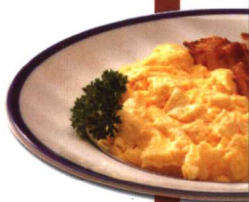




蛋奶

祛病强身 500 方

袁庭芳 主编
河北科学技术出版社



DANNAI QUBING QIANGSHEN 500 FANG

蛋奶祛病强身500方

袁庭萍 主编
江苏工业学院图书馆
藏书章



河北科学技术出版社

主编：袁庭芳

编委：金 寿 静 涵 冯 慧 章 丘 郭丽霞

图书在版编目(CIP)数据

蛋奶祛病强身 500 方 / 袁庭芳主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2006

ISBN 7 - 5375 - 3217 - 6

I. 蛋… II. 袁… III. ①蛋制品-食物疗法②乳制品-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 057487 号

蛋奶祛病强身 500 方

袁庭芳 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷 河北新华印刷一厂

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 8.5

字 数 210000

版 次 2006 年 4 月第 1 版

2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数 3500

定 价 15.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

前 言

蛋奶,蛋即指禽蛋及其加工制品,如鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋、麻雀蛋等,还包括醋蛋、松花蛋等等;奶即指牛奶、羊奶及其加工制品,如酸牛奶、奶粉、豆奶、炼乳、奶油、奶酪等。蛋奶食品是人们日常生活中最重要、最常见的副食品之一。由于其味道鲜美,营养丰富,特别是随着人们膳食结构的变化,越来越受到人们的青睐。

众所周知,鸡蛋全身是宝,不但营养丰富,而且生理价值高。传统医学认为:鸡蛋具有滋阴润燥、养血安胎之功效;鸡蛋白具有润肺利咽、清热解毒之作用;鸡蛋黄具有滋阴润燥、养血息风之功效;鸡蛋壳富含钙质,可制酸止痛;凤凰衣能润肺止咳。现代医学认为,鸡蛋是人类理想的营养库,为完全蛋白质模式,其所含的蛋白质中,主要为卵蛋白和卵球蛋白,包括人体内必需的8种氨基酸,与人体蛋白质组成相近。鸡蛋蛋白质的人体吸收率为99.7%。鸡蛋脂肪主要集中在蛋黄里,鸡蛋脂肪中多含卵磷脂等,卵磷脂被消化之后,可释放出胆碱,胆碱进入血液,很快就会到达脑。研究表明,含胆碱食物对增进人的记忆大有裨益。据国外研究报道,鸡蛋黄是一种健脑食品。因此,人们要保持良好的记忆,只需要有计划地吃一些鸡蛋黄就可以了。鸡蛋白中除含有少量的葡萄糖外,基本上可看作100%的纯蛋白溶液。鸡蛋孵成小鸡,



要在 41.7℃ 的温度条件下,经过 21 天的孵化仍没有被细菌侵蚀。据研究,这该归功于鸡蛋蛋白中某些蛋白质的功劳。特别值得一提的“醋蛋”,用醋浸泡的醋蛋液生理价值极高,形象地说真可谓是个小药库,对几十种病乃至上百种病均有疗效。牛奶,传统医学早有论述,《本草经疏》谓:“牛乳乃牛之血液所化……。”具有补虚损,益肺胃,生津润肠等功效。西方被称为医学之父的希波克拉底,在他的著作中称牛奶为“最接近完善的食品”。因为所有新生的哺乳动物几乎完全依赖它母体的喂奶长大。当今日本、泰国均通过发展奶业,改善膳食结构,从而使人体普遍增高,出现了“一杯奶强壮了一个民族”的奇迹。奶制品家族几乎全成了“宝贝”:奶粉被称为“托起生命的方舟”,无论是在孩提时代,还是在耄耋之年,奶粉始终与人们相依相伴,它默默地滋养着人类的体魄。酸牛奶被誉为“长寿食品”,鉴于酸牛奶具有多种营养、多种保健作用、多种食疗功效,专家们预言:“让酸牛奶成就健康的未来。”

