

家庭营养 粥1688例



最实用的
家庭美食菜谱
19.90元



犀文图书 编著

500道粥+500个营养分析+500个小贴士+188个制作技巧
符合大众口味的营养粥。
营养与美味结合。
喝出健康生活。



湖南美术出版社

家庭营养 粥1688例



犀文图书 编著

犀文图书
书章



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养粥1688例 / 犀文图书编著. --长沙: 湖南美术出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5356-4277-6

I. ①家 II. ①犀 III. ①粥-保健-食谱 IV.

①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第010744号

家庭营养粥1688例

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范 琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 12

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4277-6

定 价: 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

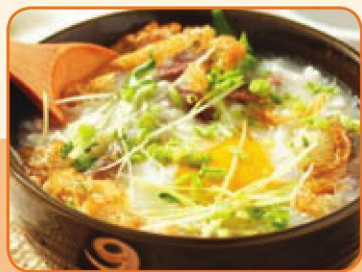
联系电话: 0755-88833688转8328

P 前言 reface

随着我国人民生活水平的日渐提高，饮食的概念已不仅仅是解决温饱的问题了。现今的人们，越来越重视饮食的合理与健康，饮食甚至已经涉及到了美容和养生的领域。如今，一碗小米粥、一碗八宝粥，早已经不再是粥的全部概念了。聪明的人们出于对营养健康以及美味的需求，将各种果仁、谷物、花草、青菜、家禽、野味、海鲜、药材等制作成了各种各样美味的粥制品。

为了使更多的人都能够享受到各种粥制品的美味和营养，我们特意编辑了这本《家庭营养粥1688例》。本书根据粥的不同选材，细分为大米篇、薏米篇、黑米篇、绿豆篇、燕麦篇、黑芝麻篇、紫米篇、高粱篇、小米篇、黑豆篇、红豆篇、荞麦篇、糯米篇、玉米篇、番薯篇，共15个篇章，并对每款粥的用料、制作过程以及营养功效进行了较为详细的说明，还附有小贴士和彩色图片。

全书图文并茂，方便易学，是学习制作营养健康粥品的极好参考书。



C 目 录 Contents



1 大米篇

DA MI

- 2
皮蛋瘦肉粥 / 状元及第粥
- 3
艇仔粥 / 油盐白粥
- 4
生滚田鸡粥 / 田螺芋头粥
- 5
生菜鲮鱼球粥 / 柴鱼花生粥
- 6
淡菜皮蛋粥 / 咸蛋菜心粥
- 7
滑蛋牛肉粥 / 板栗牛腩粥
- 8
牛尾粥 / 萝卜火腿粥
- 9
烟肉白菜粥 / 叉烧皮蛋粥
- 10
鸭蛋瘦肉粥 / 胡萝卜瘦肉粥
- 11
咸鱼肉片粥 / 肉丸粥
- 12
蚝豉皮蛋瘦肉粥 / 青椒瘦肉粥
- 13
金针菜瘦肉粥 / 笋尖猪肝粥
- 14
皮蛋猪肝粥 / 猪肝绿豆粥
- 15

- 猪腱牛蒡粥 / 猪蹄粥
- 16
扁豆猪手粥 / 滋补猪肺粥
- 17
猪脾枣米粥 / 排骨皮蛋粥
- 18
猪红粥 / 苋菜小鱼粥
- 19
鲩鱼片香菜粥 / 鱼生粥
- 20
草菇鱼腩粥 / 玉米鱼肉稀粥
- 21
鱼松粥 / 蛤蜊粥
- 22
韭菜海参粥 / 蟹柳豆腐粥
- 23
滑鸡粥 / 香葱鸡肉粥
- 24
萝卜鸡丝粥 / 干贝鸡丝粥
- 25
鸡肝鸡子粥 / 鸡肝玉米粥
- 26
鸡肉蛋清粥 / 冬瓜鸭粥
- 27
陈肾菜干粥 / 烧鸭粥
- 28
滋补羊肉粥 / 羊腩苦瓜粥
- 29

