

鸡蛋食疗方



鸡 蛋 食 疗 方

王纯义 编 著
晋怀玉
郝万山 审 编

中 医 古 籍 出 版 社

1157718

责任编辑：杜杰慧

封面设计：陆大奎

责任校对：刘 婷

鸡蛋食疗方

王纯义 晋怀玉编著

中医古籍出版社出版

（北京东直门内北新仓18号）

华勘五一七队印刷厂印刷

北京市新华书店发行

787×1092毫米 32开本 3.75印张 77千字

印数 1~25000

1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷

统一书号：14249·0202 定价：0.76元

内 容 提 要

本书精选古今鸡蛋食疗方304首,对其配方、用法、功效与适应证等,作了通俗详尽的介绍。涉内、妇、外、儿、五官、皮肤诸科70余种病证的治疗。所选方简便易取、安全有效。并附选蛋、贮蛋、鸡蛋加工诸法与保健鸡蛋食疗方。文字深入浅出,通俗易懂。既可作为家庭食疗保健顾问,又可供各科临床医生治疗参考。

序

王纯义和晋怀玉两位同志合编的《鸡蛋食疗方》一书，其用意是把鸡蛋的作用由营养范围进而扩大到食疗的广阔天地，让它更好地服务于人类。这是一件具有深远意义的新事。从文献资料上看，我国在商代已有鸡蛋作为食品的记载，将它用于食疗，则是从汉墓出土的《五十二病方》中得到的印证。明朝的李时珍对鸡蛋的治疗作用曾总结为：“卵白象天，其气清，其性微寒；卵黄象地，其气浑，其性温；卵则兼黄白而用之，有性平。精不足者，补之以气，故卵白能清气，治伏热、目赤、咽痛诸疾；形不足者，补之以味，故卵黄能补血，治下痢、胎产诸疾；卵则兼理气血，故治上列诸疾也。”可见鸡蛋既是营养佳品，又是治病良药，故应加以提倡，而广其用。然而迄今为止，尚未见到有关鸡蛋食疗专著问世，这也算是一件憾事。

王、晋两位同志有鉴于此，乃采集历代鸡蛋食疗之经验，选其精华，按类编排，计有内、妇、儿、外、五官、皮肤等科病证的食疗诸方，洋洋七万余言，而蔚成大观。并且在写作上深入浅出，通俗易懂，既富有趣味，又切合实用。所以，它是一本具有实用价值的食疗方书。

我认为，医药的发展，原由食疗而到药疗，从今天的医学发展趋势看，又由药疗而转向食疗，这一变化提示了我们研究工作的新方向。而这本《鸡蛋食疗方》给人们带来了新的信息，新的医药生命，故不揣浅陋，而愿为之序。

刘渡舟

一九八六年六月二十五日于北京

前 言

鸡蛋，是老幼皆知的美味佳品，岂知它还是防病治病、延年益寿的天然良药。它不仅为人类提供了丰富的营养，而且还有着很高的食疗价值。

在祖国医学发展的历史长河中，积累了丰富的鸡蛋食疗经验。东汉医圣张仲景在《伤寒杂病论》中，用鸡子白清在上之热，创苦酒汤治疗少阴咽痛；用鸡子黄涵育真阴，创黄连阿胶汤治少阴病心烦不得卧。唐代药王孙思邈在《千金方》中，收录了为数可观的鸡蛋食疗方，用于治疗各科病症。明代杰出的医药学家李时珍在《本草纲目》中，不仅记载了价值很高的鸡蛋食疗方七十余首，而且详论了鸡蛋的性味功效。以长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》，到现代各种中医学著作，鸡蛋食疗每每可见。其中既涉各科疾病的治疗与预防，又涉强身健体、延年益寿、抗衰老的保健食疗。笔者多年来择选鸡蛋食疗方用于临床，其中疗效卓著、屡试不爽者甚多。毫无疑问，鸡蛋食疗是我国劳动人民同疾病作斗争的经验结晶，是祖国伟大的医药学宝库中一颗灿烂明珠。

小小鸡蛋，何以有如此神奇的功效？祖国医学认为，鸡蛋为血肉有情之品，潜藏着生气，孕育着新生命，这远非无情之草木所能比拟。综合历代本草专著的论述可知：鸡子白甘而微寒，质净气清，象天属阳，清润肃降。功可育阴润肺，清热解毒，行瘀止痛。善治咽痛、目赤、咳逆、下痢、疟疾、烫伤、热毒肿痛、跌打损伤、妇人难产、血晕痉强；鸡子黄甘而微温，质润气浑，象地属阴，温润振升。功可养

