

鸡蛋药用 400方

● 蔡金波 主编



金盾出版社

鸡蛋药用400方

主 编

蔡金波

副主编

蔡志军 蔡志滨

编著者

王昭华 王爱香 邱志高 邓长财

蔡志辉 江水兰 蔡志滨 蔡志军

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书是《鸡的药用 340 方》的姊妹篇。作者精心收集了具有补益延年和防治常见病症的鸡蛋药用秘方、验方 400 余种,每方均详细介绍来源、原料、功效、制作及用法,科学实用。同时,推荐了 20 种美味鸡蛋的制作方法。为方便读者查询选用,书后附有各种鸡蛋药用方的功效检索。本书适合各阶层读者阅读,也可供食疗研究人员和基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

鸡蛋药用 400 方/蔡金波主编. —北京:金盾出版社,2006. 11
ISBN 7-5082-4196-7

I. 鸡… II. 蔡… III. 禽蛋-验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 085701 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:双峰装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:193 千字

2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:12.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序

绣颈花冠，锦翎玉羽之富贵雍容风采，鸡也。文、武、勇、仁、信，五德皆具，鸡也。唐代大诗人白居易(772~846年)称“五德司晨”(见《池鹤八绝句·鸡赠鹤》)之最高赞词亦为鸡所拥有。

晋·浚仪令陆云(263~303年)，更明确指出，“夫头上有绣，……迈休声之五德，岂鸡之独珍”(见《寒蝉赋》)，所以尊称“德禽”，谁也不敢否认。

混沌初开，乾坤始定，天圆地方，浑然一体。蛋则白以像天，黄以像地，形成一小天地，俨然一个大乾坤。古人目为珍品，更为今人认可。

其实，德也，珍也，全赖于对人类起到的保健养生、去疾延年作用。明·李时珍在《本草纲目》中虽已陈述，但终未及学友抚州名医蔡主任金波先生述之详且博也。曩者已出版《全鸡食疗方500例》、《中国实用药蛋疗法》等书，洛阳纸贵，风骚一时。《鸡的药用340方》付梓，油墨之香未淡而《鸡蛋药用400方》又问世。好戏连台，源源如泉涌出。而且深入浅出，雅俗共赏。

《鸡蛋药用400方》一书问世确非挥毫弄砚，以冀博得“三立”之“言”，诚出“心存世人，同登寿域”之望。

好书也，乐为之序。

云间 干祖望 谨序

时在2006年7月21日于金陵
南京中医药大学莒斋
偷筹九十五岁

前言



食物药用历史悠久，源远流长。自古即有“医食同源”、“药食同源”的说法，“神农尝百草”中的“百草”即包括食物。古人重视食疗不亚于当今人士。随着化学药品、生物制剂的毒副作用被人们所发现，所认识，所重视，食物药用自然成为人们发掘整理、研究弘扬的重要课题。

早在甲骨文中就有鸡蛋食用记载，而长沙马王堆汉墓中出土的《五十二病方》更有鸡蛋药用论述。经过历朝历代的发展，鸡蛋药用的有效验方林林总总，数以千百计，蔚为大观，且多匠心独运。如明代，人们已突破单用鸡蛋或与中草药同用的常规，而通过改变饲料方法，获得特种鸡蛋，以防病治疾。如《寿世保元》一书，即记述了用人参拌小米喂母雏鸡，直至鸡长大产蛋，取名“吕洞宾蛋”，谓该蛋可治色欲过度，损伤身体，“虚损羸弱，无药可疗”的病症，还可用于颐养，达到“形容娇美，返本还原”的效果。其疗效如果说还有待于我们重复验证的话，但通过调配饲料，改善（或改变）鸡蛋品质的成功做法确是不容置疑的。当今国内外所涌现出来的各种保健鸡蛋（如

高锌蛋、高碘蛋、低胆固醇蛋、辣椒蛋、微量元素蛋、雌蛋等),均系通过改变鸡的饲料而实现的。

鸡蛋药用是祖国医药宝库中的一枝奇葩,但它不应该,也不可能替代其他疗法包治百病。为使鸡蛋药用更科学,更系统,更富有实用性,作者在总结前人经验的基础上,结合自己从医 40 余载的临床实践和对食疗一往情深的探究,在诊疗之余率爱子与同仁合作编成《鸡蛋药用 400 方》,从而使《鸡的药用 340 方》有姊妹篇。

本书将鸡蛋药用方分为补益类和治疗内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病类方,以及美容护肤方。每方均详细介绍了方的来源、原料、制作、用法、功效,并注有按语,为便于读者在诸多方子中寻找适合自己病证的良方,书后新增“功用主治简表”。

本书编写得到了董汉良、于世良、王纯义、许秀平、刚铁铮、何顺华等专家的大力帮助、支持。更蒙中医界著名老前辈干祖望教授、主任医师在 94 岁高龄亲为拙稿作序,旁征博引,直抒胸臆,关心食物药用之心,扶掖指教之意,溢于字里行间。在此特向他们表衷心感谢!

