

# 涓 杻漢兼姝緝 - 涓 涑鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 -

## 鍏 几 櫛 錦 疼 汉 緝 惧 脛 浜 杻 侯

### 杻 杞 酒 酿 蛋

美食

浣 漏

鎏 賤 贛 浜 庸 緝 2008/04/10 18:16

很多人喜欢吃酒酿鸡蛋，但这里推荐的杻杞酒酿蛋用的是鹌鹑蛋。这是因为鹌鹑蛋中含有丰富的蛋白质、B族维生素和维生素A、E等，与酒酿一起煮，它还会产生有利于女性皮肤的酶类与活性物质。每天一碗，让你的皮肤细嫩有光泽。

杻杞子则是滋补肝肾的佳品，也是美容药膳中常用的原料之一，维生素A的含量也特别丰富。这些食物加在一起后，更能促进营养成分的吸收，女性食用后的脸色更加滋润动人。

煲杻杞酒酿蛋时，先将200克酒酿煮开，然后依次加入5克杻杞、适量冰糖和50克搅拌均匀的鹌鹑蛋蛋液，最后大火煮开即可。

#### 温馨提示

鹌鹑蛋的滋补作用要强于鸡蛋，但也可以使用鸡蛋。一定要记得把蛋黄吃了，其效用比蛋白更好，特别是其中的胆固醇对乳房发育也十分有利。产后新妈妈每天坚持食用，不但保证拥有优质的乳汁，皮肤也会越来越好。