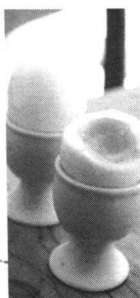
本书简要介绍蛋奶的品种,有关历史、种类名品、成分特色等知识;特别是重点介绍食疗方例、食疗功效、食疗须知等。还选择一些典型功能美食介绍,供读者养生、祛病食用参考。最后,为使用方便,还为读者提供了“按病索蛋、奶的速查表”。

由于成书时间仓促,作者水平有限,疏漏和错误之处在所难免,敬请专家和读者批评指正。

编 者
2006. 03

目

录



蛋和奶食用常识	(1)
鉴别、保存蛋品有良方	(2)
应选购经过消毒的牛奶	(4)
饮奶者须知	(6)
牛初乳——新世纪的保健佳品	(7)
形形色色的乳制品	(9)
蛋和奶及其食疗、美食方例	(13)
鸡 蛋	(14)
鸡蛋白	(81)
鸡蛋黄	(100)
凤凰衣	(109)
鸡蛋壳	(112)
醋 蛋	(118)
鸭 蛋	(137)
松花蛋	(149)
鹅 蛋	(159)
鸽 蛋	(161)
鹌鹑蛋	(177)
牛 奶	(188)
酸牛奶	(226)
羊 奶	(244)
奶 粉	(249)
附录	(256)
按病索蛋和奶品速查表	(256)

蛋和奶食用常识



鉴别、保存蛋品有良方

鉴别蛋品好坏，通常有看、摸、听、照、摇、泡等几种方法。

“看”：好蛋的外壳新，有一层白霜，表面比较粗糙，附有细小的石灰质的颗粒。磕入平盘内，蛋黄比较鼓起，蛋白凝在一起不扩散；如果蛋壳表面很光滑，就是存放时间过长或是经过几天孵化没有受精的蛋；如果蛋壳有灰黑斑点，则是经雨淋或受潮变霉的蛋；臭蛋的外壳发乌。

“摸”：新鲜的蛋拿在手中发沉，有压手的感觉。如果手掂较轻，就不新鲜。这是由于蛋品存放久了，蛋内的水分会从蛋壳上许多小气孔蒸发到蛋外，气室慢慢变大，而蛋的重量就相应地减轻了。因此，同样大的蛋，分量重的蛋新鲜。

“听”：将 3 个蛋拿在手里相互轻碰，好的蛋发的声音实，似碰击砖头声。空头大的鸡蛋有空洞声。裂纹蛋会发出“啪啪”的声音。贴皮蛋、臭蛋的声音似碎瓦碴子。

“照”：在看、摸、听的基础上，还可以利用日光或灯光进行照看。将蛋放在日光灯或者电灯下观察，气室越小的越新鲜。新鲜的蛋在灯光下整个蛋呈透明状，臭蛋发黑，贴皮蛋局部发黑，散黄蛋模糊不清，孵化 2~3 天的蛋有黑影，孵化 10 天左右没有受精的蛋，有血丝或血块。

“摇”：将蛋握在手中轻轻摇动，如果手感觉到蛋

内的液体晃荡，说明蛋已放很久了，蛋白里的水分已逐渐渗透到含水分较少的蛋黄内，把蛋黄膜胀破，而变成了散黄蛋。

“泡”：若是新鲜蛋与陈蛋放在一起，怎样才能鉴别出哪个是鲜蛋呢？可以采取盐水泡的方法。在 1000 克的水中，放入 60 克的盐，待盐溶解后，将蛋放进，新鲜的蛋（刚下的）会横躺在盐水底部。若蛋的一头已浮出水平面，则表明蛋已坏了。