书稿虽经三易,力求博采广搜,厚积薄发,惟务实用,雅俗共赏,以展中医食疗仁术之馨风。但限于经验与学识,难免点金成石,不违初衷,恳请读者诸君不吝指教。

蔡金波

2006 年 8 月

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

溃疡病早期信号与中西 医防治	10.50 元	女性健美养颜食疗汤	5.00 元
类风湿性关节炎中医治疗	4.00 元	女性健美营养食谱	13.00 元
便秘的中医防治	3.50 元	美容美发中医古方	4.00 元
常用中草药的加工炮制	10.00 元	减肥健身小窍门	7.00 元
简明中药饮片炮制与应用	4.00 元	新婚夫妇必读(修订版)	7.50 元
蚂蚁的食用及药用	3.50 元	年轻父母必读	16.00 元
蚂蚁的食用与药用 (修订版)	6.00 元	避孕知识 130 问	5.00 元
鸡的药用 340 方	8.00 元	孕前保健	9.50 元
中医肝胆病良方	10.00 元	避孕与紧急补救措施	9.00 元
中医治疗糖尿病良方选	11.50 元	孕产妇保健必读	5.50 元
中药调剂员入门	16.50 元	孕产妇保健(修订版· 另有 VCD)	9.00 元
中国中医研究院广安门医 院专家医案精选	45.00 元	高龄初产妇保健	8.00 元
女性杂症防治	12.00 元	孕妇饮食调养(另有 VCD)	5.00 元
头痛的中医防治	11.00 元	怎样坐好月子	13.50 元
农村妇幼保健科普知识 读本	8.50 元	产妇饮食调养(另有 VCD)	9.00 元
女性保健丛书·美容保健	8.00 元	孕产妇饮食宜与忌	8.50 元
女性保健丛书·减肥保健	10.50 元	孕产妇营养保健	9.00 元
女性保健丛书·孕期保健	10.50 元	胎教与优生(修订版· 另有 VCD)	9.00 元
女性保健丛书·哺乳期保健	8.50 元	怎样使孩子健康聪明	13.50 元
女性青春期中保健 170 问	3.50 元	生儿育女指南(第二次 修订版)	8.50 元
妇女更年期保健 70 问	4.50 元	科学育儿 300 问(修订版)	8.50 元
益颜健体饮食调养 66 问	11.00 元	科学育儿 300 问(第 二次修订版)	17.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号院金盾出版社邮购部,联系人徐玉珏,邮政编码:100072,电话:(010) 83210682,传真:(010)83219217。



目 录

一、概 述

- | | |
|---------------------|--------------------|
| (一)鸡蛋药用发展简史/(1) | (四)鸡蛋的构成及营养成分/(12) |
| (二)鸡蛋药用的特点及适用范围/(8) | (五)鲜蛋的选择/(13) |
| (三)鸡蛋药用的原则/(10) | (六)鸡蛋的保鲜贮存/(16) |

二、鸡蛋药用补益类方

- | | |
|-------------|--------------|
| 人参蛋/(19) | 米饮蜜蛋花/(24) |
| 二参蛋清粥/(19) | 高锌蛋/(24) |
| 三宝鸡蛋黄粥/(20) | 吕洞宾蛋/(25) |
| 山药面条/(20) | 芝麻蜂蜜鸡蛋清/(26) |
| 鸡蛋小米粥/(21) | 羊肉蛋清面饼/(26) |
| 天花粉蛋/(21) | 杜仲青盐蛋/(26) |
| 狗肉鸡蛋/(21) | 何首乌鸡蛋/(27) |
| 艾豆蛋/(22) | 鸡蛋牛奶/(27) |
| 白面鸡蛋饼/(22) | 细药鸡蛋/(28) |
| 鸡蛋索饼/(22) | 枸杞大枣蛋/(28) |
| 生脉蛋/(23) | 枸杞桂圆鸡蛋/(28) |
| 禾虫蒸蛋/(23) | 胡椒五花肉蛋/(29) |
| 地黄蛋/(24) | 南烛羊奶参鸡蛋/(29) |