- 肉桂羊肉粥 / 兔肉粥
- 30
兔肝粥 / 冰糖五色粥
- 31
罗汉粥 / 清热冬瓜粥
- 32
海带粥 / 猴头菇粥
- 33
海带粥 / 黑木耳粥
- 34
大枣银耳粥 / 裙带菜粥
- 35
芹菜粥 / 青菜冬菇粥
- 36
苦瓜粥 / 银耳薏白粥
- 37
菠菜粥 / 白果冬瓜粥
- 38
海米菠菜粥 / 冬黄粥
- 39
松仁大米粥 / 黄芪粥
- 40
姜芝枸杞粥 / 吴茱萸粥



41
解暑荷叶粥 / 美颜红枣粥

42
桑叶粥 / 川乌当归粥

43
杏仁粥 / 山药萝卜粥

44
养生枸杞粥 / 舒肝梅花粥

45
决明子粥 / 黄芪人参粥

46
无花果粥 / 菟丝子粥

47
核桃仁粥 / 黑芝麻红枣粥

48
首乌粥 / 浙贝粥

49
紫苏麻仁粥 / 桂花红薯粥

50
加味天门冬粥 / 鱼腥草粥

51
麦冬门粥 / 桃仁山楂荷叶粥

52
山楂黑枣粥 / 生地黄粥

53
芦蔗粥 / 陈皮粥

54
佛手米粥 / 冬菜粥

55
台式咸粥 / 虾仁韭菜粥

56
蟹肉粥 / 猪肠糙米粥

57
三色粥 / 排骨薏米糙米粥

58
益脑舒眠粥 / 味噌虾球带子粥

59
人参鸡粥 / 银耳苹果瘦肉粥

60
党参鸡肉粥 / 润肤鲜藕粥

61
养生冬虫夏草粥 / 蛤蚧丝瓜粥

62
皮蛋干贝粥 / 红枣糙米粥

63
冬虫夏草鸡粥 / 竹笋鲜粥

64
芋头排骨粥 / 银鱼粥

65
海产粥 / 香菇肉粥

66
养生菇粥 / 山药粥

67
糙米鸡稀饭 / 泰式鲜虾粥

68
排骨蚝干粥 / 豆浆咸粥

69
香菇茸粥 / 清心粥

70
黄瓜瘦肉粥 / 大米粥泥

71
二瓜粥 / 冰糖苦瓜粥

72
生滚花蟹粥 / 陈皮花生粥

73
猪蹄花生粥 / 山药枸杞粥

74
青豆鱼片粥 / 希腊雪花粥

75
冰糖鸡蛋粥 / 虾皮紫菜粥

76
鸡丝玉米粥 / 黑芝麻糙米粥

77
鲜鱼粥 / 山药粥

78
奶鸡肉粥 / 油条蔬菜粥

79
仿真燕窝粥 / 木耳海米粥

80
口蘑香菇粥 / 椒酱肉粒粥

81
鸡丝生菜粥 / 鲑鱼黄豆粥

82
桂圆姜汁粥 / 蜜饯胡萝卜粥

83
蟹肉豆腐粥 / 豌豆豆腐粥

84
玉米瘦肉粥 / 豆子荷叶粥

85
豆腐腐竹粥 / 雪梨粥

86
香蕉粥 / 米粉水果粥

87
奶味水果粥 / 西兰花猪肝粥

88
红豆南瓜粥
莲藕瘦肉麦片粥

89
毛豆鲜虾粥
南瓜百合红枣粥

90
香滑健脑粥 / 消食养颜粥

91
猪肾胡萝卜粥 / 猪杂粥

92

咸鲜腊八粥 / 胡萝卜南瓜粥

93

枸杞子南瓜粥

胡萝卜香芹鸡丝粥

94

土豆粥 / 香菇牛肉粥

95

芋头香菇瘦肉粥

皮蛋烧鸭粥

96

葱白香菇粥 / 芥菜肉末粥

97

陈皮香蕉粥 / 鲫鱼粥

98

潮汕虾粥 / 鸡蛋粥

99

西兰花鹌鹑蛋粥 / 杏香二米粥

100

猪腰粥 / 银耳南瓜粥

101

滋养双耳粥 / 牛肉滑蛋粥



102 薏米篇

YI MI

103

荷香绿豆薏米粥

芡实薏米山药粥

104

薏米麦片粥 / 薏米绿豆粥

105

百合薏米粥 / 薏米红豆粥

106

薏米红豆南瓜粥 / 豆腐薏米粥

107

鹌鹑蛋煮薏米粥 / 薏米美白粥



108 黑米篇

HEI MI

109

山药黑米粥 / 皮蛋杂米粥

110

黑米红枣粥 / 黑米桂花粥