阴血，滋形体，益精髓，补中气，息风解痉，定惊安神。善治心烦不寐、惊痫风痉、虚劳吐衄、胎漏崩中、呕逆下痢、烫伤热疮。卵白微寒而降，卵黄微温而升，全卵则甘而性平，寒温协调，升降相随。功则燮理阴阳、调整升降、谐和气血、堪合生理之常，善治上述诸疾，故而应用广泛。至于鸡蛋壳（亦称混沌池）与内膜（亦称凤凰衣），也为疗疾佳品，功效主治详见诸方。

鸡蛋食疗方，或用鸡蛋一味，或与他药配合，简便易取，价廉效高，易于掌握，便利推广。本书精选历代医籍文献所载食疗方二百九十一首，笔者验方十三首，分类编排于内、妇、儿、外、五官、皮肤诸病证之下，并加按语说明其功效、主治与宜忌。方中凡未详言服法者，皆是食蛋饮汤；凡未明言用壳者，皆当去壳。少数有毒药品，如斑蝥、红娘子、巴豆等，应在医生指导下炮制；多数食疗方安全有效，照书使用，不是医生也能治病。书末所附选蛋、贮蛋、蛋品加工、奇蛋培养，备家庭日用参考；《鸡蛋食疗百症赋》则供学医者习颂。

鸡蛋虽属食疗妙品，但并非人人皆宜。对鸡蛋过敏者，则当忌用；宿食积滞未清者，应当慎用；痞满、气郁、饮盛者，又不可多用。这些情况都应加以注意。

由于编者水平有限，经验不足，书中疏漏，在所难免，望专家、读者批评指正。

编者

一九八六年六月于北京

目 录

一、内科常见疾病.....	(1)
(一)感冒.....	(1)
(二)痧胀.....	(3)
(三)泄泻.....	(4)
(四)痢疾.....	(7)
(五)疟疾.....	(10)
(六)黄疸.....	(13)
(七)消渴.....	(16)
(八)痉证(抽筋).....	(17)
(九)痹证.....	(17)
(十)虚劳.....	(19)
(十一)肺癆.....	(24)
(十二)血证.....	(27)
(十三)臌胀.....	(29)
(十四)水肿.....	(31)
(十五)积聚.....	(33)
(十六)吐酸.....	(34)
(十七)咳嗽.....	(35)
(十八)哮喘.....	(39)
(十九)癫痫.....	(41)
(二十)头痛.....	(42)

(二十一) 眩晕	(43)
(二十二) 胃脘痛	(46)
(二十三) 疝气	(48)
(二十四) 缩阳症	(50)
(二十五) 淋证	(51)
(二十六) 尿浊	(53)
(二十七) 癌症	(54)
(二十八) 诸虫	(55)
(二十九) 砒霜中毒	(56)

二、妇科常见疾病 (57)

(一) 痛经	(57)
(二) 经闭	(59)
(三) 崩漏	(60)
(四) 带下	(61)
(五) 胎动不安、胎漏、坠胎、小产	(63)
(六) 胎死不下	(65)
(七) 转胞	(65)
(八) 难产	(66)
(九) 产后常见病	(66)
(十) 乳汁不行	(68)

三、儿科常见疾病 (69)

(一) 麻疹	(69)
(二) 顿咳	(70)
(三) 疳腮	(71)
(四) 小儿夏季热	(72)
(五) 小儿腹泻	(73)

(六) 小儿疳积·····	(74)
(七) 小儿杂疗方·····	(75)
四、五官科常见疾病·····	(77)
(一) 眼部疾患·····	(77)
(二) 鼻部疾患·····	(78)
(三) 牙疼·····	(79)
(四) 喉咽疾患·····	(80)
(五) 耳部疾患·····	(82)
(六) 口部疾患·····	(83)
五、外科常见疾病·····	(84)
(一) 疖(疔)·····	(84)
(二) 丹毒·····	(85)
(三) 乳痈·····	(86)
(四) 黄水疮·····	(87)
(五) 骨癆·····	(87)
(六) 直肠脱垂、痔疮·····	(88)
(七) 瘰癧·····	(89)
(八) 臁疮·····	(92)
(九) 外伤、骨折·····	(92)
(十) 烧、烫伤·····	(94)
(十一) 毒虫螫伤·····	(94)
(十二) 气管内异物·····	(95)
六、皮肤科常见疾病·····	(96)
(一) 秃疮·····	(96)
(二) 黧黑斑·····	(97)
(三) 酒皰鼻·····	(98)

