

别看小小鸡蛋黄，守护宝宝大健康

——咱们一起来制作蛋黄油

文 / 首都医科大学附属北京积水潭医院 王培

在育儿的旅途中，新手妈妈肖女士遇到了一个棘手的问题：家里刚出生两个月的宝宝不幸患上了尿布疹（俗称“红屁股”），皮肤泛红，瘙痒难耐，让人心疼不已。面对市面上琳琅满目的药膏，肖女士精心挑选后做了很多尝试，但效果都不尽如人意。正当她一筹莫展之际，药师朋友小王向她推荐了一种传统而神奇的药物——蛋黄油。

还别说，只用了短短几天，宝宝的尿布疹便得到了显著的改善，皮肤逐渐恢复了健康，奶吃得香了，觉也睡得好了。那么，这神奇的蛋黄油究竟是何方神圣呢？除了上面提到的尿布疹，它还能治疗哪些疾病呢？制作起来难吗？在家可以自制吗？关于这些问题，下面就让药师小王为大家娓娓道来。

一、蛋黄油的历史渊源

蛋黄油，亦称作鸡子黄油，是

一种具有悠久历史的传统中药。在中国古代的诸多医学典籍中，都对蛋黄油有着相关记载和论述。比如，在宋代的《太平圣惠方》中就提到了蛋黄油对于一些皮肤疾病的治疗效果。明代的《本草纲目》对蛋黄油的功效和应用也有较为详细的描述，主要强调其在治疗烫伤、疮疡等方面的独特价值。我国最早的食疗书卷《千金要方·食治卷》记载：“（鸡子黄）微寒……主除热，火灼、烂疮，疮。”北周姚僧垣《集验方》记载：“鸡子黄气味甘温，俱厚，阴中之阴，故能补形，补阴血，解热毒，炒取油治疮验。”

由上可知，蛋黄油具有滋阴清热、润燥止血、收湿敛疮的功效，自古以来就在外科疮疡等病症的治疗上得到了广泛应用。

二、蛋黄油的现代应用

现代研究表明，鸡蛋黄中含有

丰富的蛋黄磷脂、卵磷脂、维生素、氨基酸等营养物质，将其炒制为油后进行涂抹，可以发挥抗菌消炎、收敛生肌的作用。这使得蛋黄油的应用范围更为广泛，特别是在婴幼儿皮肤护理领域显示出了独特的价值。

婴幼儿的皮肤屏障系统尚处于发育阶段，还不够完善，因而容易受外界刺激引发各种皮肤疾病。同时，他们的肝肾代谢功能相对较弱，选用药物必须格外谨慎，应尽量减少使用含有添加剂、防腐剂以及刺激性成分过多的药物。

蛋黄油正符合这些必要条件。首先，鸡蛋是常见的食物，既可以煎炒后作为食物食用，也可以榨油后当作药物使用。而蛋黄油正是由鸡蛋黄制成的，其纯天然且无额外添加成分，非常适合各个月龄的小宝宝外用。除了能够有效治疗尿布疹外，蛋黄油对宝宝的皮肤湿疹以

及轻微的烧伤、烫伤等同样有较好的疗效。对于母乳喂养的宝妈们来说，蛋黄油还可以用来预防和修复乳头皲裂。此外，蛋黄油还可以用于治疗成年人皮肤慢性、顽固性溃疡及肛裂、褥疮等多种疾病。

三、蛋黄油的自制方法

把生鸡蛋煮成熟鸡蛋很容易，

基本每个人都能独立完成；那么，制作蛋黄油是不是也很轻松呢？自己在家就能制作吗？答案是肯定的。话不多说，今天就为大家详细介绍一下蛋黄油的制作步骤。

首先，我们要准备10枚煮熟的鸡蛋（图1）；将煮熟的鸡蛋剥壳，去掉蛋白，留下蛋黄（图2）；将剥出的蛋黄搓碎成细末状（图3），把蛋黄

碎末放入干净的锅内，翻炒（图4）半小时左右，蛋黄会逐渐变为褐色（图5）；继续不停地翻炒，直至蛋黄中的油脂呈泡沫状渗出（图6）；当蛋黄全部变为黑色（图7）后滤去渣滓（图8），取油装瓶（图9）即得。用棉签蘸取，外用涂抹于清洁患处；一般每日2~3次。