111

黑米黄豆粥 / 木耳粥

112 绿豆篇

LU DOU

113

绿豆莲子荷叶粥

消暑绿豆粥

114

银耳水晶绿豆爽

西瓜绿豆粥



115 燕麦篇

YAN MAN

116

豆渣燕麦粥 / 燕麦南瓜粥

117

草莓牛奶燕麦粥

皮蛋鸡茸燕麦粥

118

燕麦片粥 / 鲜虾冬瓜燕麦粥

119

豆芽燕麦粥

火腿免煮燕麦粥

120

苹果麦片粥

鸡蛋牛奶燕麦粥

121

芝麻燕麦粥 / 柳橙燕麦粥

122

燕麦豌豆营养粥

肉末虾仁菜粥

123

虾仁西蓝花麦片粥

燕麦早餐粥



124 黑芝麻篇

HEI ZHI MA

125

枸杞黑芝麻粥 / 芝麻粥

126

芝麻花生猪肝山楂粥

猪蹄汁黑芝麻糊



127 紫米篇

ZI MI

128

紫米粥 / 莲子紫米粥

129

花生紫米红豆粥

紫米蔬菜粥

130 高粱篇

GAO LIANG

131

干果银耳高粱米粥

甘蔗高粱粥

132

高粱米粥 / 高粱猪肚粥

133 小米篇

XIAO MI

134

小米豌豆粥 / 黄金小米粥

135

小米山药粥 / 红糖小米粥

136

鲜菇小米粥 / 绿豆小米粥

137

小米红枣粥 / 牛奶小米粥

138

莲子小米粥 / 小米桂圆粥

139

小米鱼肉粥 / 南瓜补血粥

140

小米枣仁粥 / 杂米粥

141

胡萝卜牛肉小米粥 / 小米红薯粥



142 黑豆篇

HEI DOU

143

黑豆粥 / 黑豆赤豆粥

144

红枣黑豆粥 / 冬瓜皮黑豆粥



145 红豆篇

HONG DOU

146

鲜荷莲藕红豆粥

红豆红枣粥

147

鹌鹑红豆粥

黑芝麻红豆粥

148

山药红豆粥

红豆大枣红糖粥

149

冬瓜红豆粥 / 鲤鱼红豆粥

150

香浓红豆粥 / 桂花红豆粥

151

花生红豆粥 / 百合红豆粥



152 荞麦篇

QIAO MAI

153

荞麦粥 / 香菇荞麦粥



154 糯米篇

NUO MI

155

糯米粥 / 莲子糯米粥

156

蜂蜜菊花糯米粥

扁豆猪蹄粥

157

雪梨青瓜粥 / 明目桑葚粥

158

益寿板栗粥 / 椰子糯米粥

159

胡桃粥 / 白木耳粥

160

葱白乌鸡糯米粥 / 银耳莲子羹

161

糯米绿豆粥 / 黑豆糯米粥

162

黑糯米粥 / 燕麦仁糯米粥

163

西红柿绿豆粥 / 黑白糯米粥

164

健胃麦芽粥 / 美颜白果粥

165

菊花养生粥 / 止咳川贝雪梨粥

166

神仙粥 / 桂圆红枣糯米粥

167

糯米山药粥 / 西红柿粥

168

青菜糯米粥 / 糯米栗子粥

169

百合南瓜粥
大枣茯苓糯米粥

170

腊八粥 / 蚝仔粥



171 玉米篇

YU MI



172

玉米粥
南瓜红薯玉米粥

173

牛奶玉米粥
洋葱玉米粥

174

银耳鸡蛋玉米粥 / 冬菇玉米粥

175

丝瓜玉米粥 / 蔬菜玉米麦片粥

176 番薯篇

FAN SHU

177

紫薯甜粥 / 红薯西米粥

178

紫薯银耳粥
红薯绿豆粥

179

红薯萝卜粥
紫薯山药糙米粥



180

181

182~183

完美粥有诀窍

杂粮营养告诉你知

花入粥，铸就美丽花颜



大米篇





