

# 鸡蛋治病

# 小窍门



JIDAN ZHIBING  
XIAOQIAOMEN

• 健身·防病·治病小窍门丛书 •

# 鸡蛋治病小窍门

主编 卢世秀 王 凡

中国医药科技出版社

## 内容提要

鸡蛋不仅是营养丰富的美味佳肴，还是防病治病的天然良药。本书精选鸡蛋食疗方数百首，详述其配方、制用法、功能、适应证，治疗内、外、妇、儿、皮肤、五官科诸病症 200 余种。本书可供普通读者阅读参考，是家庭保健、养生、祛病的好助手，也是临床医护人员及食品行业工作者的好参谋。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

鸡蛋治病小窍门/卢世秀，王凡编写. —北京：中国医药科技出版社，2015.7  
(健身·防病·治病小窍门丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7549 - 6

I. ①鸡… II. ①卢… ②王… III. ①鸡蛋 - 食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 105882 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 11 <sup>1</sup>/<sub>4</sub>

字数 216 千字

版次 2015 年 7 月第 1 版

印次 2015 年 7 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7549 - 6

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 丛书编委会

主 编 王 凡 卢世秀

副主编 杨 光 吴希进 赵东升

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 凡 王 荔 王若东 王明惠

卢世秀 刘占国 李 崑 李明爱

杨 光 杨 磊 吴希进 张巨明

金宇安 赵东升 赵亚平 贾小玉

鲍景龙 薛少敏

## 本书编委会

主 编 卢世秀 王 凡  
编 委 王 凡 卢世秀 李 斌 赵 宝  
徐国学 秦 茜 阎荣广

**具** 有数千年悠久历史的中医学，以其博大精深的内涵和绚丽多姿的风采，在世界医学之林中独树一帜，在当今日益高涨的回归自然的呼声中显示出不同寻常的魅力。其防病治病的显著疗效赢得了人们愈来愈多的赞誉。在中医学学术蓬勃发展的今天，《健身·防病·治病小窍门丛书》与大家见面了。这套丛书从临床实际出发，着眼于“健身”“防病”“治病”，从中药、方剂、针灸、按摩、点穴、气功、食疗、饮疗等 11 个方面介绍临床疗效卓著、简便易行而又不同于一般的方法，目的是为广大医务工作者和患者多提供一些治疗疾病的方法及保健手段。我们最大的愿望，是想为中医学的发展，为大众的健康尽些绵薄之力。如果读书者能从本丛书中有受益的话，则我们的心愿足矣！

丛书编委会

2015 年 4 月



## 编写说明

大家都知道，鸡蛋是母鸡的卵，对人类来说最大的作用就是充饥。作为一种大众食品，具有物美价廉、怡人可口的优点，餐桌上常可见到它的身影，无论煎炒蒸煮，鸡蛋总能给人视觉和味觉的享受。

鸡蛋是富含蛋白质的食品。蛋白质是人体三大营养物质之一，在人的生长发育过程中不可或缺。作为富含蛋白质的鸡蛋，除了充饥，还有更重要作用就是对人体的营养和保健。

大家可能知道也可能不知道，鸡蛋的食用方法对于鸡蛋营养和保健作用的发挥有很大影响，鸡蛋的不同食用方法可以产生不同的保健作用。鸡蛋既可以作为中药处方中的一味药品，协助主药发挥作用，如《伤寒论》中治疗失眠的名方黄连阿胶汤中的鸡子黄；《金匱要略》中治疗百合病的百合鸡子黄汤的鸡子黄。也可作为食疗方中的主药，如《圣济总录》的鸡子饼。我们的先人凭着自己的智慧，创立了许多疗病保健的鸡蛋处方。迨至现代，更多的以鸡蛋为主要材料的治病保健处方层出不穷，为我们的健康饮食提供了更多的选择。

我们经过多年努力，收集了各种鸡蛋处方 570 余首，本着从临床实际出发的原则，按不同疾病分门别类加以整理，编撰成了这本小书，书中介绍了 90 多种临床常见疾病的鸡蛋食疗方法，希望有助于大家的健康。

