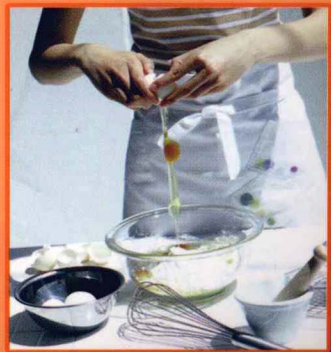
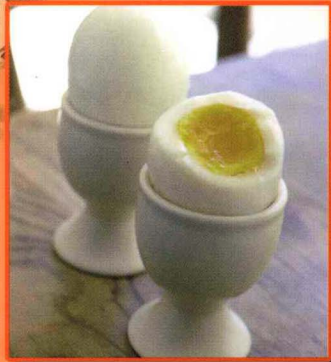


家庭自制 药蛋

利用蛋类补养身体，早已被列入日常膳食之中；
利用蛋类疗疾祛病，在我国也有着悠久历史；
读者可参阅书中的病机与方剂，对症应用。

◆ 主编 肖毅



科学技术文献出版社

家庭自制药蛋

主 编 肖 毅

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

家庭自制药蛋/肖毅主编. -北京:科学技术文献出版社,2008.5
ISBN 978-7-5023-5935-5

I. 家… II. 肖… III. 蛋制品-食物疗法-验方 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 031942 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编辑部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 孙江莉
责 任 编 辑 孙江莉
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 16 开
字 数 258 千
印 张 17
印 数 1~6000 册
定 价 26.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京) 新登字 130 号

内 容 简 介

利用各种蛋类补养身体，早已被我国民众列入日常膳食之中。而运用蛋类疗疾祛病，在我国也有着悠久的历史。

本书汇集了古今常见病的多种蛋类常用方和有效方。读者可根据自身的具体状况，参阅书中的病机与方剂，对症应用。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

序 言

奉献于读者面前的《家庭自制药蛋》，是作者经过数年时间收集、整理并编辑而成的结晶。

利用各种蛋类补养身体，早已被我国民众列入日常膳食之中。而运用蛋类疗疾祛病，在我国也有着悠久的历史，这方面的内容，唐代药圣孙思邈在其《千金·食治》中即有记载。在蛋类中，尤以鸡蛋最为常见并价廉物美。

鸡蛋，又名鸡子、鸡卵，因其蛋白质是食物中质量、氨基酸种类和组成最优质的蛋白质，故鸡蛋所含的蛋白质被作为其他食物中蛋白质的营养标准，并被称为“完全蛋白质的模式”。

据测定，鸡蛋含有14.7%的蛋白质，11.6%的脂肪，并含有多种丰富的维生素和矿物质。鸡蛋中的蛋白质主要为卵白蛋白和卵球蛋白，包括人体所必需的八种氨基酸。人体对鸡蛋蛋白质的吸收率高达98%，生理价值高达94%，是所有食物中蛋白质最高的。鸡蛋所含的脂肪主要集中在蛋黄里，也极易被人体消化吸收，其中除甘油三酯外，还含有多量的卵磷脂、固醇类和蛋黄素，对改善人体的神经系统功能大有益处。

鸡蛋中的胆固醇绝大部分包含在蛋黄里。胆固醇是人体生理机能所不可缺少的物质之一，它能够促进人体的生长发育，并对生殖系统的生理过程具有重要作用。此外，胆固醇对人体的血管还具有保护作用，它能够增强血管的强度，防止破裂。胆固醇在血管壁上过多的沉积，固然是诱发动脉硬化的主要因素，但如果血管强度不够，又极易引发血管破裂，导致脑出血等危证。因此，适量摄取胆固醇，对人体的健康有着积极的意义。营养专家郑重指出：体质正常的成年人每天食用鸡蛋不应超过2只，而高血压、高脂血症及冠心病患者则每天不应超过1只。至于婴幼儿，1.5~2.5岁者应两天吃1只鸡蛋，2.5~3.5岁时才可以每天1只。



