




香港中文大學營養研究中心  
高級營養師 林潤梅小姐

香港中文大學營養研究中心主要的服務是提倡香港人關注健康的生活模式，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。  
詳情可瀏覽 [www.cns.cuhk.edu.hk](http://www.cns.cuhk.edu.hk)。

## 雞蛋的 有「營」真相



復活節將至，相信學校都會在這個時候教小朋友製造色彩繽紛的復活蛋。可是，大家知道雞蛋的營養價值嗎？

雞蛋含有豐富的維他命A、B12、D及鐵質等營養素，是一種營養價值豐富的食物。此外，眾所周知蛋白質有助構成體內組織、促進生長發育及修補損傷等，而雞蛋所含的優質蛋白質內，有身體必備的氨基酸，利用率比其他蛋白質類食物還要高。

很多人都不吃蛋黃，擔心其膽固醇高，影響心血管健康。其實，很多研究顯示飲食中的膽固醇並不是構成血液裡高膽固醇的主因；故此，美國已取消每日不應攝取多於300毫克膽固醇的建議。再者，雞蛋的**礦物質和維他命都集中在蛋黃**，它更含有**豐富的卵磷脂及葉黃素**，故此一般健康人士只要**適量食用**便可，不必過度擔憂。然而，我們必須注意的是，雞蛋可能會受到沙門氏菌感染，引致嘔吐和腹瀉等情況，影響健康，故**小朋友不宜進食生雞蛋或未經徹底煮熟的雞蛋**。

雖然如此，但用雞蛋所做的菜式絕對可以千變萬化，各位家長不妨參考這道以雞蛋為材料的菜式，為孩子炮製一道又美味又健康的雞蛋佳餚吧！

### 材料

急凍龍脷柳	1條
雞蛋	2隻
甘荀	1條
蔥粒	適量
水	1/3碗



調味料：鹽 1/3茶匙  
胡椒粉 適量

龍脷柳  
蒸蛋

### 做法

1. 將龍脷柳解凍，並切成小件，再加入調味料醃約15分鐘。
2. 將甘荀切粒，放入滾水略煮至軟身。
3. 下1茶匙油，把龍脷柳略炒香。
4. 將雞蛋打勻，加水，然後倒入碟中，放上龍脷柳及甘荀粒。
5. 蒸約10-15分鐘，然後灑上蔥粒即成。

