

· 家庭治病小窍门丛书 ·

家用鸡蛋治病小窍门

主 编

卢世秀 王 凡

编 者

(以下按姓氏笔划为序)

王 凡 卢世秀 李 斌

赵 宝 徐国学 秦 茜

中国中医药出版社

1223202

(京)新登字 025 号

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、适应症,治疗内、外、妇、儿、皮肤、五官诸病症 200 余种。本书可供普通家庭阅读参考,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。

家用鸡蛋治病小窍门

卢世秀 王 凡 主编

中国中医药出版社出版
(北京市东城区新中街 11 号)

保定市满城兴华印刷厂印刷 全国各地新华书店经销

787×1092mm 32 开本 8.125 印张 176 千字

1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—10300 册

ISBN7-80089-204-2/R·205 定价: 5.38 元

前 言

《家庭治病小窍门丛书》共分 20 册：《家用鸡蛋治病小窍门》、《家用药粥治病小窍门》、《家用葱姜蒜醋治病小窍门》、《家用鱼肉禽蛋治病小窍门》、《家用谷物果菜治病小窍门》、《家用九窍给药治病小窍门》、《家用拔罐治病小窍门》、《家用药物贴脐治病小窍门》、《家用药物外敷治病小窍门》、《家用灸法治病小窍门》、《家用单方治病小窍门》、《家用偏方治病小窍门》、《家用点穴按摩治病小窍门》、《家用熏洗治病小窍门》、《家用耳压治病小窍门》、《家用手指压穴治病小窍门》、《家用足底按摩治病小窍门》、《家用头部点穴按摩治病小窍门》、《家用药浴治病小窍门》、《家用情绪调节治病小窍门》，从今年 9 月起将陆续与大家见面了。这套丛书从 1991 年 8 月开始制定计划、组织编写，由于作者队伍涉及几个省市，审、修、编、校，邮路往来，耽误了不少时日，几个主要作者还同时承担出版社其它大型医学专著的编写任务，且不能影响日常的临床、科研工作，因而，原准备于今年 8 月全套一起推出的计划便难以成为现实。好在，我们的作家是十分努力的，繁忙的工作之余，挑灯夜战，一丝不苟，就凭着一片为大众健康的仁爱之心；我们的出版社是十分支持的，三年来帮助鼓励，一如既往，认真负责，他们认为将治病保健的方法普及到大众家庭是人类健康的百年大计，是医药出版工作者的心愿。一种无形的默契维系着百余位默默笔耕的健康天

使之心。她们围绕的是一个白衣工作者朴素的愿望——人人健康。

本套丛书的前 10 本由中国中医药出版社于今年 9 月开始正式发行，后 10 本将由中国医药科技出版社于今年 12 月起陆续推出。

让我们为每个生命的健康，为每个家庭的幸福奉献自己绵薄之力，用我们的生命热能去融化他人门前的雪、屋上的霜。

建中 振中

1993 年 8 月于北京丰台

目 录

第一章 内 科

感冒	(1)
咳嗽、喘证	(5)
肺癆	(19)
泄泻	(28)
痢疾	(35)
黄疸	(43)
疟疾	(51)
消渴	(56)
痹症	(60)
虚劳	(69)
失眠	(89)
痉证	(95)
出血	(97)
肝硬化	(100)
水肿	(102)
积聚	(108)
胃痛	(114)
吐酸	(120)
癫痫	(123)
头痛	(125)

眩晕	(128)
淋证	(133)
尿浊	(137)
虫证	(139)
中毒	(143)
遗精、阳痿、早泄	(144)
纳呆	(150)
解酒	(154)
发热	(155)
呕吐	(156)
心悸	(157)

第二章 妇 产 科

痛经	(158)
闭经	(161)
月经不调	(165)
崩漏	(168)
带下病	(170)
胎动不安、滑胎	(175)
转胞、难产	(178)
产后气血不和	(179)

