

# 藥蛋 解毒・治病・養生



鴨鵝皮蛋(阿郎 攝)

禽蛋健康法是應用各種禽類所生產的蛋，與中藥同用製成藥蛋，可用來防治疾病、攝生延年的一種方法。

禽蛋健康法的名稱在中醫文獻中一直沒有記載，但是在中醫著作中有關應用禽蛋防治疾病、攝生延年的內容却非常豐富，屢見不鮮。在民間，還廣泛流傳著數以百計的禽蛋藥方。

## 完美食物

雞蛋在30年前，是親友生病去探病時贈送的禮品。自古雞蛋就是病人恢復體力最好的補品。

以現代人營養學的觀點，可以稱之為「完美食物」，人體所需要的各種營養要素，在雞蛋裡毫無遺漏地都具備了。像這樣只在一種食物內，就含有人體所必須具備的各種營養素的「完美食物」，除了鮮乳以外，可說再也找不到了。

## 製備容易

禽蛋健康法所用的禽蛋，多是雞蛋、鴨蛋、鵝鵝蛋，是居家必備的食品，對於農家更是俯拾可得，取材極便利，即使應用藥物，也多是一、二味，容易製備。由於禽蛋本身含有豐富維生素B<sub>2</sub>及含硫胺基酸，有參予解毒

及預防癌症的療效。除此之外，禽蛋若能與中草藥同用，其療效更佳。

禽蛋健康法應用禽蛋可分為三種情形。一是根據臨床症狀表現，進行辨病論治，然後根據病證，選用不同蛋種單獨運用，食了就可以治病。二是依據辨證、辨病的結果，選用一、二味中藥，或研為細末，或煎湯取汁，或搗研取汁與禽蛋同煮（或煮、或炒、或煎、或蒸等），或將藥末灌入蛋內蒸熟、煮熟吃。三是製成特殊的禽蛋，如中藥皮蛋、童便浸蛋、糟蛋等，雖然需要較長的時間製備，但是製造方法也不複雜。

## 藥蛋製法

由於禽蛋的品種不同，功用不同。隨著製法不同，功用又有差別。如雞蛋生吞，滋陰清肺、清咽利喉，對慢性或急性喉炎、咽炎及聲帶疲勞所致聲音嘶啞等，效果良好。雞蛋煮熟後，補益脾胃，對形體羸弱、發育遲緩大有裨益，在病中，產後尤其宜食。雞蛋用醋炒熟，食後能止瀉斷痢。用鹽滷炒熟食，能夠截瘧。

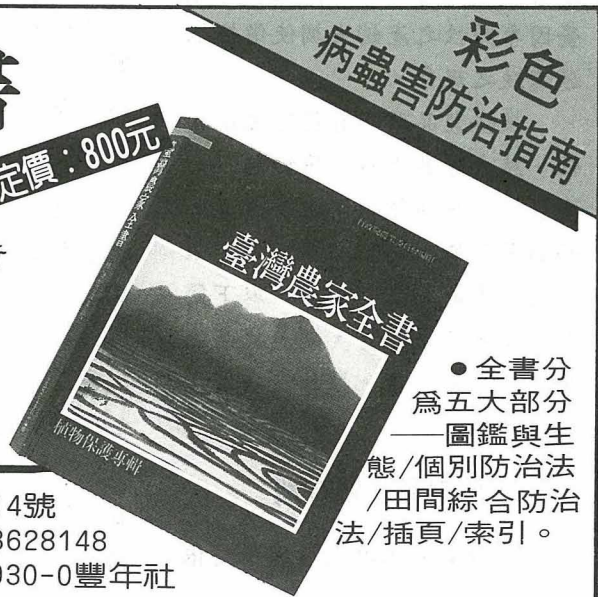
# 台灣農家全書

## 「植物保護專輯」

行政院農業委員會編印，豐年社發行  
百餘位專家執筆，彩色圖片925張。  
大版面15開，263頁，精裝。

團體一次訂購5本以上每本640元  
每次郵購另加掛號郵資45元

定價：800元



●全書分為五大部分——圖鑑與生態/個別防治法/田間綜合防治法/插頁/索引。



# 豐年社

台北市溫州街14號  
服務電話(02)3628148  
郵政劃撥0005930-0豐年社

用紅糖煮雞蛋，可治療產後兒枕痛。

至於蛋品與中草藥同用，調製方法不同，功能相差更大，甚至還會引起中毒，所以更應該按照方法調製。現將禽蛋健康法所用藥蛋製法簡介如下：

(1)藥物帶殼蛋：將蛋的一端，用錐子鑽一個小孔，灌入適量藥末（也可以倒出少許蛋白，再灌入藥末），然後用紙封口，再用文火煮熟或蒸熟。此法製作及服食方便，便於攜帶，所以常採用。