作 者

2015 年 3 月

# 目 录

## 【第一章 内 科】

感 冒 .....	2
咳嗽 喘证 .....	4
肺 癆 .....	13
泄 泻 .....	19
痢 疾 .....	24
黄 疸 .....	29
疟 疾 .....	34
消 渴 .....	38
痹 证 .....	40
虚 劳 .....	47
失 眠 .....	59
痉 证 .....	63
血 证 .....	64
肝硬化 .....	66
水 肿 .....	68
积 聚 .....	72
胃 痛 .....	76
吐 酸 .....	80
癲 病 .....	82
头 痛 .....	83
眩 晕 .....	85
淋 证 .....	88
尿 浊 .....	91
虫 证 .....	93



中 毒 .....	95
遗精 阳痿 早泄 .....	96
纳 呆 .....	99
解 酒 .....	102
发 热 .....	103
呕 吐 .....	104
心 悸 .....	104

## 【第二章 妇产科】

痛 经 .....	106
闭 经 .....	108
月经不调 .....	111
崩 漏 .....	113
带下病 .....	114
胎动不安 滑胎 .....	117
转胞 难产 .....	119
产后气血不和 .....	120
产后缺乳 .....	122
妇科杂病 .....	124

## 【第三章 儿 科】

麻 疹 .....	127
百日咳 .....	128
疳 腮 .....	129
中 暑 .....	130
小儿腹泻 .....	131
小儿疳积 .....	133
小儿脐风 .....	134
小儿鼻出血 .....	135
小儿咽喉疼痛 .....	135
小儿遗尿 .....	136
小儿惊痫 .....	137

鹅口疮 .....	137
小儿涎喘 .....	138
佝偻病 .....	138

## 【第四章 外伤课】

丹 毒 .....	140
乳 痈 .....	140
黄水疮 .....	142
骨髓炎 .....	142
脱 肛 .....	143
痔 疮 .....	144
瘰 疬 .....	144
臁 疮 .....	145
烧伤 烫伤 .....	146
虫咬伤 .....	148
疝 气 .....	149
肿 痛 .....	152
脚上臭疮 .....	153

## 【第五章 皮肤科】

秃 疮 .....	155
黄褐斑 .....	156
黧黑斑 .....	156
酒皴鼻 .....	156
牛皮癣 .....	157
阴囊湿疹 .....	158
疣赘 鸡眼 .....	158
白屑风痒症 .....	159

## 【第六章 五官科】

牙 痛 .....	161
口腔溃疡 .....	162
中耳炎 .....	163
耳道疖肿 .....	163
耳 聋 .....	164
咽喉炎 .....	164
鼻 渊 .....	167
目赤肿痛 .....	168
目 翳 .....	170
风眼肿 .....	170



---

## 第一章 内 科

---

## 感 冒

感冒是最常见的疾病，迄今为止，西医学尚无防治感冒的特效药物。在民间，人们根据中医学的理论，采用一些鸡蛋单方、验方治疗，在改善症状，缩短病程以及预防时行感冒的发生方面，收到了很好的效果，感冒最常见到3种类型，一是见有怕冷较重，全身痛，口不渴，小便清亮等症者，中医学称为风寒感冒；二是见有发热明显，口渴，咽痛，小便黄少等症者，称为风热感冒；三是暑季发病，怕冷发热，头身困重，口干不想饮水，呕吐泻下，不思饮食等较明显，称为暑湿感冒。患者可根据具体情况选择下列鸡蛋方治疗。