在这里，药师想和大家分享



图1 煮熟鸡蛋



图2 分离蛋白蛋黄



图3 搓碎蛋黄



图4 翻炒蛋黄



图5 蛋黄变为褐色

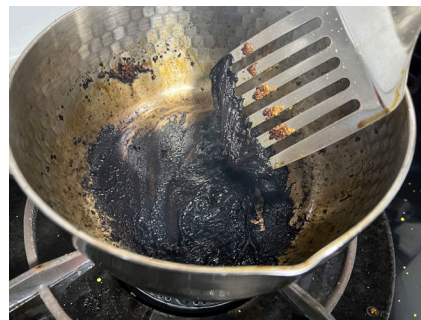


图6 蛋黄中油脂渗出



图7 蛋黄全部变黑



图8 去渣取油



图9 取油装瓶

居家自制蛋黄油过程



一个小技巧：搓碎蛋黄时，碎屑搓得越细越好，且搓完后需要摊薄稍微晾干，再进行翻炒，这样可以大大减少崩溅的概率。大颗粒的蛋黄屑受热不均匀，含水量高易引起崩溅，不仅会造成原料浪费，污染灶台、地面，稍微不注意甚至还会烫伤制作者。

此外，药师还要提醒大家一点：自制过程中操作不当，可能导致蛋黄油被细菌污染，影响使用效果甚至引发感染。所以，务必注意使用新鲜的鸡蛋以及制作、储存工具的卫生情况。

四、蛋黄油在日常生活中的其他应用

蛋黄油的用途非常广泛，个中价值也很值得称道。在医疗领域，它发挥着重要的作用；而在日常生

活中，它还是极为出色的自然护肤品。蛋黄油中蕴含丰富的维生素A、维生素D和卵磷脂，这些成分赋予了它卓越的润肤功效，使之成为化妆品制造中备受青睐的材料。特别是在干燥的季节，蛋黄油可以充当皮肤滋润保湿剂的角色，能够出色地预防皮肤干裂，为肌肤提供有效的保护屏障。另外，有研究指出，老年人皮肤中胆固醇含量仅为婴幼儿的12%，这意味着提高成年人皮肤中的胆固醇含量可能是抗衰老的关键途径。而蛋黄油富含胆固醇、甘油酯和微量核黄素，使其能够在抗衰老美容化妆品中大展身手。

不仅如此，蛋黄油中丰富的卵磷脂与不饱和脂肪酸等营养物质，让它能够以多种形式发挥作用。比如，它可以成为保健品，为人们的健康助力；可以作为乳化剂，在相

关领域发挥功能；还可以充当风味剂，为食品增添独特的滋味。另外，对于那些经常下厨做饭的人来说，蛋黄油更是一种天然的食用油——用于烹饪不仅能为食物增添独特的风味，还能同步补充人体所需的营养，可谓一举两得。

五、使用蛋黄油的注意事项

蛋黄油虽然是一种天然且疗效显著的食物/药物，但使用时也有一些注意事项。首先，蛋黄油含有大量的脂肪，容易变质，因此需要存放在阴凉干燥处，并确保使用过程中的卫生；在给宝宝使用时，更要密切观察其反应，确保安全。其次，对于过敏体质或特殊皮肤状况的人群，使用前最好先在皮肤上进行小范围测试，以确保不会引起不良反应。此外，并非所有的皮肤问题都适用蛋黄油，如果症状严重或持续不缓解，应及时就医，避免延误病情。

需要特别强调的是，宝宝的皮肤娇嫩，一旦患上尿布疹，除了及时涂抹药物外，还应注意日常护理工作。例如，宝宝大便后，用流动的水清理；处理患处时，用柔软的纸巾轻轻蘸干而不是用力擦干；始终保持患处清洁和透气，勤晾晒宝宝的屁股。预防大于治疗，只有做好这些，才能给宝宝健康、良好的皮肤。

蛋黄油作为一种传统而自然的食物/药物，不仅承载着丰富的历史文化内涵，在现代生活中的应用也显示了其独特的价值。无论是作为治疗皮肤疾病的良药，还是日常护肤的佳品，蛋黄油都值得我们进一步探索和利用。 