- | | |
|-------------|--------------|
| 茯神蛋/(30) | 猪脑蛋糕/(33) |
| 桂圆蛋/(30) | 黑矾蛋/(33) |
| 盐焗鸡蛋/(30) | 黑豆鸡蛋粥/(34) |
| 菟丝子蛋清丸/(31) | 黑豆米酒枸杞蛋/(34) |
| 黄芪蛋/(31) | 童尿鸡蛋/(35) |
| 黄精蛋/(31) | 薯蓣鸡蛋黄粥/(35) |
| 鸡蛋羊肉汤/(32) | 燕窝鸡蛋/(35) |
| 银鱼蛋/(32) | 蜂蜜鸡蛋汤/(36) |
| 甜浆蛋/(33) | 香椿炒鸡蛋/(36) |

三、治内科疾病类方

- | | |
|------------|-------------|
| 川贝蛋/(37) | 石硫黄鸡蛋/(43) |
| 马钱子蛋/(37) | 龙骨荷包蛋/(44) |
| 小茅香蛋/(38) | 白参虫草蛋/(44) |
| 玉蝴蝶蛋/(38) | 白矾鸡蛋/(45) |
| 胡椒桃仁蛋/(38) | 玄胡索蛋壳散/(45) |
| 田基黄蛋/(39) | 地狗鸡蛋汤/(45) |
| 宁嗽定喘饮/(39) | 竹叶参蛋/(46) |
| 穿山龙蛋/(40) | 血余蛋/(46) |
| 姜梨鸡蛋/(40) | 豆腐鸡蛋壳散/(47) |
| 葵盘蛋/(40) | 花椒蛋/(47) |
| 藤梨根蛋/(41) | 芹根蛋/(47) |
| 独圣鸡蛋清/(41) | 佛手蛋壳散/(48) |
| 二鲜蛋/(42) | 矾桂麝香蛋/(48) |
| 人中白鸡蛋/(42) | 败酱卤鸡蛋/(48) |
| 大青根蛋/(43) | 使君子槟榔蛋/(49) |



- | | |
|--------------|-------------|
| 乳没国老蛋壳散/(49) | 壁虎鸡蛋/(60) |
| 胡颓子根蛋/(50) | 神鸡水/(61) |
| 茶叶蛋/(50) | 鸡蛋治吼积方/(61) |
| 荠菜鸡蛋/(50) | 白果胡椒蛋/(62) |
| 香油生姜蛋/(51) | 萝卜鸡蛋/(62) |
| 将军蛋/(51) | 五味子蛋/(63) |
| 姜糖蛋/(52) | 健脑喜蛋/(63) |
| 盐卤鸡蛋饼/(52) | 龙芽草蛋/(64) |
| 桑寄生蛋/(52) | 地龙蛋/(64) |
| 麻黄凤凰散/(53) | 天麻蛋/(64) |
| 斑蝥鸡蛋/(53) | 茼蒿蛋/(65) |
| 紫麻凤凰衣散/(54) | 淡菜皮蛋粥/(65) |
| 薤白蜜蜡蛋/(54) | 鸡蛋黄朱砂油/(66) |
| 百部蛋/(54) | 人参蛋清粥/(66) |
| 蛤蟆蛋/(55) | 蛋蚤休/(66) |
| 百合蛋/(55) | 狼毒鸡蛋/(67) |
| 桑叶蛋/(55) | 天龙蛋/(67) |
| 荆芥蛋/(56) | 白及蛋/(68) |
| 白芥子蛋清糊/(56) | 鱼腥草蛋/(68) |
| 荷叶蛋/(56) | 温胃煮散/(68) |
| 黄附常龙鸡蛋/(57) | 刀豆壳蛋/(69) |
| 酸浆蛋/(57) | 附片蛋/(69) |
| 土常山蛋/(57) | 威灵仙蛋汤/(70) |
| 威灵仙蛋/(58) | 车蛋冲剂/(70) |
| 茵柴茅根蛋/(58) | 薤白鸡蛋/(70) |
| 百草霜马齿苋蛋/(59) | 艾叶煨蛋/(71) |
| 五倍子蛋/(59) | 姜醋蛋/(71) |
| 鸡蛋饼/(59) | 巴豆鸡蛋/(71) |
| 大蒜蛋/(60) | 无花果蛋/(72) |