传统中医理论认为，鸡蛋的蛋清、蛋黄、蛋壳及蛋壳内膜（药名凤凰衣）均具有不同的性味与功效。

鸡蛋清性凉，味甘，有润肺利咽、清热解毒等功效，可用于治疗咽痛、目赤、咳逆、下痢、疟疾、烧烫伤及热毒肿痛诸症。

鸡蛋黄性平，味甘，有滋阴润燥、养血熄风等功效，可用于治疗心烦失眠、热病疮厥、虚劳吐血、呕逆、下痢、胎漏下血、烫伤、热疮、肝炎、小儿消化不良等病症。

鸡蛋壳焙燥研细末，每服2克，可用于治疗胃炎、胃痛、胃酸过多、佝偻症、肺结核、骨结核、过敏性皮疹、荨麻疹、支气管哮喘、口臭、小儿营养不良等病症。鸡蛋壳烘干研末外用，也可以治疗各种出血等多种皮、外科病症。

凤凰衣性平，味淡，有养阴、清肺等功效，可用于治疗久咳、咽痛失音、瘰癧结核、溃疡不敛、头晕等病症。

以上仅仅介绍了鸡蛋的一些营养与食疗知识，读者可根据自身的具体状况，参阅书中的病机与方剂，以便对症应用。

肖毅

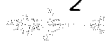
2007年初冬于十三陵云水轩

目 录

第一章 内科疾病	(1)
第一节 呼吸系统疾病	(1)
感冒	(1)
咳嗽	(5)
哮喘	(10)
支气管炎	(13)
肺结核	(15)
肺脓肿	(20)
咯血	(21)
第二节 消化系统疾病	(23)
呕吐	(23)
呃逆	(26)
吐血	(26)
消化不良	(28)
胃痛	(29)
腹痛	(32)
胃、十二指肠溃疡	(33)
腹泻	(35)
痢疾	(38)
便秘	(42)
便血	(43)
肝炎	(44)
黄疸	(50)
肝硬化	(52)
第三节 循环系统疾病	(55)



高血压	(55)
冠心病	(57)
高脂血症	(58)
心脏病	(60)
动脉硬化	(61)
缺铁性贫血	(62)
紫癜	(65)
第四节 泌尿、生殖系统疾病	(66)
淋症	(66)
乳糜尿	(69)
肾炎	(70)
遗精	(72)
阳痿	(75)
早泄	(79)
第五节 神经、运动系统疾病	(80)
头痛	(80)
偏头痛	(83)
三叉神经痛	(84)
眩晕	(84)
失眠	(88)
神经衰弱	(92)
心悸	(93)
癫痫	(95)
痹证	(96)
腰痛	(99)
第六节 其他疾病	(101)
糖尿病	(101)
水肿	(103)
盗汗	(106)
疟疾	(107)
久病体虚	(110)





第二章 妇科疾病	(118)
月经量多	(118)
月经量少	(120)
月经先期	(120)
月经后期	(121)
月经先后不定期	(122)
倒经	(124)
痛经	(124)
闭经	(129)
崩漏	(133)
带下	(136)
子宫脱垂	(141)
盆腔炎	(143)
外阴瘙痒	(145)
更年期综合征	(146)
女子不孕	(148)
妊娠呕吐	(149)
妊娠腹痛	(151)
妊娠小便不通	(152)
胎动不安	(152)
习惯性流产	(155)
难产	(157)
产后贫血	(158)
产后血晕	(159)
产后恶露不尽	(160)
产后缺乳	(162)
产后腹痛	(165)
产后痛风	(167)
第三章 儿科疾病	(168)
小儿感冒	(168)
小儿哮喘	(169)





小儿咳嗽	(171)
小儿夏季热	(173)
小儿疳积	(174)
小儿腹泻	(178)
小儿便秘	(181)
小儿遗尿	(181)
百日咳	(183)
小儿佝偻症	(185)
麻疹	(187)
小儿惊风	(189)
小儿流涎	(191)
小儿夜啼	(192)
小儿疝气	(193)
腮腺炎	(194)
小儿癫痫	(196)
第四章 外科疾病	(198)
丹毒	(198)
疔	(199)
颈淋巴结核	(201)
甲状腺肿大	(206)
脱肛	(206)
疝气	(207)
痔疮	(210)
阑尾炎	(211)
下肢慢性溃疡	(212)
疖和疔	(214)
烧烫伤	(218)
冻疮	(220)
乳腺炎	(221)
骨髓炎	(224)
骨关节结核	(225)
骨质增生	(227)