产后缺乳	(182)	烧伤、烫伤	(217)
妇科杂病	(184)	虫咬伤	(220)
第三章 儿 科		疝气	(222)
麻疹	(187)	肿痛	(226)
百日咳	(188)	脚上臭疮	(228)
疳腮	(190)	第五章 皮 肤 科	
中暑	(192)	秃疮	(229)
小儿腹泻	(194)	黄褐斑	(230)
小儿疳积	(196)	黧黑斑	(230)
小儿脐风	(198)	酒皴鼻	(231)
小儿鼻出血	(198)	牛皮癬	(232)
小儿咽喉疼痛	(199)	阴囊湿疹	(233)
小儿遗尿	(200)	疣赘、鸡眼	(233)
小儿惊痫	(201)	白屑风痒症	(234)
小儿“虎口白”	(202)	第六章 五 官 科	
小儿涎喘	(203)	牙疼	(235)
佝偻病	(203)	口腔溃疡	(237)
第四章 外 伤 科		中耳炎	(238)
丹毒	(204)	耳道疖肿	(238)
乳痈	(205)	耳聋	(239)
黄水疮	(207)	咽喉炎	(240)
骨髓炎	(208)	鼻渊	(243)
脱肛	(209)	目赤肿痛	(244)
痔疮	(210)	目翳	(247)
瘰癧	(210)	风眼肿	(248)
疔疮	(216)		

第一章 内 科

感 冒

感冒是最常见的疾病，迄今为止，现代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。感冒最常见到三种类型，一是见有怕冷较重，全身痛，口不渴，小便清亮等症状者，中医称为风寒感冒；二是见有发烧明显者，口渴，咽痛，小便黄少等者，称为风热感冒；三是暑季发病，怕冷发烧，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

（《补缺肘后方》）

【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。

白芥子调鸡蛋清

(《常见病验方研究参考资料》)

【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，尤为宜于小儿感冒高热不退之患儿。

绿豆鸡蛋清饼

(《常见病验方研究参考资料》)

【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。

一味鸡蛋汤

(《本草纲目》)

【外方】 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，变理阴阳。主治感冒汗出不

解。

以此方治疗感冒汗出不解有良效。临床应用，服用发汗药后无效者，后用本方立收效。

冰糖鸡蛋

（《山西省中医验方秘方汇集》）

【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。

苦参鸡蛋

（《常见传染病良方汇集》）

【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。

路边荆鸡蛋

(《临床常用中草药手册》)

【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，去渣取汤服。

【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。

姜葱梨鸡蛋

(《中医验方汇集》)

【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、葱白三味煎汤，再将鸡蛋打入碗内搅匀，用煎好的药汁乘沸时冲入。乘热顿服，覆被取汗。

【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；鸡蛋性味甘平，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。

苏叶鸡蛋

(《鸡蛋食疗方》)

【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，药后复被取汗，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。

咳嗽、喘证

中医分外感咳嗽和内伤咳嗽。现代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

（《药膳食谱集锦》）

【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），种入花盆，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，再将鸡蛋打入汤中（鸡蛋已散解但无臭味），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。

米醋鸡蛋（方三）

（《中医验方》）

【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。

童便生盐鸡蛋

（《广东省中医验方交流汇编》）

【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”，有滋阴降火甚速而又毫无寒凉之弊之功；鸡蛋有滋补肺肾之功；生盐则可引诸药入肾。

茶叶鸡蛋

（《饮食疗法》）

【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》所口之理“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。

椒栀桃杏仁鸡蛋清

（《北方常用中草药手册》）

【处方】 白胡椒 7 粒 栀子 9 克 桃仁 7 粒 杏仁 7 粒
鸡蛋 1 枚

【制作与服法】 将白胡椒、栀子、桃仁、杏仁四味同焙干研末，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；栀子苦泄可降；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。

百合鸡蛋汤

（宁夏《中医验方集锦》第一辑）

【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。适宜于肺虚而久咳之病症。

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。

韭菜鸡蛋

(《饮食疗法》)

【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。适宜于脾肾亏虚而致咳嗽、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。

砂糖鸡蛋汤

(《夕阳颂》4: 1985)

【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，以极沸之水冲熟，做早点服食。

【功效与主治】 补虚止咳。此方适宜年迈冬季喘咳之患者。

方中鸡蛋平补五脏，白砂糖缓痉止咳。以二味相合，为补虚止咳之佳方。临床使用，老年患者冬季常喘咳而不得卧寝，服用此方常能缓解。

四仁鸡蛋

(《民间验方》)

