

# 雞和雞蛋經絡飲食療法

雞—為雉科動物，雞蛋、雞血，都可以吃。

雞肉味鮮美，屬溫性，十二經脈全入，屬陽性藥同食品。

**小**時候，我家住台中，由於家中有院子，媽媽三不五時就會養些雞、鴨之類的家禽。有一天，院子中忽然出現了一隻毛色灰白大母雞，那時候我正讀二年級，想到常識課本上說雞會生雞蛋，於是乎那隻母雞就變成了我日思夜想的會生蛋的母雞，每天一放學回來，第一件事，就是到米筒內，舀半杯米，然後「喔…喔…喔…」地沿著院內的籬笆，撒著米，讓這隻母雞飽餐一頓，而心中所想「母雞快下蛋，給我一個驚喜吧！」也成為當時我每天固定且有恆的祈禱詞了。

也許是母雞體諒我日日餵食的辛勞，也許是上天有意要給我一個獎賞。就在一個夏日的黃昏，我在米筒蓋上，發現了一枚溫熱的雞蛋。我和妹妹，還有兩位哥哥，目不轉睛的研究著這枚雞蛋，貪吃的妹妹說要炒荷包蛋吃，

二哥卻主張留下來讓母雞孵小雞，老謀深算的大哥想了想說道：「不行把雞蛋拿走，這樣子母雞看不到雞蛋，就會著急的跑到別人家去生蛋的。大哥的話不錯，後來這隻母雞，就真有如童話故事中會生金蛋的鵝，接連幾天，都會固定的先下一個蛋來，而我們也都興高彩烈的來搜蛋，當然，也一定會留一個蛋在米筒蓋上的。

雞對人體而言，是很有用的，它能補五臟、安六腑，還能治療虛損，強健脾胃，活絡筋骨、氣血，安定心神，補充腦髓，對於婦女，還可調月經，止帶下。除此之外，雞所生下的雞蛋，也是營養價值很高的食品，雞蛋

清，可以解毒熱，消紅腫。蛋白可治心悸怔忡。蛋白油可長肌肉，蛋殼有強壯骨骼，抑制胃酸的功效。雞胚補虛損，平肝風，療眩暈。雞肝可明目養肝。雞膽味苦瀉火清肝，治百日咳。雞冠血調經。雞骨可續骨治骨折，療軟骨病。雞肉滋陰潤燥，養血安胎，強身壯體，是全方位養生的聖品。

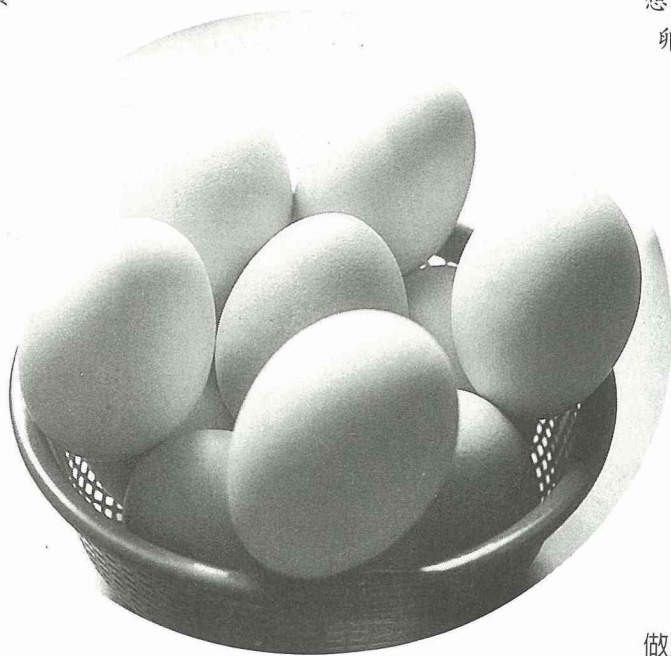
雞肉，一般而言多為母雞肉，其實公雞肉和母雞肉的性質上有差別的，中醫學認為雄雞肉性屬陽，善補虛弱，雌雞肉屬陰，有益於老人、產婦及久病體虛者。有實邪，熱毒未清者，不宜多吃雞肉，以免生熱動風。