保存鸡蛋有良方：为了使鲜蛋不变质，家庭保存鸡蛋必须采用科学、简便、可靠的方法。一般来讲，使鸡蛋保存新鲜的方法可分两种：

一种是，将鸡蛋放入电冰箱、冷库或较冷的地方，以压抑细菌与酵素的活动能力。鲜蛋是怕冻的，蛋白的冰点为摄氏零下 0.45 度，蛋黄的冰点为摄氏零下 0.55 度，由于蛋壳有一定的保温作用，所以整个鲜蛋在摄氏零下 0.7 度开始结冰。电冰箱内的温度应保持在摄氏 5~7 度，若电冰箱内的温度在这个标准以下，则鸡蛋很容易破裂。另外，电冰箱内存放的鸡蛋，不要和气味很浓的食物放在一起。因为蛋壳的气孔会吸收气味，所以，对冰箱中存放的芹菜、鱼等味道很浓的菜，要用塑料袋将其包住，以免使鸡蛋有异味。

另一种是，封闭鸡蛋壳的气孔，防止细菌侵入和鸡蛋内的水分蒸发。如把鲜蛋放在摄氏 70 度左右的热水中浸泡 5 分钟，然后捞出来，在通风处晾干，等温度降低后，存放在干燥凉爽的地方，能保鲜 30 天左右；又如将刚下的鲜蛋，在蛋壳上涂抹一层薄薄的食油，存放在干燥阴凉的地方，在 2~3 个月中，可以保证质量；再如将黄砂过筛晒干晾透，垫铺容器底层，在上放一层

鸡蛋，再盖满砂土，使之不留空隙，不露出鸡蛋壳，每月翻动 1 次，可保存 3~4 个月。由于鸡蛋的气室是在圆的一头，所以存放鸡蛋时，要将圆的那一头朝上，即竖立放着。

应选购经过消毒的牛奶

目前国内有个别地区的市场上有出售“纯鲜牛奶”的摊点，为市民供应“纯鲜牛奶”。其实，所谓“纯鲜牛奶”就是从奶牛挤出奶水未经消毒环节的生牛奶。诚然，在一些发达国家，有一种未经杀菌的鲜牛奶确实是最受消费者欢迎，价格也最为昂贵。因为新挤出的牛奶中含有溶菌酶等抗菌活性物质，能在 4℃ 的环境下保存 24~36 小时。但这一点却是一般情况下很难保障的，因此不能只看到：这种牛奶无需加热，不仅营养丰富，而且不掺水，浓度高，保留了牛奶的一些微量生理活性成分，如免疫球蛋白、细胞因子、生长因子等，对儿童的生长发育最有好处。在不能保障这些特定环境及条件下，未经过严格的消毒处理的牛奶，饮用后无疑会给人体健康带来一定的隐患。其危害至少有如下几点：

- **挤奶操作往往不卫生。**其中包括奶牛和挤奶工的不洁净，如奶牛感染布氏杆菌病、结核病、乳房炎等等。奶牛就可能带有这些病原微生物。挤奶工在挤奶前不注重个人卫生，不认真洗手，工作服不洁净，或本身患有皮肤病及伤寒、痢疾、肝炎等疾病的患者或病原的携带者及使用不洁或消毒不彻底的容器盛放牛奶，人喝了这种奶就极有可能被感染而致病。



· **奶牛吃了被污染的饲料。**在我国某些产奶地区，为了降低成本和提高产量，竟在污染的水域中捞取“水花生”喂奶牛。这些池塘、沟渠大都被工业废水和生活污水污染，有的还污染相当严重。给牛喂食这种饲料后，污染物同样通过食物链进入奶牛，人喝了这种牛奶给身体健康造成危害。

· **奶牛体内残留抗生素。**奶牛中患乳房炎的情况十分普遍，奶牛 70% 是有乳房炎的，现在国内治疗牛乳房炎最普通的药物是青霉素、链霉素等抗生素。如果用的剂量过大，会造成在奶中残留。喝了这种奶也会给人带来极大的危害，特别是对青霉素、链霉素过敏的人饮用了这种奶就会出现过敏反应，人体长期微量接触这些药物还可使体内细菌产生抗药性，及较强的毒副作用。