【处方】 白果仁 3 克 甜杏仁 3 克 胡桃仁 6 克 花生仁 6 克 鸡蛋 1 枚

【制作与服法】 将上方中四仁共焙干研末。取鸡蛋打入药末调匀，上火蒸熟，顿服。每日空腹服用1次，连服7日。

【功效与主治】 补肺敛肺，止咳宁嗽。适宜于久咳不愈，肺肾皆亏之病患。

方中四仁有清润肃降之功，鸡蛋有益肺补肾之功，五味相合，为补肺肾、止咳喘之良方。

五味子鸡蛋（方二）

（《中医验方秘方汇集》）

【处方】 五味子 500 克 鸡蛋 20 枚

【制作与服法】 将五味子加水浓煎取头汁，再另加3大碗水继续煎煮，滤取二汁，并将二汁混和浸泡鸡蛋（药汁以全部浸没鸡蛋为宜）。加盖放阴凉处7~10天，蛋壳溶化，蛋膜包裹着蛋清和蛋黄为无壳鸡蛋。用匙轻轻盛出，每日生喝1枚，以开水送下。服用此方，忌食生冷油腻。

【功效与主治】 养肺理气，清热止咳。适宜于肺虚夹热久咳不愈之病症。

方中五味子有滋阴补肾，敛肺气，定咳喘之功，鲜鸡蛋有补益肺肾之功。二味相合，成为补肺宁嗽之良方。

蜂蜜鸡蛋汤

（《食物疗法》）

【处方】 蜂蜜 35 克 清水 300 毫升 鸡蛋 1 枚

【制作与服法】 将蜂蜜加水煎开，打入鸡蛋，煮沸。乘热1次服下。每日早、晚空腹服之。

【功效与主治】 润肺止咳。方中蜂蜜有润肺之功，鸡蛋

有补中之功。两味相合，对肺燥干咳、久咳不愈之症有良效。

古月桃仁鸡蛋

（《中医验方秘方汇集》）

【处方】 鸡蛋 2 枚 白胡椒末 3 克 核桃仁 3 枚

【制作与服法】 先将鸡蛋煮熟，取 1 枚鸡蛋黄与白胡椒末、核桃仁共捣成泥。取另枚熟鸡蛋拦腰切开，只用蛋壳，把已捣好的药泥装入蛋壳，再将其原样对好，以麻纸封紧，外以黄泥包裹，在火中煨熟，去蛋壳及杂物，研成细末顿服。每日 1~2 服，连服 3 日。

【功效与主治】 温肺理气，散寒止咳。主治寒湿所致之咳嗽，且疗效甚佳。临床应用轻者一服去根，重者连用三服即可痊愈。

生姜鸡蛋（方二）

（《食物疗法》）

【处方】 鸡蛋 1 枚 生姜 10 克

【制作与服法】 将鸡蛋打碎，与切碎的生姜搅匀，炒熟服食。每日服 2 次，每次服 1 枚。服用此方时忌食生冷。

【功效与主治】 祛寒镇咳。主治风寒所致之咳嗽等症。

方中生姜性味辛温，有温化寒痰之功；鸡蛋有扶正调和营卫之功。两味相合，对风寒咳嗽有显著疗效。

童便冰糖蛋

（《云南中医验方》第二辑）

【处方】 鸡蛋 1 枚 童便、冰糖适量

【制作与服法】将鸡蛋浸入童便20日，停放温度为2℃～16℃最宜，盖严，取出后用冰糖水煮熟。去壳食蛋。每日凌晨3～5时热服1枚。

【功效与主治】育阴养肺，止咳平喘。主治肺热咳嗽、哮喘等症。

方中鸡蛋有滋补、安和五脏之功，又得童便、冰糖之制，对肺阴虚患者尤为适宜。

蛤蟆鸡蛋

（《河北省中医中药集锦》）

【处方】鸡蛋1枚 活蛤蟆1只

【制作与服法】将鸡蛋从活蛤蟆口塞入其腹中，用黄泥包裹后，在火中煨熟，去蛤蟆、鸡蛋壳及杂物，食蛋。每日服1枚，连服3～5日为1疗程。

【功效与主治】清热润肺，补气止咳。主治肺热咳嗽、哮喘等症。

方中蛤蟆味甘性寒，有补五脏、泄肺热之功；鸡蛋有滋润养肺之功。两味相合，有镇咳止喘之效，在临床应用上效果甚佳。

糖水冲鸡蛋

（《偏方大全》）

【处方】白糖50克 鸡蛋1个 鲜姜适量

【制作与服法】先将鸡蛋打破，搅匀蛋黄、白；白糖加水半碗煮沸，乘热将蛋冲沏，搅和，再倒入已绞取的姜汁，调匀每日早晚各服1次。