(四) 牛皮癬·····	(98)
(五) 阴囊湿疹·····	(99)
(六) 黑痣·····	(99)
(七) 疣赘、鸡眼·····	(100)
附篇·····	(101)
(一) 鸡蛋的保鲜法·····	(101)
(二) 选蛋法·····	(101)
(三) 皮蛋、咸蛋、糟蛋加工法·····	(102)
(四) 五香茶蛋·····	(103)
(五) 风味独特的香蛋·····	(104)
(六) 喜蛋·····	(104)
(七) 新型的保健医疗食品——高碘蛋·····	(104)
(八) 富有传奇色彩的吕洞宾鸡蛋·····	(105)
(九) 鸡蛋的几种食法·····	(105)
(十) 鸡蛋的营养·····	(106)
(十一) 鸡蛋食疗百症赋·····	(106)

一、内科常见疾病

(一) 感 冒

感冒是六淫之邪伤及肺卫所引起的外感疾病，俗称伤风。常见有头痛、发热、鼻塞、咳嗽、打喷嚏、咽干等症状。本病四季皆有，以冬春季节较多。

风寒感冒可选苏叶鸡蛋，如兼咳嗽则用姜葱梨鸡蛋；风热感冒宜用路边荆鸡蛋，时行感冒用苦参鸡蛋汤，症状较轻的可用冰糖鸡蛋；感冒高热不退，可配合绿豆鸡蛋清方，或白芥子调鸡蛋清方外用；对于时行感冒高热不退、心下烦闷、狂言谵语者，可用芒硝米酒鸡蛋。

苏叶鸡蛋

(编者验方)

苏叶30克，鸡蛋2枚。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，一日二次。药后复被取汗，汗出即愈。

按：苏叶辛温，表散风寒；鸡蛋甘平，燮理阴阳。二味合用，对于风寒在表，肺卫不和的感冒最为适宜。编者用此方治疗风寒感冒常获良效。

姜葱梨鸡蛋

(《中医验方汇集》)

梨120克，生姜15克，葱白15克，三味煎汤。取鸡蛋2枚打入碗内搅匀，用煎好的药汁乘沸时冲入。乘热顿服，覆被取汗。

按：葱白、生姜辛温，散寒解表；梨生津肃肺；鸡蛋养

阴润燥，共成解表理肺之方。对于风寒束表，肺气失宣的感冒、咳嗽最为适宜。

路边荆鸡蛋

（《临床常用中草药手册》）

路边荆50克，鸡蛋2枚，同煮至蛋熟，去渣连汤服。

按：路边荆清热散风，驱邪解表；鸡蛋扶正养阴，调和营卫。二味相伍，为治风热感冒而伴见偏头疼、牙疼、口苦、口渴的效方。

苦参鸡蛋

（《常见传染病良方汇集》）

鸡蛋1枚，打碎搅匀；苦参6克，水煎取汁，用沸汁冲鸡蛋。乘热服。一般三次即可见效。

按：苦参清热解毒，鸡蛋养胃达表。二味相合，对流行性感有良效。《常见传染病良方汇集》称其为奇效良方，确属经验之谈。曾治一医师头痛、发热、咳嗽、咽痛，用本方立效。

冰糖鸡蛋

（《山西省中医验方秘方汇集》第一辑）

鸡蛋1枚，冰糖30克。将鸡蛋打开与冰糖混合，临睡前前开水冲服，取微汗即愈。

按：鸡蛋扶正，燮理阴阳；冰糖养阴，润肺补中。二味相合，对于风热感冒有较好疗效。刘某，头痛、发热，用冰糖鸡蛋方，一服即效，两服痊愈。

一味鸡蛋汤

（《本草纲目》）

取冷开水20毫升盛于碗中，鸡蛋5枚打入碗内搅匀，用

沸水冲之，再上火煮两三沸即可。乘热顿服，取微汗。

按：感冒汗出不解，用此方有良效。一位七十三岁老人患感冒，用发汗药无效，后用本方立效。

绿豆鸡蛋清饼

（《常见病验方研究参考资料》）

绿豆粉100克，炒热；鸡蛋清1枚。二味调和作饼，敷胸部。3～4岁小儿敷半小时取下，不满周岁小儿敷15分钟取下。

按：绿豆、蛋清都有养阴、解毒、退热的作用，胸部外用可清肺热，故可治感冒高热不退。用治小儿尤为适宜。

白芥子调鸡蛋清

（《常见病验方研究参考资料》）

白芥子9克研末，用鸡蛋清调作糊状，敷足心（即涌泉穴）。

按：本方亦是治疗感冒的外用方，为上病下取之法。尤宜于治疗小儿感冒高热不退者。

芒硝米酒鸡蛋

（《补缺肘后方》）

芒硝3克，米酒60毫升，鸡蛋3枚（打碎），三味调和，待芒硝化尽即成，顿服。

按：芒硝咸寒泻实热，润燥软坚；米酒辛热通血脉，善养阳气；鸡蛋甘平，增液保津，最解时毒。三味调和生服，有除郁热，清解温邪的作用，故对于时行感冒有良效。

（二）痧 胀

痧胀又名痧。是夏秋之间，因感受风寒暑湿之气，或因

感受疫气、秽浊，而见身体寒热，头、胸、腹或闷，或胀，或痛，或神昏喉痛，或上吐下泻，或腰如带束，或指甲青黑，或手足直硬、麻木等一类病症。因痧气胀塞胃肠，壅阻经络，故名痧胀。治宜开泄攻邪，可用擦鸡蛋清方治疗。

