

# 茗間情小組建議食譜

## 洋蔥什菇炒蛋(四人份量)

### 材料(連份量)

材料	份量
洋蔥	一個
草菇	8粒
鮮菇	8粒
雞蛋	6隻
蔥粒	10克

### 調味料

調味料	份量
鹽	1茶匙(可按個人口味)

### 做法(按次序)

- 1 將草菇、鮮菇、切片待用
- 2 洋蔥切絲後泡水，可以去除一些辛味
- 3 將蛋混合成蛋漿
- 4 少油先將菇片及洋蔥絲落鑊炒香，直至洋蔥轉半透明色
- 5 加入蛋漿，再按個人口味加入鹽作調味
- 6 最後撒上蔥花就完成

### 適合階段

治療前       治療中       治療後

### 建議原因

- 菇類是一種高蛋白，低脂肪，無污染，無藥害，集營養、保健、理療於一身的純天然食用菌
- 攝取洋蔥已被證明有助於降低前列腺癌、食道癌與胃癌的風險，也能使冠狀動脈心臟病的死亡率下降。其所含有的硫化物則可以降低血壓和膽固醇，亦都可以預防骨質疏鬆。

### 東區醫院營養師建議

- 洋蔥和蔥含蒜素，具抗氧化功效
- 雞蛋含豐富蛋白質，一隻雞蛋/2隻蛋白相等於一兩肉
- 菇類屬高纖食物，不適合以下人士進食：  
(1)有迴腸造口，(2)治療前/中，(3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後，進食分量和質地應循序漸進按個人耐受情況而定

### 東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 鮮菇有健脾益氣之功，能改善脾胃虛弱、食慾不振、氣短乏力等症狀。
- 蔥、洋蔥屬於辛溫類食物，有助振奮陽氣，能預防及緩解外感風寒初起引起之不適。
- 體質實熱、口氣重者不宜多服。

### 煮食小貼士/注意事項

- 於炒蛋時可以考慮加入些少薑末，可顧胃活氣
- 洋蔥過濾出洋蔥水備用，將洋蔥拌入蛋汁中，有畫龍點睛之效