为了维护人体健康，世界各国规定鲜牛奶上市必须经过严格消毒，即指用新鲜优质原料牛奶，经过净化、杀菌的牛奶。在我国，一般市场上出售的都是经过消毒的鲜牛奶，又称巴氏消毒奶。巴氏消毒法，是以新鲜牛奶为原料，在低于牛奶沸点（100.55℃）的温度下对牛奶进行加热杀菌。这是目前鲜奶加工较为先进的方法，既能杀死牛奶中的有害菌，还能保全新鲜牛奶的营养成分及香浓纯正的口味。它的营养价值与鲜挤的牛奶只是略有差异——B 族维生素约损失 10%，灭活了一些生理活性物质。

所以，综合营养、食用安全和价格等因素，大家一定应选购经过消毒的牛奶。

饮奶者须知

· 喝牛奶必须要饮用经过消毒后的鲜牛奶，如牛奶不鲜，不但补益作用丧失，还极易引起腹泻、呕吐以致中毒。如何鉴别牛奶是否新鲜呢？最简单的方法是用眼视、鼻闻、手捻。鲜牛奶是微黄色液体，气味芳香，用手指捻，有黏稠感，滴入盛水的碗中，凝结而不沉者为鲜奶；如果牛奶颜色带橙黄色或其他颜色，闻之有臭气、腥味，用手指捻感到稀薄如水，煮沸后呈许多白色沉淀，滴入盛水碗中扩散分开者为不鲜奶。

· 鲜奶忌久煮。牛奶只要煮开即可，久煮会使牛奶多种营养损失掉。

· 忌在煮鲜奶时加白糖。牛奶中的赖氨酸与白糖的分解产物果糖，在高温下生成果糖基氨基酸，是一种有碍人体健康的化合物。因此，应在牛奶煮好后，待奶稍凉，再加白糖饮用。

· 忌在牛奶中加米汤喂婴儿。牛奶含有多种营养成分，尤其含一般食品中缺少的维生素 A，而米汤、米粥一类淀粉为主的食物，含有一种脂肪氧化酶，会破坏维生素 A。因此，牛奶、奶粉与米汤等，应分开并隔一段时间喂给婴儿。

· 忌将煮沸的鲜牛奶放在保暖瓶中。牛奶是高蛋白液体，在 40℃ 以上的温度中容易变质，保暖瓶中难免有细菌，牛奶被细菌污染，保暖瓶就成了培育场，易使牛奶出现酵解和变质。

· 金属罐头封装的牛奶一经开封，应随即倒入经过煮沸消毒干燥的玻璃瓶中存放，以防止奶品因罐头内壁



氧化而导致金属元素污染。同时要将牛奶放在避光处保存,因为新鲜牛奶若受阳光照射,其B族维生素及维生素C,均将大部分遭到破坏。

- 吃剩下的牛奶，保存时间不宜超过4小时，超过了就要重新消毒，避免各种污染。

牛初乳——新世纪的保健佳品

何谓牛初乳？牛乳与人乳相似，一般产下牛犊5天内所分泌的乳汁便称为初乳，初乳营养高于常乳（即我们日常食用的牛奶），而且初乳中产后的第1天、第2天最高，随后逐渐降低。

据报道,牛初乳中蛋白质含量为 4.7% ~ 13.3%,其中大部分为免疫球蛋白,小部分为优质蛋白质。免疫球蛋白对于提高人体免疫功能,增强对疾病的抵抗能力有重要作用。优质蛋白质组成中 8 种必需氨基酸齐全,它们是赖氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸和缬氨酸(对于婴幼儿再加组氨酸)。这些必需氨基酸数量充足,相互比例适宜,人体对其利用率高。牛初乳中脂肪含量为 4.6% ~ 6.4%,乳糖含量为 2.5% ~ 4.7%,灰分含量 0.81% ~ 1.11%,固形物为 15.3% ~ 24%。此外,牛初乳中钙、铁、锌含量分别为常乳的 1.9 倍、2.4 倍和 1.4 倍。又据报道,牛初乳中无论是脂溶性维生素,还是水溶性维生素,含量均十分丰富。牛初乳中维生素 A、维生素 D、维生素 E 含量分别为常乳的 5.6 倍、2.3 倍和 5.0 倍。维生素 B₂、维生素 B₁₂ 分别为常乳的 2 ~ 4 倍和 4 ~ 8 倍。