- | | |
|---------------|---------------|
| 两面针蛋/(72) | 杞子南枣煮鸡蛋/(78) |
| 羊肾鸡蛋/(73) | 微量元素蛋/(79) |
| 仙龙牡麦蛋/(73) | 维克兰蛋/(79) |
| 针砂蛋/(74) | 豆腐蛋/(79) |
| 藕汁陈酒田三七蛋/(74) | 参胶蒸鸡蛋/(80) |
| 蜈蚣白糖蛋/(74) | 辣椒叶鸡蛋汤/(80) |
| 大戟蛋 1 方/(75) | 首乌大枣蛋/(81) |
| 火绒草蛋/(75) | 何首乌大枣红糖蛋/(81) |
| 猪胰菠菜鸡蛋/(76) | 三白饮/(81) |
| 鸡蛋蜂蜜醋/(76) | 土豆鸡蛋粥/(82) |
| 独圣高碘蛋/(76) | 橘饼鸡蛋汤/(82) |
| 鸡丁白散/(77) | 鸡骨草蛋汤/(82) |
| 消食鸡蛋羹/(78) | 笋尖炒鸡蛋/(83) |

四、治妇科疾病类方

- | | |
|-------------|--------------|
| 黑豆米酒鸡蛋/(84) | 糯米粉蛋/(89) |
| 麦斛月季蛋/(84) | 阿胶寄生蛋/(89) |
| 当归红糖蛋/(85) | 腐竹鸡蛋/(90) |
| 生姜毛鸡蛋/(85) | 艾叶丹参川芎蛋/(90) |
| 雌蛋/(85) | 肝糕/(90) |
| 水泽兰蛋/(86) | 鲑鱼蛋/(91) |
| 通经蛋/(87) | 黄花菜蛋/(91) |
| 马齿苋白果蛋/(87) | 五妙汤/(92) |
| 女贞子蛋/(87) | 虫草蛋/(92) |
| 红花鸡蛋/(88) | 獾油蛋/(93) |
| 调经兼种子方/(88) | 升麻蛋/(93) |



- | | |
|---------------|---------------|
| 薏仁莲子蛋黄锭/(94) | 胡椒蛋饼/(103) |
| 艾叶鸡蛋/(94) | 姜芪蛋/(103) |
| 益母当归鸡蛋粥/(95) | 姜黄蛋/(104) |
| 益母鸡蛋粥/(95) | 海螺当归蛋壳散/(104) |
| 寄生鸡蛋粥/(95) | 益母月季蛋/(104) |
| 芹菜益母鸡蛋粥/(96) | 蛭肉鸡蛋/(105) |
| 川芎黄酒蛋/(96) | 甜酒猪脂蛋/(105) |
| 白果芡实马齿苋蛋/(97) | 猪脬凤凰汤/(106) |
| 艾姜蛋/(97) | 猪蹄红糖蛋/(106) |
| 玉芙蓉蛋/(97) | 紫玉簪蛋/(107) |
| 龙骨蛋/(98) | 竹叶灯心蛋/(107) |
| 百草霜蛋/(98) | 醋酒蛋/(107) |
| 红鸡冠花蛋/(99) | 明矾蒸蛋/(108) |
| 良姜米醋蛋/(99) | 铅丹乌骨鸡蛋/(108) |
| 阿胶蛋/(99) | 丝瓜鸡蛋瘦肉粥/(108) |
| 阿胶寄生杜仲蛋/(100) | 荞麦蛋白丸/(109) |
| 鸡血藤白糖蛋/(100) | 芦根糖鸡蛋/(109) |
| 鸡蛋柏茅止血方/(100) | 药醋蛋/(109) |
| 苜蓿子蛋/(101) | 二花金樱鸡蛋/(110) |
| 国老蒲黄蛋/(101) | 益母山楂鸡蛋/(110) |
| 鱼鳔蛋饼/(102) | 姜桂艾叶鸡蛋/(111) |
| 卷柏芹菜蛋/(102) | 黄芪归血藤蛋/(111) |
| 枸杞叶蛋/(102) | 川芎丹参煲鸡蛋/(112) |

五、治儿科疾病类方

炸腮糊/(113)

清里蛋/(114)



