

小廚佳餚



冬天暖胃之選

麻油雞荷包蛋湯飯

二人分量

一月份的香港飽經寒流吹襲，我們身體存下的脂肪都無法抵禦，不妨試下煲一煲熱辣辣的麻油雞荷包蛋湯飯暖胃！

材料



步驟

預先準備：

煮好一煲兩人分量的米飯

1. 將雞脾洗淨切塊，在鍋中加入少許油，油熱時放入雞脾塊，炒至金黃，盛出備用
2. 在鍋中加入適量麻油，放入薑片和枸杞，一同炒香
3. 再加入雞蛋，以中至大火煎成六成熟荷包蛋，盛出備用
4. 將炒好的雞塊、薑片，連同蟲草花一同放入滾水中煲30分鐘左右
5. 材料煲20分鐘後，或有浮泡，可用濾網隔走
6. 煲至30分鐘左右，加入炒好的枸杞，適量鹽和胡椒粉，將荷包蛋逐個加入湯中，便可熄火
7. 將湯和食材盛到預先煮好的米飯中，湯飯出爐！

小貼士

煲滾湯後蓋上蓋悶10分鐘左右，湯味將更加香濃。喜歡食湯料的朋友，還可以加入淮山，與步驟4的材料一同加入水中即可。

話你知

細嚼慢嚥「養胃」



湯飯削胃？

很多人認為，當我們在吃湯泡飯時，在湯的潤滑作用下，米飯未經口腔充分咀嚼，便進入胃中，會加重腸胃的負擔，容易引起消化不良，導致腸胃功能紊亂。其實，湯飯合一的形式並非引起消化不良的罪魁禍首，事實上當我們進食湯飯後出現腸胃不適的反

應，很大機會與進食的速度有關。

消化食物時，通常分成物理消化和化學消化，物理消化主要指透過咀嚼動作，同時口腔分泌出唾液消化酶初步消化食物；而舌頭的味蕾系統受菜餚的色香味等刺激後，會傳遞至大腦，通知胃液分泌。

有專家表示，在食湯飯時，如果我們對食物進行充分咀嚼，就能很大程度上減輕消化不良的現象。因此，吃湯泡飯傷胃，不是因為你「吃什麼」，而是在於你「怎麼吃」。所以養成細嚼慢嚥的習慣，配以均衡飲食，才是「養胃」的最佳做法！