所以，认识牛初乳、开发牛初乳并使其为人类健康服务的意义十分重大。可以说，开发牛初乳是人类社会文明和科学进步的一项重要标志。

牛初乳到底有什么作用？据专家介绍，目前牛初乳已被研究确认的好处至少有以下 5 个方面：①迅速消除疲劳，增强肌肉力量。这一点对运动员非常有利，服用后可提高成绩；②促进生长发育，提高免疫力。前些年，注射丙种球蛋白以增强免疫力甚为流行，初乳中所含的蛋白质与丙种球蛋白有相近的成分；③改善胃肠道功能。医学家已发现，牛初乳中含有多种抗体，对于抵抗金黄色葡萄球菌、坏死性肠炎致病菌、幽门螺杆菌等感染有一定效果；④促进伤口愈合；⑤有益于慢性病患者康复等。

哪些人适用于牛初乳？适用牛初乳的人群很多：①婴幼儿：婴儿出生后 6 个月，会出现免疫力断层、抵抗力下降的状况，故需要外源补充球蛋白来提高免疫力，而牛初乳可促进婴幼儿骨骼生长，帮助身体健康发育；②孕产妇：怀孕初期的妇女抵抗力相对较差，易患病，这还会影响胎儿在母体内的发育，饮用牛初乳可增强孕产妇的免疫能力；③年长者：食用牛初乳可促进人体新生细胞生长，增强抵抗力；④糖尿病患者：饮用牛初乳，可促进非胰岛素依赖型糖尿病人对葡萄糖的利用，减少胰岛素的注射剂量；⑤心血管病人：牛初乳富含抗体，可加速胆碱代谢，减少外来脂肪的吸收，降低胆固醇和血脂水平；⑥手术后、烧伤患者：牛初乳可加速伤口愈合；⑦亚健康状态人群：饮用牛初乳，可提高自身免疫力，预防亚健康状态向疾病转化；⑧癌症患者：牛初乳内的转化生长因子可以抑制癌细胞的生长。

如何服用牛初乳？①大多数人早晨起床后服用 1 次，午饭后几小时再服 1 次为宜。最好在服用牛初乳后 30 分钟内不要进食，以保证牛初乳顺利进入肠道；②以粉状的牛初乳为例，出生 4 个月后的婴儿。每次使用量应为 $1/3$ 包，每天 1 次，如无异常，可逐步加至每天 2 次，每次 0.5 包。身体较差的儿童，可每天服用 2 包，早晚各 1 包。成年人视身体状况而定，每天可服用 2~3 包；③为保持牛初乳中免疫球蛋白的活性，无论是服冲还是在普通牛奶或调好的奶粉中添加牛初乳，水温都最好不超过 50°C ；④注意购买选用优质的牛初乳。

形形色色的乳制品

乳类食品不但营养价值很高，含有丰富的蛋白质、脂肪、乳糖、矿物质及维生素等营养素，而且食后容易消化，吸收充分，是婴幼儿、孕产妇、年老体弱者以及慢性病人理想的食品。下面向您介绍一批常见的乳制品：

· **炼乳**。分为甜、淡两种：甜炼乳是将鲜牛奶浓缩至原体积的 $2/5$ ，再加上 $40\% \sim 44\%$ 的蔗糖，食用时需用水稀释饮用，其中因含蔗糖量大，老年人不宜多用；淡炼乳也叫蒸发乳，是将鲜奶在蒸发器中加热浓缩至原体积的 $2/5 \sim 1/2$ ，饮用时只要加 1 倍开水，即与鲜牛奶的浓度相等，其中的蛋白质和脂肪有时比鲜牛奶更易被消化吸收。