- | | |
|---------------|---------------|
| 蛋托法/(114) | 杏仁麦冬蛋/(122) |
| 轻粉顶/(114) | 地苳根蛋/(122) |
| 苍术麻黄蛋/(115) | 青黛黄酒鸡蛋清/(123) |
| 鸡蛋粥/(115) | 金钱草蛋/(123) |
| 锦术散蛋羹/(116) | 金樱根蛋/(123) |
| 爵床野芝麻根蛋/(116) | 珍珠菜根蛋/(124) |
| 九仙草蛋/(117) | 肺筋草蛋/(124) |
| 皂矾散/(117) | 铁鞭草蛋/(125) |
| 驱绦蛋/(118) | 秘制三石蛋/(125) |
| 使君子雷丸蛋/(118) | 健脾开胃蛋糕/(126) |
| 消疳蛋/(118) | 野荞麦蛋/(126) |
| 麦甘糖鸡蛋清/(119) | 野荔枝蛋糕/(127) |
| 覆盆子蛋/(119) | 栀子蛋黄饮/(127) |
| 内金山甲蛋/(119) | 蛋壳人乳饮/(127) |
| 百枣鸡蛋粥/(120) | 律草蛋/(128) |
| 四皮鸡蛋/(120) | 童尿鸡蛋清/(128) |
| 槟丑君鸡蛋/(121) | 篦梳剑蛋/(128) |
| 竹盞细辛蛋糕/(121) | 荞面鸡蛋清/(129) |
| 冰糖鸡蛋羹/(121) | 篇蓄蛋清糊/(129) |

六、治外科疾病类方

- | | |
|---------------|--------------|
| 藤黄蛋/(130) | 茶脚五倍子糊/(132) |
| 雄公蛋/(130) | 贝芷酒蛋饮/(133) |
| 菊花瘦肉炒鸡蛋/(131) | 凤尾草蛋/(133) |
| 乌鸡翎蛋清糊/(131) | 二根蛋/(134) |
| 鸡子煎/(132) | 九里香蛋/(134) |



- | | |
|----------------|---------------|
| 杉炭蛋黄油/(135) | 过江龙蛋/(147) |
| 枳壳鸡蛋汤/(135) | 全虫蛋/(147) |
| 壁虎鸡蛋饼/(136) | 合萌蛋/(147) |
| 土茯苓斑蝥蛋/(136) | 灵鸡蛋/(148) |
| 全蝎鸡蛋/(137) | 鸡婆子蛋/(148) |
| 抗结核蛋/(137) | 刺茄蛋/(149) |
| 药蛋耙穴位敷贴方/(138) | 苦参红糖蛋/(149) |
| 花椒煎鸡蛋/(138) | 金樱子蛋/(149) |
| 二海土栾儿玄参蛋/(138) | 枸骨木通蛋/(150) |
| 蜈蝎芥蛋/(139) | 胡桃叶石打穿蛋/(150) |
| 大黄地榆蛋黄油/(139) | 胡椒茴香槐角蛋/(151) |
| 含锌凤雏膏/(139) | 茴香喜蛋/(151) |
| 胎盘黄黛蛋黄油/(140) | 复方金线草蛋/(151) |
| 猪油卵黄膏/(140) | 梅花蛋/(152) |
| 三皮一草鸡蛋汤/(141) | 排脓散/(152) |
| 消除赘疣方/(141) | 蛇蜕鸡蛋/(152) |
| 香附醋蛋/(141) | 野南瓜蛋/(153) |
| 三枫艾叶蛋/(142) | 猫眼草蛋/(153) |
| 大戟蛋 2 方/(142) | 棱术参刺蛋/(154) |
| 川贝半夏蛋/(143) | 棕艾散/(154) |
| 天龙百部蛋/(143) | 蜘蛛鸡蛋散/(154) |
| 木鳖羹/(143) | 蜈蚣全蝎土鳖蛋/(155) |
| 牛筋草蛋/(144) | 醋蛋/(155) |
| 毛冬瓜根荔枝蛋/(144) | 蟾蜍鸡蛋/(155) |
| 风衣散/(145) | 祖师麻蛋/(156) |
| 巴山虎蛋/(145) | 接骨钙片/(156) |
| 巴豆仁蛋/(145) | 马蛇子蛋散/(157) |
| 四脚蛇蛋/(146) | 无名异蛋清糊/(157) |
| 半边莲蛋/(146) | 五倍子蛋清糊/(158) |