骨折	(227)
跌打损伤	(228)
蛇咬伤	(231)
第五章 皮肤科疾病	(232)
牛皮癣	(232)
湿疹	(233)
荨麻疹	(236)
疥疮	(237)
带状疱疹	(237)
疣	(239)
酒糟鼻	(239)
鸡眼	(240)
头癣	(240)
黄褐斑	(242)
雀斑	(243)
脱发	(243)
第六章 五官科疾病	(245)
麦粒肿	(245)
白内障	(245)
结膜炎	(246)
青光眼	(247)
夜盲症	(248)
中耳炎	(249)
耳聋	(251)
鼻窦炎	(251)
鼻出血	(252)
扁桃体炎	(254)
咽喉炎	(255)
牙痛	(258)
口腔溃疡	(260)
牙周炎	(261)



第一章

内科疾病

第一节 呼吸系统疾病

感 冒

普通感冒与流行性感冒，中医学称为伤风感冒与时行感冒，为四季常见病、多发病，尤以春冬二季为多见。其一般症状多表现为头痛、鼻塞、恶寒、流涕、发热、全身酸痛等。普通感冒常由细菌或病毒引起，流行性感冒则主要由病毒感染所致，并可传染他人，造成流行。感冒为一种自限性疾病，一般情况下，只要患者适当休息，并注意不再受风着凉，经过一周左右，大多可自行缓解症状或不药自愈。但流行性感冒患者如因治疗和休息不当，则可出现并发症，一般为肺炎。

中医学认为，感冒多为风邪侵袭所致。但风邪一般并不单独致病，而常与寒、热、湿、暑相杂致病，故又分为风寒感冒、风热感冒及暑湿感冒。

风寒感冒的临床症状为恶寒重，发热轻，无汗，头痛，鼻塞流涕，声重，喉痒咳嗽，痰白清稀，四肢酸痛，苔薄白而润，脉浮。治宜辛温解表，宣肺散寒。

风热感冒的临床症状为发热重，恶寒轻，咽红肿痛，咳嗽痰黄，口干欲饮，身楚有汗，苔白而燥，脉浮数。治宜辛凉解表，宣肺清热。

暑湿感冒的临床症状为发热重，头晕且胀，心中烦热，身倦无汗，口渴喜饮，时有呕恶，小便短黄，舌苔黄腻，脉濡数。治宜清暑解表，芳香化浊。



苏叶鸡蛋汤

用料：紫苏叶 30 克，鸡蛋 2 只，精盐少许。

制法：先将紫苏叶洗净，放入锅内，加水适量，煮沸 5~7 分钟，去渣，再将鸡蛋打破，兑入药汁中，稍煮 3~5 沸，加盐调味，1 次服下。每日 1~2 剂。服药后卧床盖被取汗。

功效：疏风解表。

适应证：风寒感冒，症见头痛无汗，鼻流清涕，恶寒重，发热轻，喉痒咳嗽，痰稀，四肢酸痛等。

葱姜梨鸡蛋汤

用料：葱白、生姜各 15 克，梨 120 克，鸡蛋 2 只，红糖适量。

制法：将鸡蛋打入碗内，搅匀备用。葱白、生姜、梨洗净切碎，加水煮沸 3~5 分钟，去渣，兑入鸡蛋汁，加入红糖，稍煮即成。趁热 1 次服下，卧床盖被取汗。每日 1 剂。