状元及第粥

主料：大米300克，猪肉、猪肝、粉肠、猪腰、猪肚各50克。

辅料：油条1根，姜片、葱丝、葱花、香菜、盐各少许，清水100毫升。

制作方法

- 1.大米淘洗干净，加水浸泡1小时。
- 2.猪肉、猪肝、粉肠、猪腰、猪肚洗净备用；油条切段；猪肉、猪肝、猪腰切丁备用。
- 3.清水适量（刚可盖过猪肚、猪肉等食材）煮沸，放入猪肚、粉肠及姜片、葱丝煮约1小时。猪肚等食材煮软后切段备用。
- 4.另取一锅，放入清水煮沸。加入白米煮开后转小火煮约40分钟。
- 5.放入猪肚等食材，加盐调味，再煮10分钟。食前加入油条段、香菜、葱花即可。

【营养功效】猪肝富含铁、磷，常食有补肝明目之功；猪腰即猪肾，常食有补肾强腰，消积益气之效；猪肚即猪胃，微温无毒，可治虚劳羸弱，泄泻下痢，小儿疳积等症。

小贴士

相传，清朝状元林召棠回广东拜祖。每日喜以猪肝、猪腰、猪肚煮粥而食。一次，一位老御史探访林召棠，发现林状元正在吃粥。于是便打听起粥名来。林召棠知道老御史的儿子准备科举，便灵机一动，说此乃“及第粥”。御史信之，便命家厨如法炮制。后来御史儿子果然高中状元。“及第粥”因而广为流传。

皮蛋瘦肉粥

主料：大米150克，清水2500毫升。

辅料：皮蛋1个，油条1根，猪瘦肉100克，淀粉3克，盐1克，味精2克，料酒、味精、葱末各少许。

制作方法

- 1.大米淘洗干净，浸泡30分钟。加入足量清水大火煮沸，转小火慢煮45分钟，熬至粥成。
- 2.皮蛋去皮切瓣；猪肉切片，加入淀粉、料酒、味精腌渍15分钟；油条切段备用。
- 3.将皮蛋、猪肉、油条、盐、味精加入粥中煮15分钟。至汤汁黏稠时撒入葱末。出锅装碗即可。

【营养功效】皮蛋富含矿物质，而绝少热量、脂肪。偶尔食用可刺激消化，增进食欲，促进营养吸收；猪肉味咸性微寒，有滋养脏腑，滑润肌肤，补中益气之功。

小贴士

皮蛋不宜存放冰箱，以免会影响风味和色泽。



油盐白粥

主料：大米150克。

辅料：食用油、盐各适量。

制作方法

- 1.大米洗净，加少许油腌制待用。
- 2.锅内烧开150毫升清水，加入大米（连同浸米的油）煮沸，再转中小火煮至绵稠。
- 3.加盐调味即可。

【营养功效】大米富含淀粉和蛋白质，常食可强健筋骨，丰体长肌；盐是常用调味料，适量食用可治全身虚弱，精神怠倦，肌肉阵挛等症；食用油含有维生素E、钾、钙、铁、磷、脂肪酸等物质，适量食用有润泽肌肤的作用。

小贴士

大米根据粒形和粒质可以分为籼米、粳米和糯米三类。其中籼米粒形细长，长宽比多大于三，出饭率高，粘性较小，米质较脆，细腻可口；粳米粒丰满肥厚，出饭率低，油性和粘性较大，口感柔软；糯米又称江米，粘性极大，多用作糕点，一般不作主食。

艇仔粥

主料：大米100克，鲜鱿鱼100克，猪肚300克，猪肉皮、籼米粉、花生仁各50克。

辅料：干贝25克，清水300毫升，盐、味精、大葱姜、酱油、猪油、食用碱水、食用油各适量。

制作方法

- 1.大米淘洗干净，加水浸泡1小时；鱿鱼用碱水浸泡，发透后洗净切丝，放入沸水中烫过；干贝去除老筋，用温水浸开，撒碎；猪肚擦洗净；花生仁去衣，放入沸盐水中稍烫，捞出沥干。
- 2.开油锅，加油煮沸。放入花生仁炸至金黄色捞出，沥干油；米粉用沸油炸香。
- 3.煮沸清水，加入白米、干贝、猪肚煮开。改用小火慢煮30分钟，加入盐和味精调味。
- 4.碗中放入猪肉皮、榨米粉、花生仁，冲入滚粥，加入猪油、酱油、姜拌匀即可。

