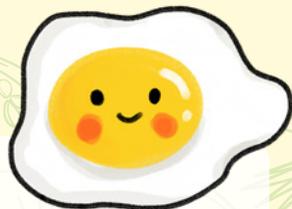


雞蛋



性：平 味：甘

歸經：心、胃

功效：安神益氣，除煩。以全蛋料理，加鹽幫助消化，體虛或病後補養適合清蒸食用。甜味煮法容易有脹氣現象，脾胃弱者需避免攝取甜口味的雞蛋菜式。

營養：雞蛋是既廉宜且營養豐富的日常食物。蛋黃含有豐富卵磷脂，具乳化及分解油脂作用，加速血液中的膽固醇代謝，降低血栓的風險；卵磷脂也是膽鹼的良好來源，膽鹼能幫助記憶力及思維的反應，減少失智的風險。有趣的是，生、熟雞蛋在營養、有利吸收消化及安全性上有著很大差異。例如，頻繁食用生蛋白更可能有脫髮的風險。

生、熟雞蛋小知識：

風險與營養	熟蛋	半生熟蛋	生蛋
沙門氏菌（中毒風險）	x	✓	✓✓
缺乏生物素（脫髮風險）	x	✓	✓✓
消化與吸收	✓	✓✓	x

食譜：適逢驚蟄，介紹你一個美味、強心又有爆炸力的雞蛋菜譜。

蔬菜焗蛋

材料：美白菇，芹菜，韭菜，紅蘿蔔，雞蛋，牛奶

做法：

1. 將所有蔬菜材料洗淨，切粒，備用。
2. 美白菇，紅蘿蔔先炒熟，備用。
3. 雞蛋打散攪拌，加入牛奶**。
4. 再將所有食材放入蛋漿中，混和均勻，用適量鹽和胡椒粉調味，並放入烹調器皿，置 180 度焗爐焗 20 分鐘即可。

* 所有食材因人數而定

** 可用杏仁奶或食用醋代替

歡迎向行之薈蕭姑娘查詢