功效：解表散寒，宣肺止咳。

适应证：风寒感冒伴有咳嗽。

路边荆煮鸡蛋

用料：路边荆 50 克，鸡蛋 2 只，精盐少许。

制法：将路边荆、鸡蛋共洗净，放入沙锅内，加水同煮，鸡蛋熟后去壳再入锅内煮 15~20 分钟，去药渣，加入精盐，吃蛋喝汤。每日 1 剂。

功效：清热散风，养阴扶正。

适应证：风热感冒伴见偏头痛、牙痛、口苦、口渴等。

冰糖鸡蛋

用料：鸡蛋 1 只，冰糖 30 克。

制法：将冰糖捣为碎末，放入碗内，打入鸡蛋搅匀，以沸水冲沏，加盖稍焖，临睡前 1 次服下，盖被取汗。

功效：养阴扶正。

适应证：风热感冒，症见发热重，恶寒轻，咽红肿痛，咳嗽痰黄，口干欲饮，身楚有汗等。





苦参鸡蛋汤

用料：苦参 6 克，鸡蛋 1 只。

制法：将鸡蛋打入碗内，搅匀备用。苦参放入沙锅内，水煎取汁，趁沸冲入鸡蛋，加盖稍焖，1 次服下。每日 2 剂，一般 2~3 天即可见效。

功效：清热解毒，养阴润燥。

适应证：流行性感冒，症见突发高热、头痛、全身酸痛、乏力等。

芒硝米酒鸡蛋

用料：芒硝 3 克，米酒 60 毫升，鸡蛋 3 只。

制法：将鸡蛋打入碗内，加入米酒、芒硝，搅拌均匀，待芒硝化尽，1 次服下。每日 1 剂。

功效：除郁热，解温邪。

适应证：流行性感冒。

一味鸡蛋汤

用料：鸡蛋 2 只，冷开水 20 毫升。

制法：将鸡蛋打入碗内，加入冷开水搅匀，冲入沸水，再上火煮 2~3 沸，离火，趁热顿服。服后卧床盖被取汗。每日 1 剂。

功效：祛热散风。

适应证：感冒汗出不解。

双白汤

用料：鸭蛋清（蛋白）2 个，葱白 4 根，饴糖 50 克。

制法：先将鸭蛋清放入碗内，搅匀备用。将葱白洗净切碎，与饴糖共入锅内，加水半碗，煮 2~3 沸，冲入盛鸭蛋清的碗内，调匀即成。每日 1 剂，2 次分服。忌食酸辣等刺激性食物。

功效：养阴清热，通阳解表。

适应证：感冒咳嗽、音哑、咽喉肿痛等。

鸡蛋酒

用料：黄酒 25~30 毫升，鸡蛋 1 只，白糖 1 匙。





制 法：先将黄酒放入锅内，煮至酒精蒸发后，打入鸡蛋搅匀，加入白糖，再兑入适量开水即成。每日 2 剂。

功 效：清热解表。

适应证：风热感冒、普通感冒。

葱姜炒鸡蛋

用 料：葱白 4 根，生姜 30 克，鸡蛋 3 只，调料适量。

制 法：将生姜洗净去皮，捣烂取汁；葱白洗净切碎，备用。将鸡蛋打入碗内，加入姜汁、葱末，加盐调匀，入热油锅中炒熟食用。每日 1 剂，2 次分服。

功 效：温通散寒，芳香健胃。

适应证：风寒感冒。

白芷川芎煮鸡蛋

用 料：鸡蛋 2 只，白芷 12 克，川芎 15 克。

制 法：将上 3 味洗净，共置沙锅内，加水同煮，鸡蛋熟后去壳再入锅煮 40~50 分钟，吃蛋喝汤。每日 1 剂。

功 效：温经祛风，通窍止痛。

适应证：风寒感冒之头痛、鼻塞等。

藿香苏叶鸡蛋汤

用 料：鸡蛋 2 只，鲜藿香叶、鲜紫苏叶各 30 克，食用油、调料各适量。

制 法：将鸡蛋打入碗内搅匀，入热油锅中煎熟，然后放入沙锅内，加入洗净切碎的藿香叶、紫苏叶及清水适量，煮沸 10~15 分钟，调味食用。每日 1 剂。

功 效：清暑解表，芳香化湿。

适应证：暑湿感冒，症见发热较高，头晕且胀，心中烦热，身倦无汗，口渴喜饮，时有呕恶，小便短黄，舌苔黄腻，脉象濡数。

鸡蛋白糖

用 料：鲜鸡蛋 2 只，白糖 15 克，香油数滴。

制 法：将鸡蛋打入碗内，加入白糖、香油，调和均匀，空腹服





食，1次食完。

功效：清咽润喉。

适应证：感冒嗓子疼痛。

菊叶煎鸡蛋

用料：鲜菊叶 150 克，鸡蛋 2 只，食用油、葱末、精盐各适量。

制法：摘取白菊花的顶尖嫩叶，洗净备用。将鸡蛋打入碗内调匀，置热油锅中摊好，盛出备用。锅内再加油烧热，投入摊好的鸡蛋、菊叶，加入精盐，翻炒均匀即成。每日 1 剂，佐餐食用。