【营养功效】鱿鱼富含蛋白质、钙、磷、铁等物质，对骨骼发育和造血十分有益；花生富含脂肪、蛋白质、氨基酸等物质，常食可健脾和胃，利肾去水，理气通乳。

小贴士

旧时广州，河涌多有小艇泛游。其中部分艇家专集河虾、鱼片等水上食材为粥，向邻艇或岸人供应。“艇仔粥”一名由此而生。





田螺芋头粥

主料：大米150克，田螺200克，芋头200克。

辅料：味精、盐各适量。

制作方法

1. 芋头去皮洗净，切粒待用；大米洗净，浸泡30分钟。
2. 田螺去壳，浸泡20分钟。放盐煮沸适量清水，加入田螺以小火煮至螺肉变色。捞出切碎待用。
3. 锅内煮沸足量清水，加入大米、芋头煮粥。
4. 粥成之时加入田螺拌匀。最后放入盐、味精调味即可。

【营养功效】田螺富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素A等成分。具有清热利水、除湿解毒之效。主治热结小便不通、黄疸、脚气、水肿、消渴、痔疮、便血、目赤肿痛、疔疮肿毒等症。

小贴士

凡脾胃虚寒，便溏腹泻者忌食；螺肉不宜与中药蛤蚧、西药土霉素同服。



生滚田鸡粥

主料：大米150克，田鸡3只。

辅料：盐、鸡精、料酒、香油、姜、蒜、葱、生抽、淀粉、香菜各适量。

制作方法

1. 姜、蒜切碎；葱洗净切段；香菜刮泥，用盐水浸泡片刻；田鸡杀好，用少许料酒、油、盐、姜、蒜、葱、生抽、淀粉腌制片刻；大米洗净，加入少许油、盐腌30分钟待用。
2. 烧开足量清水，加入大米（连腌米油盐）煮45分钟。再放入田鸡煮5分钟熄火。
3. 撒入适量盐、鸡精调味。装碗时加入香菜、香油即可。

【营养功效】蛙肉味甘性凉，含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂、维生素C以及烟酸等成分。主治营养不良，身体虚弱，小儿疳疾等症。

小贴士

切记食用野生田鸡。

柴鱼花生粥

主料：大米100克，猪骨500克。

辅料：柴鱼干3~4条，带衣花生250克，姜1块，油、盐适量。

制作方法

1. 大米洗净，用少许油、盐腌30分钟以上。
2. 猪骨洗净，过沸水去杂，冲去血沫；花生米洗净；姜去皮切丝；柴鱼剪块待用。
3. 烧开足量清水，加入大米（连腌米油盐）、猪骨、花生、柴鱼干、姜丝以大火煮20~30分钟。再转小火熬1~2小时。
4. 加盐调味，即可装碗。

【营养功效】柴鱼是鳕鱼、鲱鱼、鲭鱼等鱼类的干燥制品，有健脾胃、益阴血，补髓养精，明目增乳之功；猪骨性寒，有壮腰膝、益力气、补虚弱、强筋骨的作用。

小贴士

柴鱼是东莞传统小吃。大米建议选用东北珍珠米，柴鱼用韩国柴鱼干即可。



生菜鲮鱼球粥

主料：大米250克，鲮鱼滑500~750克。

辅料：生菜、姜丝、葱花、盐、食用油各适量。

制作方法

1. 生菜洗净切碎；大米洗净，加入少许油、盐腌30分钟待用；鲮鱼滑挤成若干肉球待用。
2. 烧开足量清水，加入大米（连腌米油盐）煮30分钟。再放入肉球、姜丝沸煮10分钟，即可熄火。
3. 加入盐调味，撒上生菜丝、葱花，即可盛碗。

【营养功效】生菜富含水分、维生素C、莴苣素和膳食纤维，常食可消脂减肥，镇静安神；鲮鱼富含蛋白质、维生素A、钙、镁、硒等营养元素，主治体质虚弱，气血不足，营养不良等症。

