

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/04/10 18:16

很多人喜欢吃酒酿鸡蛋,但这里推荐的枸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。

枸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。

煲枸杞酒酿蛋时,先将200克酒酿煮开,然后依次加入5克枸杞、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。