

浣漏

鑒賤龔浜庸細2009/08/10 17:49

松花蛋也称皮蛋，是鲜鸭蛋经茶叶、石灰泥裹制而成，蛋清透明，蛋黄呈金黄色，外硬内软，凉拌即可食用，是一道美味凉盘。

松花蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐等。从中医食疗来分析，鸭蛋性凉味甘，有补心清肺的作用，可止热咳，祛咽喉疼痛。

我们经常吃的一道菜品是姜汁松花，松花蛋加入姜醋汁后，不仅去除了碱涩味，口感更好，从营养上讲，也是有特殊道理的。姜含有姜辣素，有很强的抑制氧自由基的作用，其作用比维生素E还要强得多，可增加身体免疫功能并可抗衰老。醋有消食化积，杀毒止痛的作用。松花蛋在制作过程中会产生少量的铝，对人体有害，而姜中的姜辣素及醋中的醋酸都有分解其毒性的作用，因此，吃松花蛋加姜醋汁更健康。

但任何蛋黄中胆固醇都含量较高，所以中老年人及血脂高的人都应适量食用。胃溃疡和胃酸过多者不宜食醋过多。姜为温热性食物，内热过盛的人不宜过多食用。天津营养学会理事长 付金如