	治疗肿·····	88
附子磨醋方·····	82	寒水石石膏醋方·····	89
木鳖黄柏醋方·····	82	五倍子蜜醋膏方·····	89
皂荚刺丸·····	82	米醋煮羊血方·····	89

小年药·····	90	醋狼毒·····	96
马勃散·····	90	五倍子蜈蚣蜜醋方·····	96
车螯敷·····	90	花生衣醋方·····	96
醋煮赤小豆方·····	91	陈醋煮枣方·····	97
无名异醋洗方·····	91	香菜醋方·····	97
甲鱼头骨磨醋方·····	92	乌梅醋洗方·····	98
二黄膏·····	92	热醋外敷方·····	98
铁棒锤醋磨汁·····	92	天仙子醋敷方·····	98
治鼠瘻方·····	93	缩肛糊涂脐方·····	99
马钱子醋方·····	93	芥子醋糊方·····	99
乌菰莓醋敷方·····	93	鹿角散·····	99
蛋清醋调方·····	94	醋糟敷方·····	100
绿豆蛋清醋糊方·····	94	小麦麸醋方·····	100
冰片醋方·····	94	陈仓米·····	101
醋调大黄窝泥方·····	95	醋带消结方·····	101
丝瓜叶糖醋方·····	95		

六、皮肤科醋疗方

辣椒米醋蛋黄膏方·····	102	土大黄醋疗方·····	103
治紫白瘢痕·····	102	羊蹄根醋磨汁·····	104
侧柏叶醋方·····	102	闹羊花根治癣方·····	104
皂枣花椒醋方·····	103	绿豆叶敷·····	104

米醋浸泡方	105	白醋浸泡方	112
治鸡眼方	105	灰指（趾）甲醋浸方 ...	113
凤仙花明矾醋方	105	石灰陈醋方	113
木槿皮苦参百部醋方 ...	106	茴香粉醋方	113
鹿梨根皮	106	醋泡铜末方	114
硫黄涂方	106	花椒大枫子醋方	114
复合洗湿液方	107	黄柏苍术醋方	115
外用醋蛋液方	107	牡蛎散	115
蒜醋方	108	枳实熨方	115
密陀僧醋方	108	诃醋液方	116
甘油醋方	108	玉粉膏	116
陈醋外搽方	109	醋葱方	116
巴豆醋方	109	芥子醋敷方	117
羊蹄根醋方	109	辣椒粉醋敷方	117
绿豆蜂蜜方	110	炒醋盐方	117
烟丝醋浸方	110	醋炒炭灰方	118
白芷醋浸方	110	热痹醋糊方	118
龙眼核醋磨汁	111	芙蓉醋蜜膏方	119
皂荚膏	111	白萝卜醋汁方	119
隔山消醋磨汁	111	治带状疱疹	119
防治水田皮炎方	112	干姜醋方	120

蛤粉醋调方	120	二豆醋方	124
土茯苓醋糊方	120	醋蛋赤豆方	124
治钮扣风	121	大黄蛋清醋方	125
三七磨醋方	121	鹅蛋壳米醋方	125
紫薇花醋方	121	乌头浸醋方	125
赤小豆栝蒌醋方	122	醋墨汁方	126
蒜硝醋黄膏方	122	治厚皮癣	126
蛇蛻醋方	123	防风醋洗方	126
治癩癣	123	大黄醋糊方	127
葱白米粉醋方	123	地胆透骨草醋方	127
马兰醋糊方	124		

七、肿瘤科醋疗方

鳗鱼酒醋方	128	枳壳丸	131
三棱丸	128	乳癌敷脐方	132
椒醋丸	129	莪术三棱醋方	132
地榆炭抗癌方	129	三圣散	133
乌头醋方	129	蒿醋饼	133
乳痛丸方	130	梯氏木蓝醋敷方	133
蛤蟆膏方	130	摘元方阿魏丸	134
山蒜浆	131	矿泉水蜜醋方	134
浓醋煮小蒜	131	黄豆芽醋方	135

大蒜浸醋方	135	蟾酥饼方	138
马钱子醋敷方	135	草木灰熨方	138
火硝止痛醋方	136	抗癌糖醋方	138
疗癌醋蒜方	136	胡萝卜洋葱醋方	139
威灵仙蜜醋方	136	五倍子膏	139
雌黄姜醋汤	137	灵仙煎	140
紫硃砂醋散方	137		

八、妇科醋疗方

醋艾白头翁方	141	陈醋煮豆腐方	145
醋附丸	141	酒醋鸡蛋方	146
醋蛋方	142	郁金汁	146
蟹爪酒醋方	142	硃砂皂角醋丸方	146
米醋鸡蛋黄方	142	止痛丸方	147
下胎醋煮豆方	143	香附艾叶醋方	147
珍珠醋调方	143	益母草砂仁醋方	148
四制香附丸	143	三棱煎	148
醋墨散方	144	元胡香附醋方	148
百草霜散方	144	元胡止痛散方	149
地榆醋汤方	144	痛经盐醋方	149
白头翁丸	145	草莓醋方	150
牡蛎艾叶醋丸方	145	良姜米醋鸡蛋方	150