(2)藥物蛋白糊：治療皮膚病、外科瘡瘍癰腫、兒科流行性腮腺炎及傷科軟組織扭、挫傷時，多將中草藥研成細末，用蛋白（也有用全蛋的）調勻成糊狀，即是藥物蛋白糊劑外敷患處。

(3)藥物浸蛋：用水將中草藥煎汁（不去渣），盛在瓶罐中，再加入禽蛋，用蓋蓋緊，放陰涼處存十幾天。如中草藥本身是液體則可以直接用它浸泡禽蛋，放陰涼處十幾天，然後取蛋煮熟食用。

(4)藥物皮蛋：皮蛋製法很多，風味各異，但是都用石灰、碳酸鈉等鹼性成分。現以溏心藥物松花皮蛋為例，略作介紹如下：選取

新鮮鴨蛋100枚，用生石灰約1500克，碳酸鈉350克，食鹽200克，氧化鉛約10-15克，紅茶葉200克，中藥末（多為清涼解毒的中藥）250-500克。

先將茶葉、中藥末加水煮沸（不去渣）取汁及渣約500克，再加入石灰、碳酸鈉、食鹽、氧化鉛等攪勻。待料液冷卻後，置入新鮮鴨蛋。40天後就可以撈起，用殘料清液洗滌，揀取其中無破裂、爛頭、水化、發臭現象的鴨蛋，繼續用殘料渣水調入乾黃泥（凡濕泥及有雜質的泥土不能用），製成的泥糊包裹，最後滾上一層穀殼，1周後就可以取出食用。

(5)藥物糟蛋：糟蛋，因它用甜酒糟為主要醃製原料醃製成而得名的。功能通經活絡，對關節疼痛、四肢麻木有一定療效。

藥物糟蛋製法如下：用活血通經的中藥末（如紅花、當歸、赤芍、桃仁、大稜麻、大活血等）、食鹽、酒，將已敲出裂縫的鮮鴨蛋放入，罐裝密封，浸泡50天取出，再將甜酒糟、中藥末、食鹽，用燒酒調成糊狀，然後一層鴨蛋一層酒糟及中藥末，貯於

罐中，至滿為止，再用稀泥封閉罐口，放屋外日曬夜露100天即可。

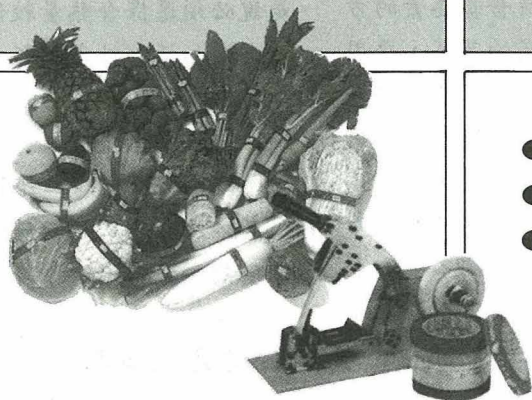
(6)藥物鹹蛋：經醃製後的禽蛋，除維生素含量略有降低外，蛋白質含量與鮮蛋相同，但脂肪、糖類及鈣含量則略有增加，營養變為更豐富。同時，禽蛋經鹽藏變鹹後的藥用價值更大。

一般醃製方法如下：用鹽1份，沸水6-10份，加中藥末（根據病症需要，可選定二、三味中藥）加熱煮沸，待冷卻後酌加燒酒，裝入器具，將需要醃的禽蛋放入浸泡（不能露出水面），密封罐口。夏天30天，春秋40天左右即成熟，可取出食用。

### 注意過敏

由於禽蛋所含蛋白質對人體來說，是一種異性蛋白，食用禽蛋過敏的情形屢見不鮮，即使單獨食用蛋黃，也有過敏的臨床報導。因此，運用禽蛋健康法以前，應詳細詢問接受治療的人是否有過敏反應，若有宜謹慎食用，最好能禁用。（本文有部分資料參考蔡金坡先生所編著之蛋的健康法）

## 蔬菜·花卉 捆紮機 打寶樂®



- 使用簡便
- 省時省力
- 包紮美觀



### 上湧公司

台北市敦化北路222巷6弄6號  
電話：(02)717-3900  
總經銷：得春盛實業有限公司  
郵政劃撥帳號：16993582