擦鸡蛋清方

（《急救奇痧方》）

取鲜鸡蛋清擦前心，背心，两腰眼，尾椎骨共五处，每处擦三至四次。擦时每用蛋清1克放于手心，用轻力擦至干为一次。如有胀痛，即在胀痛处擦之。如擦后又胀，再擦自安。

按：《急救奇痧方》说：“有七十二种痧证，按经用刀针挑割，总不如此方擦之，百发百中”。

（三）泄 泻

泄泻是指大便次数增多，泻下溏薄或完谷不化，甚至泻出水样便而言。此证主要由于湿盛与脾胃功能失调，致清浊不分，水谷混杂并走大肠而成。本病一年四季均可发生，以夏秋两季最为常见。

临床上分为寒泻、湿泻、热泻、伤食泻、脾虚泻、五更泻等类。治疗时，寒泻用胡椒鸡蛋或艾叶鸡蛋1方；湿泻用藿白鸡蛋或白酒白糖鸡蛋；热泻用黄瓜叶米醋鸡蛋；伤食泻用米醋煮鸡蛋；脾虚泻用生姜米醋鸡蛋；五更肾泻用青盐鸡蛋；久泻不愈用白矾鸡蛋1方。

胡椒鸡蛋

（《寿世保元》）

将鸡蛋打一孔，胡椒7粒为末，放入蛋中，湿纸封口，

壳外用湿白面团包裹约3~5毫米厚，木炭火中煨熟，去壳。空腹烧酒送服一枚，一日三次。

按：胡椒辛而大热，可除脾胃中寒湿；鸡蛋甘润，可制约胡椒的辛热。胡椒得鸡蛋则无燥热之弊，鸡蛋得胡椒则有温脾补虚之功。更加烧酒通阳，共成治寒泻良之。

艾叶鸡蛋1

（《常见病验方研究参考资料》）

将鸡蛋用生艾叶包裹约五至六层，放入柴灶热灰中煨熟，艾叶烧着火即成。去壳，每服一枚，每日三次，空腹服。

按：艾叶温阳除湿，鸡蛋调和脏腑。二味相合，适用于寒湿泄泻。

薤白鸡蛋

（《常见病验方研究参考资料》）

薤白120克洗净，切碎；鸡蛋2枚打碎，二味相和煮作蛋汤，早晚空腹顿服。

按：鸡蛋升清降浊；薤白通阳化湿。阳气升而浊自降，清浊分而泻自愈。久泻伤阳者，用本方尤为适宜。薤白，俗名小蒜，山坡野地多有。

白酒白糖鸡蛋

（《祝您健康》5：1984）

鸡蛋1枚，打入碗里，加白糖10克，倒入白酒100毫升，搅匀。划火柴点燃，边燃边搅，直至酒尽火灭。蛋熟如花状，待凉服下。

按：白糖健脾，鸡蛋和中，二味得白酒烧制，则有养阳除湿止泻之功，故可治疗湿泻。

黄瓜叶米醋鸡蛋

(《常见病验方研究参考资料》)

黄瓜叶30克洗净切碎，鸡蛋2枚打碎。二味和匀，于铁锅中干炒至蛋将熟时，冲入米醋10克炙熟即成。一服即效。

按：此方治热泻有良效。曾治一人，年三十岁，忽然泻下如注，肛门灼热，口渴多饮，用上方一服即效，两服痊愈。

米醋煮鸡蛋

(《常见病验方研究参考资料》)

用米醋煮鸡蛋，蛋熟食。日服一次，每次二枚，二至三次即愈。

按：米醋收敛固脱化滞，鸡蛋补中止泻健脾。二味相合，对暴泻、水泻、伤食泻疗效很好。

生姜米醋鸡蛋

(《食物疗法》)

鸡蛋3枚打碎，生姜15克切碎，加适量盐、葱调味品混合搅匀，用油煎炒作鸡蛋饼，将熟时用米醋15毫升炙之即成。当点心吃。

按：本方对脾胃虚寒的久泻患者，尤为适宜。

青盐鸡蛋

(《常见病验方研究参考资料》)

鸡蛋1枚打碎，调入食盐3克搅匀，不放油干炒熟，当早点食之。

按：鸡蛋和中补五脏，青盐味咸滋肾水。二味相合治疗五更肾泻最为适宜。