### 芒硝米酒鸡蛋

【处方】芒硝3克 米酒60毫升 鸡蛋3枚

【制作与服法】将鸡蛋打碎，与芒硝、米酒同调和，至芒硝化尽即成，顿服。

【功效与主治】除郁热，清解温邪。主治流行性感冒。

方中芒硝性味咸寒，有泻实热、润燥软坚的作用；米酒性味辛热，有通血脉，养阳气的作用；鸡蛋性味甘平，有增液保津，解时毒的作用。以三味调和生服，对流行感冒有良效。

【方源】《补缺肘后方》

### 白芥子调鸡蛋清

【处方】白芥子9克 鸡蛋1枚

【制作与服法】将白芥子研末，以鸡蛋清调作糊状，敷于足心（即涌泉穴）。

【功效与主治】解毒退热。主治小儿感冒高热不退。

本方乃医感冒之外用方，采用上病下取之法，尤宜于感冒高热不退之患儿。

【方源】《常见病验方研究参考资料》

### 绿豆鸡蛋清饼

【处方】绿豆粉100克 鸡蛋1枚

【制作与服法】将绿豆粉炒热，取鸡蛋清，二味调合作饼，敷胸部。3~4岁

小儿敷 30 分钟取下，不满周岁小儿敷 15 分钟取下。

【功效与主治】解毒退热。主治小儿感冒高热不退。

方中绿豆、蛋清都有滋阴、解毒、退热的作用，胸部外敷，可清肺热，极适宜高热不退的患儿。

【方源】《常见病验方研究参考资料》

### 一味鸡蛋汤

【处方】鸡蛋 5 枚 冷开水 20 毫升

【制作与服法】将鸡蛋打入碗内，加入冷开水搅匀，用沸水冲之，再上火煮 2~3 沸即可。乘热顿服，取微汗。

【功效与主治】祛热散风，燮理阴阳。主治感冒汗出不解。

以此方治疗感冒汗不解有良效。临床应用，服用发汗药后无效者，用本方立收效。

【方源】《本草纲目》

### 冰糖鸡蛋

【处方】鸡蛋 1 枚 冰糖 30 克

【制作与服法】将鸡蛋打开与冰糖混合，临睡前用开水冲服，取微汗即愈。

【功效与主治】燮理阴阳，润肺补中。主治风热感冒。

方中鸡蛋有扶正养阴的作用；冰糖有养阴润肺的作用。二味相合对风热感冒有较好的疗效。临床使用，头痛、发热，以此方一服即效，两服痊愈。

【方源】《山西省中药验方秘方汇集》

### 苦参鸡蛋

【处方】鸡蛋 1 枚 苦参 6 克

【制作与服法】将鸡蛋打碎搅匀，再以苦参煎汁，用沸汁冲鸡蛋，乘热服。一般 3 次即可见效。

【功效与主治】清热解毒，养阴润燥。主治流行性感冒。

方中苦参有清热解毒的作用，鸡蛋有养胃达表的作用。二味相合有奇效。临床使用，医治头痛、发热、咳嗽、咽痛，本方立效。

【方源】《常见传染病良方汇集》

### 路边荆鸡蛋

【处方】路边荆 50 克 鸡蛋 2 枚

【制作与服法】将路边荆与鸡蛋同煮，至蛋熟，去渣再汤服。

【功效与主治】驱邪解表，调和营卫。主治风热感冒而伴见偏头疼、牙疼、口苦、口渴等病症。

方中路边荆有清热散风的作用；鸡蛋有扶正养阴的作用。以二味相伍，收效甚佳。

【方源】《临床常用中草药手册》

### 姜葱梨鸡蛋

【处方】梨 120 克 生姜 15 克 葱白 15 克 鸡蛋 2 枚

【制作与服法】将梨、生姜、葱白 3 味煎汤，再将鸡蛋打入碗内搅匀，用煎好的药汁趁沸时冲入。趁热顿服，覆被取汗。

【功效与主治】解表理肺。主治感冒并兼伴咳嗽。

方中葱白、生姜性味辛温，有散寒解表的作用；鸡蛋味甘平，有养阴润燥的作用；梨有生津肃肺的作用。以上方配制，有解表理肺之效，最适宜于风寒束表，肺气失宣的感冒、咳嗽等病症。