功效：清头目，除湿痹。

适应证：风热感冒。

咳嗽

作为一种生理现象，咳嗽是清除呼吸道内的分泌物及进入气道内的异物的保护性反射动作，但如果持续、频繁咳嗽，则为病理现象。咳嗽是常见病、多发病。许多疾病，如呼吸道感染、支气管扩张、肺炎、咽喉炎等均可有咳嗽的症状。治疗方法以消炎止咳为主。

所谓咳嗽，乃指肺气上逆作声，咯吐痰液等病理现象。西医中的急、慢性支气管炎、支气管扩张等病，常以咳嗽为主要症状，与中医学的咳嗽概念相合。

中医学认为，外邪侵袭和内伤皆可引起咳嗽。外邪侵袭所致之咳嗽又称外感咳嗽，而有寒热之分，其主要特征是：发病急，病程短，并常可并发感冒。风寒咳嗽的临床症状为咳嗽声重、气急、咽痒、咳痰稀薄色白等；风热咳嗽的临床症状则为咳嗽频剧、气粗、咽痛痰稠等。内伤咳嗽的特征是：病情缓，病程长，皆由五脏功能失常所致。内伤咳嗽又可分为痰湿咳嗽、痰热咳嗽、阳虚咳嗽及阴虚咳嗽四种。痰湿咳嗽的临床症状为咳嗽痰多，痰出咳平，咳痰色白或呈灰色等；痰热咳嗽的临床症状为咳嗽痰多，咯吐不爽，质黏厚或稠黄等；阳虚咳嗽的临床症状为咳嗽反复发作，痰涎清稀，心悸，畏寒等；阴虚咳嗽的临床症状为干咳少痰，痰中挟血等。

加味蛋黄汤

用料：鸡蛋黄 4 只，山药 50 克，甘蔗汁 30 毫升，酸石榴汁 18





毫升。

制 法：先将山药水煎去渣，再入甘蔗汁、石榴汁、蛋黄，搅拌均匀，再煮 2~3 沸即成。每日 1~2 剂。

功 效：润肺止咳，养阴生津。

适应证：肺燥干咳，胸痛，口干舌燥等。

蜂蜜蛋

用 料：鸡蛋 2 只，蜂蜜 100 克。

制 法：将蜂蜜加水 400 毫升，入锅内煮沸，打入鸡蛋搅匀，即可饮服。每日 1 剂，2 次分服。连服 5~7 日。

功 效：滋阴清火，理虚润肺。

适应证：阴虚型咳嗽，症见干咳少痰，痰黏如胶，口咽干燥，咳血潮热，胸痛颧红，饮食减少，舌红而干，脉细数。

银耳鸭蛋汤

用 料：银耳 15 克，冰糖 25 克，鸭蛋 1 只。

制 法：将银耳用温水泡发，去杂洗净，撕碎，与冰糖共置沙锅内，加水同煮，待银耳熟烂后，调入鸭蛋汁搅匀，稍煮即成。每日 2 剂。

功 效：滋阴润肺，生津止渴。

适应证：阴虚肺燥之干咳痰少，咽干口渴等。

蛤士蟆油燕窝鹌蛋汤

用 料：蛤士蟆油、燕窝各 5 克，鹌鹑蛋 2 只，冰糖适量。

制 法：将鹌鹑蛋煮熟，去壳；蛤士蟆油、燕窝发开，洗净，与鹌鹑蛋共置碗内，加入冰糖及清水适量，上笼蒸熟食用。每日 1 剂。

功 效：滋阴润燥止咳。

适应证：阴虚肺燥所致的干咳少痰，胸痛等。

丝瓜花煎鸡蛋

用 料：鲜丝瓜花 50 克，鸡蛋 2 只，白糖 20 克，食用油适量。

制 法：将鸡蛋打入碗内，搅匀；丝瓜花洗净，沥干水分，备用。炒锅上火，放入食用油烧热，投入丝瓜花略炒，再入鸡蛋汁，翻炒至