- | | |
|----------------|---------------|
| 凤凰散/(158) | 醋泡鸡蛋糊/(163) |
| 凤凰衣贴片/(158) | 凤凰衣地骨皮散/(164) |
| 杀虫蛋/(159) | 芫花蛋/(164) |
| 芙蓉赤白蛋清糊/(159) | 复方蟾蜍膏/(164) |
| 乱发鸡蛋膏/(160) | 鲜蟹蛋黄泥/(165) |
| 苦楝皮蛋黄油/(160) | 鸡蛋涂方/(166) |
| 明矾蛋/(160) | 双黄油/(166) |
| 相思子蛋清糊/(161) | 三七蛋/(167) |
| 胡连山甲蛋清糊/(161) | 石仙桃蛋/(167) |
| 复方赤小豆蛋清糊/(161) | 梔子蛋清糊/(167) |
| 独角莲蛋清糊/(162) | 全蝎蛋/(168) |
| 将军蛋黄油/(162) | 香菜生油炖鸡蛋/(168) |
| 消痞膏/(162) | 复方蛋黄油/(169) |
| 绵花膏/(163) | 蛋醋搽剂/(169) |

七、治五官科疾病类方

- | | |
|---------------|------------|
| 冰片蛋白/(170) | 阴石蕨蛋/(174) |
| 茉莉蛋黄散/(170) | 杨梅鸡蛋/(174) |
| 腊猪油煎蛋/(170) | 赤车蛋/(174) |
| 矾遂蛋清散/(171) | 吹鼻散/(175) |
| 瓦韦蛋/(171) | 辛夷蛋/(175) |
| 大火草蛋/(172) | 鸡肝蛋/(175) |
| 石膏鱼腥草鸡蛋/(172) | 虎耳草蛋/(176) |
| 兰花参蛋/(172) | 明目散/(176) |
| 地白草蛋/(173) | 南烛根蛋/(177) |
| 羊肝鸡蛋粥/(173) | 南蛇藤蛋/(177) |



- | | |
|---------------|----------------|
| 韭菜根蛋/(178) | 石膏鸡蛋/(181) |
| 欖木蛋/(178) | 锁阳蛋/(182) |
| 猪肝蛋粥/(178) | 瑞香蛋/(182) |
| 棉子油煎蛋/(179) | 苍耳蛋/(182) |
| 葵盘杞根蛋/(179) | 加味苦酒汤/(183) |
| 路连荆蛋/(179) | 大蓟根蛋/(183) |
| 除障散/(180) | 乌鸡肝鸡蛋荠菜汤/(184) |
| 鸡肝草决明蛋汤/(180) | 麻油鸡蛋汤/(184) |
| 猪肝羹/(180) | 独活鸡蛋/(184) |
| 绿豆鸡蛋饮/(181) | |

八、美容护肤类方

- | | |
|----------------|--------------|
| 鸡蛋酒/(185) | 醋蛋液/(188) |
| 双白美容膏/(185) | 杏仁膏/(188) |
| 除皱鸡蛋粉/(186) | 白雪膜/(189) |
| 雀斑治疗液/(186) | 蛋黄面膜/(189) |
| 蛋黄蜂蜜面膜/(186) | 蛋壳软膜/(189) |
| 酱油鸡蛋/(187) | 磨砂膏/(190) |
| 薰草白芷蛋白搽方/(187) | 蜂蜜蛋黄面膜/(190) |
| 鸡蛋芦荟搽方/(187) | |

九、²⁰种美味鸡蛋制作

- | | |
|-------------|----------|
| 五香茶叶蛋/(191) | 香蛋/(191) |
|-------------|----------|



- | | |
|----------------|-------------|
| 五香皮蛋/(192) | 虎皮蛋/(197) |
| 浸泡法制无铅皮蛋/(192) | 卤制蛋/(198) |
| 灰包法制无铅皮蛋/(193) | 五香薰蛋/(198) |
| 硬心皮蛋/(194) | 简易腌鸡蛋/(199) |
| 宜宾糟蛋/(195) | 成都蛋汤/(200) |
| 平湖糟蛋/(195) | 竹荪鸡蛋汤/(201) |
| 盐水浸法制咸蛋/(196) | 赛螃蟹/(201) |
| 黄泥包法制咸蛋/(196) | 辣味咸蛋/(201) |
| 鸡蛋松/(197) | 五香咸鸡蛋/(202) |

附录 鸡蛋药用功效主治简表