小贴士

生菜接近乙烯时会诱发赤褐斑点，故储藏时应远离苹果、梨、香蕉等水果。





咸蛋菜心粥

主料：糯米、大米各100克。

辅料：菜心3颗，咸鸡蛋1个，清水600毫升。

制作方法

1. 糯米、大米淘洗干净，用温水一起浸泡一小时；菜心洗净切粒；咸蛋分离出蛋黄与蛋白。
2. 煮沸清水，放入大米、糯米煮至出现米油。
3. 放入咸蛋黄，煮至蛋黄化开。转中火，一边倒入蛋清一边搅煮至沸腾。
4. 加入菜心粒煮熟，加盐调味即可。

【营养功效】据测定，咸蛋与鲜蛋相比，其蛋白质含量从14.7克下降至10.4克；脂肪含量从11.6克上升为13.1克；碳水化合物含量从1.6克增至10.7克，钙含量更是从55毫克升至512毫克；菜心富含碳水化合物和蛋白质，常食有除烦解渴、利尿通便和清热解暑之功。

小贴士

挑选咸蛋时，可用鲜蛋进行透照对比。一般鲜蛋气室都小于咸蛋气室。若发现咸蛋气室过大，则说明其质量较差。

淡菜皮蛋粥

主料：大米100克，淡菜30克。

辅料：皮蛋1个，油、盐各适量。

制作方法

1. 大米洗净，用少许油、盐腌30分钟以上；皮蛋去皮，切碎待用；淡菜洗净，用开水浸发待用。
2. 烧开足量清水，加入大米（连腌米油盐）煮沸。
3. 撒入适量盐、鸡精调味。装碗时加入香菜、香油即可。

【营养功效】淡菜的蛋白质含量高达59%，且包括8种人体必需氨基酸。此外，它还富含钙、磷、铁、锌、维生素B、烟酸等多种营养成分。适量食用能够促进新陈代谢，补充大脑和身体活动的营养供给。

小贴士

淡菜不是菜，而是海洋软体动物贻贝的干制品。由于其营养价值高于一般的贝类和鱼虾，故又有“海中鸡蛋”的美誉。



板栗牛腩粥

主料：稠粥1碗，牛腩200克。

辅料：板栗50克，食用油10毫升，牛肉卤料一包，冰糖、酱油、料酒、盐、味精各适量。

制作方法

1. 牛腩洗净，连同食用油、冰糖、酱油、料酒、卤料入锅煮2小时取出，切片待用。
2. 大米淘净，加入适量油盐腌30分钟；板栗去壳去衣，煮熟待用。
3. 烧开适量清水，加入大米（连腌米油盐）、熟板栗、牛腩片煮沸，即可熄火。
4. 加入少许味精调味即可。

【营养功效】板栗性温味甘，富含蛋白质、脂肪、淀粉、糖类、维生素B₁、脂肪酶等成分。食后有健脾补肝，强肾壮骨的作用。由于其对肾虚的疗效尤为良好，故又有“肾之果”的美誉。

小贴士

板栗生吃过量难于消化，熟吃过多容易滞气；另外板栗含糖量较高，糖尿病患者应该慎食。



滑蛋牛肉粥

主料：白粥适量，牛里脊肉300克，鸡蛋1个。

辅料：小苏打2克，料酒5毫升，盐、淀粉各1克，姜丝、葱丝、香菜末、油条、香油各适量。

制作方法

1. 牛肉切片，加料酒、小苏打、淀粉腌30分钟备用；油条撕块待用。
2. 粥煮滚，加入牛肉片煮至变白，打入生蛋即可熄火。
3. 加盐调味，装碗时加入葱、姜丝、胡椒粉、香菜末、油条即可。

【营养功效】牛肉富含蛋白质，其氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，食后可显著提高机体抗病能力；鸡蛋富含蛋白质、维生素、矿物质和脂肪，其中蛋白质的品质仅次于母乳，非常适合人体吸收。

小贴士

生鸡蛋含有抗生物素蛋白，食后会导致食欲不振、全身无力、肌肉疼痛、皮肤发炎、脱眉等症，故应尽量避免食用生鸡蛋。