血晕醋蛋方	150	芩心丸	154
烧秤锤醋方	151	妊娠恶阻醋饮方	154
瓦豆淬醋方	151	白糖醋蛋方	154
韭菜热醋方	151	济生三棱煎丸	155
米醋豆腐方	152	止呕敷脐方	155
地榆炭醋方	152	保胎敷脐散方	156
香附醋丸方	152	艾叶煎	156
贯众米醋方	153	鹿茸狗脊醋丸方	157
艾叶醋蛋方	153	糯米花椒醋丸方	157

九、其它醋疗方

水果醋蛋方	158	治诸骨鲠	162
全虫丸	158	小麦麸熨方	163
葱白醋敷方	159	应痛丸	163
红外线醋方	159	骨折熏洗方	163
川乌散	159	白术汤	164
肩痛膏方	160	五灵脂茴香醋方	164
蜈蚣香粉醋方	160	治手足心毒肿	165
芥子敷	161	治石灰烧伤	165
芸苔子膏	161	牛蹄甲乳香没药醋方	165
醋制接骨膏方	161	治金疮烦满方	166
金樱根煎醋	162	狗头热醋方	166

接骨妙方	166	枸橘胶	172
大榕叶蒸醋	167	绿豆醋调方	173
外应膏	167	治白虎风毒	173
推车虫大麦醋方	168	冻豆腐醋方	173
葱白大蒜醋敷方	168	救误死	174
姜醋饮	168	铁落醋方	174
黑豆熨方	169	大麦醋糟	175
活血止痛方	169	筋骨外伤醋方	175
治卒死方	169	铅丹涂敷方	175
治霍乱急救回阳	170	苍耳醋敷方	176
乌七马钱子醋方	170	芫花散熨方	176
跌打芥末醋方	171	透骨草醋熨方	176
十将军丸	171	苦参煎	177
四生丸	171	乱发灰醋服方	177
锯末熏醋方	172	增生灵方	178

一、醋疗简述

醋，乃人们不可缺少之生活佳品。中国是世界上用谷物酿醋最早的国家。醋的酿造稍晚于酒，可见食醋的使用在我国具有悠久的历史。

醋不但可以食用，而且还可以治病。早在公元前 3 世纪就有了醋的文字记载，我们的祖先已经认识到醋具有清热、解毒、疗疮、利尿等诸多功效，可以治疗便秘、尿血、痔漏、胎死腹中、心绞痛、气劳黄肿、鼓胀及狐臭、痈疽、恶疮脓血、疥癣、鼻塞等病症。现在，国内外都盛行醋疗，人们利用它的有利因素，从而达到治病，强身，健体的目的。

(一) 醋的类别

我国食醋的品种较多。由于酿制原料和工艺的不同，醋的风味各异，迄今尚无统一的分类方法。若按制醋的工艺流程来分，可分为酿造醋和人工合成醋两大类。

酿造醋又可分为米醋（用粮食原料制成）、糖醋（用饴糖渣类等原料制成）、酒醋（以白酒、米酒或酒糟渣类等原料制

成)。米醋又因加工方法不同可再分为熏醋、香醋、麸醋等。酿造醋品种上因选料和制法的不同,其性质特点略有差异,而总的来说,以酸味纯正、香味浓郁、色泽鲜明者为佳。

人工合成醋也称醋精、白醋,是可食用的冰醋酸稀释而成。其酸味大,无香味。冰醋酸对人体有一定的腐蚀作用,使用时应进行稀释,一般规定冰醋酸含量不得超过3%~4%。这种醋不含有食醋的各种营养素,没有营养价值,只能起到调味作用,不容易发霉变质。所以若无特殊需要,还是食用酿造醋为好。

(二) 食醋的选择

购买食醋可根据个人口味及烹饪需要,选择适用类型。醋的类型有如下几种:

①保健型食醋:酸度较低,一般为3%左右。口味较好,以每天早、晚或饭后服1匙(10毫升)为佳,可起到防治疾病的作用。这类醋有康乐醋、红果醋、红糖醋等。制醋蛋液的醋也属保健型食醋的一种,酸度较浓,为9%左右,其保健作用更为明显。

②饮料型食醋,酸度只有1%左右,在发酵过程中加入了蔗糖、水果等,形成新型的、被称为第四代饮料的醋酸饮料(第一代柠檬酸饮料,第二代为可乐饮料,第三代为乳酸饮料)。具有清凉祛暑、生津止渴、增进食欲和消除疲劳的作用。