【方源】《中医验方汇集》

### 苏叶鸡蛋

【处方】苏叶 30 克 鸡蛋 2 枚

【制作与服法】先煎苏叶数分钟，去渣，再将鸡蛋打破搅匀倒入药汁中，上火再煮 3~5 沸即成。顿服，1 日 2 次，药后覆被取汗，汗出即愈。

【功效与主治】发散风寒，燮理阴阳。主治风寒感冒。

方中苏叶性味辛温，有发散风寒的作用；鸡蛋性味甘平，有燮理阴阳的作用。以二味合用，对风寒在表，肺卫不和的感冒最为适宜。

【方源】《鸡蛋食疗方》

## 咳嗽 喘证

中医学分外感咳嗽和内伤咳嗽。西医学中上呼吸道感染、支气管炎、支气管扩张、肺炎、肺结核等疾病，均可出现咳嗽的症状。

喘证为中医病名，以呼吸急促，甚至张口抬肩，鼻翼煽动为特征。临床上支气管哮喘、慢性喘息型支气管炎、肺炎、肺气肿等均属喘证的范畴。下列鸡蛋方可供选用。



### 莱菔鸡蛋

【处方】大扁萝卜1枚 鸡蛋1枚

【制作与服法】取冬至前后的大扁萝卜，将其从中间垂直切开，两侧用勺挖成对称的半圆，以能放入鸡蛋1枚为度。将鸡蛋大头朝上放入孔内，把萝卜对成原样，以线绳系紧（勿将鸡蛋挤破），植入花盆，并适当保温，浇水，晒太阳，使萝卜长出新叶，待81天后，取出鸡蛋，将萝卜切片，煮熟，再将鸡蛋打入其中（鸡蛋已散解但无味），即可食之，每日服2次，分3次服完。

【功效与主治】镇咳止喘，尤适宜于过敏性哮喘症。

【方源】《药膳食谱集锦》

### 米醋鸡蛋

【处方】鸡蛋1枚 米醋适量

【制作与服法】用米醋煮鸡蛋，至蛋熟后去壳再煮5分钟，只食蛋。每日2次，每次1枚。

【功效与主治】祛寒止喘。适宜于季节性哮喘病症。

此方鸡蛋与米醋同煮有疗寒、治虚之功，是治哮喘的辅助食疗。

【方源】《中医验方》

### 童便生盐鸡蛋

【处方】生盐90克 鸡蛋20枚 童便适量 禾秆灰适量

【制作与服法】将生盐与童便、禾秆灰和匀，腌鸡蛋。4日后将鸡蛋取出煮熟服之。每日1枚。

【功效与主治】补肺肾，平咳喘。对肾不纳气之哮喘、咳嗽病症尤为适宜。

方中童便又称“還元汤”，滋阴降火甚速而又毫无寒凉之弊；鸡蛋有滋补肺肾之功；生盐则可引诸药入肾。

【方源】《广东省中医验方交流汇编》

### 茶叶鸡蛋

【处方】绿茶15克 鸡蛋2枚

【制作与服法】将绿茶、鸡蛋同煮至蛋熟，去蛋壳，再煮至水干。食鸡蛋，不拘时。

【功效与主治】益肺平喘。方采用《医宗必读》所曰：“茶叶兼得春初升发之意，故其所主皆以清肃为功”，加之鸡蛋有甘润益肺之功。以两味相合，可使

肺的肃降功能正常，咳嗽、哮喘得平。此方为肺热而致咳嗽、哮喘之辅助食疗之法。

【方源】《饮食疗法》

### 椒栝桃杏仁鸡蛋清

【处方】白胡椒7粒 栝子9克 桃仁7粒 杏仁7粒 鸡蛋1枚

【制作与服法】将白胡椒、栝子、桃仁、杏仁4味同焙干研末，以鸡蛋清调作糊状。每晚睡前以药糊敷足心。

【功效与主治】通宣理肺。适宜于肺虚肾亏之咳喘症。

方中白胡椒辛温可升；栝子苦泄可降；桃仁、杏仁可宣通脉络，以此方外敷足心之足少阴穴，实为上病下治，内症外治又肺病治肾之佳法。

【方源】《北方常用中草药手册》

### 百合鸡蛋汤

【处方】百合60克 鸡蛋2枚

【制作与服法】以百合、鸡蛋同煮，至鸡蛋熟，去壳，连汤同服。每日服1次。

【功效与主治】补肺虚，镇咳喘。适宜于肺虚久咳之病症。

方中百合有补肺之功；鸡蛋又具和营卫之效，两味相合，为补肺镇咳之方。

【方源】宁夏《中医验方集锦》第一辑

### 韭菜鸡蛋

【处方】韭菜100克 鸡蛋2枚

【制作与服法】将韭菜洗净切碎，放入碗内，再把鸡蛋打入，两味调匀，以油煎作饼，每日当早点心服食。

【功效与主治】温中养血。适宜于脾胃亏虚而致咳嗽、哮喘、阳痿、遗精等病症。

方中韭菜可温中，纳气归元，鸡蛋有滋润养血之功，两味相合，是补脾强肾而定咳喘之佳品。

【方源】《饮食疗法》

### 砂糖鸡蛋汤

【处方】鸡蛋2枚 白砂糖30克

【制作与服法】将鲜鸡蛋打入碗内，加入白砂糖，两味调匀，以极沸之水冲