現代醫學研究認為，雞和雞蛋的營養價值都很高，是理想的營養食品，雞蛋中含有卵白蛋白、卵球蛋白和卵黃磷蛋白，尤其有益於嬰兒的成長。蛋黃中的卵磷脂有健腦補腦的作用。每天吃適量的雞蛋可使皮膚白潔細膩，容貌美麗。除了日常保健養生之外，雞肉和雞蛋對於許多疾病，在中國民間，也有許多療效。

## 1. 肺腎陽虛咳喘

材料：柚子1個，烏骨雞1隻。

做法：



- (1) 將柚子頂開一蓋，挖去果肉。
- (2) 將烏骨雞肉切碎置柚子中，加少許水，不加鹽和香料。再將柚子蓋好，用紙封口。
- (3) 用爛泥厚敷柚子，在地上挖一深坑，用柴火燒柚子。
- (4) 約4、5小時，雞熟透後，去泥開蓋，取雞肉連汁食用。
- (5) 冬至日開始吃，每7~8天吃一次。可提高抗病力，促進哮喘恢復。

2. 治一切身體虛弱取烏骨雞燉肉吃。

### 3. 月經不調

做法：公雞冠2個煮食，每日1~2次。每月食3~5天。

功效：補肝腎、調經血

### 4. 肝炎

材料：山梔根30克，雞蛋2個。

做法：將材料加水同煮，飲湯食蛋，每日一劑，一周可癒。

### 5. 氣管炎

材料：雞蛋20個，五味子30克

做法：五味子先水煎，泡雞蛋一週後取出，加白糖30克，開水沖服，10天吃完。

### 6. 風濕性關節炎

材料：雞蛋3個，穿山甲6克。

做法：穿山甲切碎炒雞蛋，1次吃完。每日2次，連用一週。

7. 陽萎—公雞1隻，除去內臟，加酒60克，燉熟分兩晚吃。

8. 中風濕痺、骨中疼痛、不能踏地

材料：烏雌雞1隻。

做法：將烏雌雞煮熟，再以豆豉汁、薑、蔥、花椒、醬油燉雞，燉爛為止。

吃法：空腹吃。

### 9. 小兒食慾不振

材料：雞內金5個炒黃，萊服子6克，麥芽16克，蒼朮10克。

用法：將材料用水煎服，每日一劑，2次服用。

功效：健脾消食。

### 10. 遺尿

材料：雞內金20克。

做法：將雞內金炒焦研末成6包，早晚各服1包，睡前黃酒沖服。或加桑螵蛸水煎服，效果更好。

### 11. 慢性腸炎腹瀉

材料：炒雞內金10克，炒白朮20克，木香5克。

用法：將材料用水煎服，每日一劑

劑2次服，可消食導滯止瀉。

12. 口瘡—將雞蛋內金炒炭研末外用於瘡面。

13. 頭癬—蛋黃3~5個放入鐵勺中，用文火煎熬得蛋黃油，塗抹患處，每日2~3次。

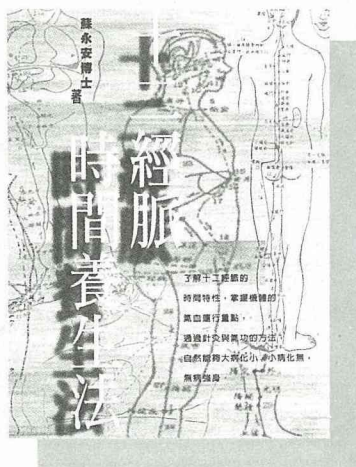
14. 燙傷—用蛋黃油抹患處。

15. 肛裂用蛋黃油塗患處。

16. 急慢性中耳炎—蛋黃油滴入耳內，每日3次，每次數滴。

17. 腮腺炎—蛋清加墨錠研汁，塗腫患處，每日3次。 腳

## 豐年社新書代售



十二經脈時間養生法  
售價 250 元



女性回春術  
售價 200 元

作者／蘇永安博士

出版／遠流出版事業股份有限公司

郵購另外掛號郵資 45 元

郵政劃撥 0005930-0 豐年社