· **奶豆腐**。多为草原上人们的美食。挤完奶以后，把装好奶的搪瓷盆放在蒙古包的木架子上，经过 3 天的

时间就发酵成功了，再经过加工后切成豆腐块状，晾干后即成为奶豆腐。其口味酸中带甜，还有一股乳臭味，但却很好吃，是蒙古族农牧民的传统食品，尤其到了冬天，用热茶一泡，绝对是炒米的好伴侣。

· **奶皮子**。是牛、羊奶中的精华，其味醇香，营养丰富。奶皮子是将鲜奶用小火慢慢熬后加工而成的。既是携带上路的方便食品，也算是孩子们的纯绿色小食品吧。

· **黄油**。是牛、羊奶的精华。过去曾为招待贵宾之佳品，如今遍布全世界。黄油含有丰富的蛋白质和维生素，营养丰富，夏日祛热，冬天防寒，还有治疗烫伤、止腹泻等作用。黄油可谓是草原精品。一般炼制黄油要在秋天甚至更晚一些，即将奶油、奶皮子都放在小瓷瓮里储存，经过一夏天的再发酵就该将它们炼成黄油了。羊奶炼制的黄油是鸭蛋青色的，而牛奶炼制的黄油才是黄澄澄的，但营养价值是差不多的。

· **奶酪**。传说中最早的奶酪出现在游牧民族中，距今已有 4000 多年的历史，但最初的奶酪就是凝固的牛奶。奶酪虽出自牛奶却胜于牛奶，每千克的奶酪一般需要 10 千克的牛奶浓缩而成，奶酪当中的蛋白质与其他动物蛋白质相比较，质优而量大，通过发酵分解更容易使人体吸收，吸收率可高达 96% ~ 98%。有许多人经常把奶酪想像为一种高脂肪的油腻食品，其实这是一种错觉。奶酪的营养成分最为丰富，它不但保留了牛奶当中原来的所有营养成分，而且把牛奶里原来的脂肪成分通过发酵分解成为其他营养成分和容易消化的细微脂肪。它还把牛奶当中的天然钙进行了浓缩，又把这些钙与蛋白质结合在一起，使奶酪集中了牛奶里几倍的精

华，所以奶酪一直享有“奶黄金”的美称。法国制的奶酪驰名于世。

以上乳制品均以鲜奶为原料。近来，世界营养专家指出，展望今后的健康饮食，植物的乳制品也大有前途，甚至这些“新军”，对孩子们的健康也很有些独到之处。以植物性高蛋白为原料制成的营养乳，不仅含有丰富的蛋白质和植物性脂肪，还含有豆固醇、谷固醇等植物固醇。植物固醇具有预防胆固醇在血管壁沉积和软化血管等作用。植物固醇还有止咳、祛痰和促进慢性气管炎病变组织修复的作用。因此，这类饮品尤适于高血压、心脏病、动脉硬化、糖尿病、胃肠疾病等患者和老年人饮用。同时，它也是一种减肥饮品。现在已经问世的植物营养乳主要品种有以下几种：

- **豆乳** 豆乳是一种纯大豆蛋白营养饮料，它全部脱除了豆腥味、苦涩味及有害物质。这种饮品无论是营养价值还是口感，均优于传统的豆浆，其营养价值已接近牛奶。豆乳还可配制成各色风味的饮料，亦可经发酵制成酸豆乳。

- **绿豆乳** 以绿豆为原料采用新工艺生产的乳饮料。其产品保持绿豆原有的营养和风味，色泽乳白，气味清香沁人。

- **花生乳** 以花生为原料经发酵制成的植物型乳饮料，带有特殊的花生香味，其营养价值与牛奶和奶酪相似。

- **葵花子乳** 属于一种植物性高蛋白营养乳。它可与豆乳、花生乳相媲美。而其所含的氨基酸、亚油酸、维生素 E 及微量元素则更高。

- **米糠酸乳** 米糠中含有丰富的蛋白质、脂肪、多