

“开水冲鸡蛋”

您吃过吗？说起这个东西，我的印象是非常深刻！小时候只要一上火，奶奶就会给我冲上一碗，也不知道是心理作用还是它真有这神奇的功效，喝个几天，上火的症状就真的全消失了~



明代医书《医学入门》提到鸡蛋

：“生绞入药，除烦热；豁开淡煮，祛痰润声，养胃，益心血。”

比起煎、炒鸡蛋，开水冲蛋营养流失最少，那么它对身体到底有哪些好处呢？

1、养胃

开水冲鸡蛋的做法容易被人
体消化吸收，蛋黄中含有的
卵磷脂，具有保护胃黏膜的作用

。所以说，每天喝一碗开水冲鸡蛋，在一定程度上是可以达到养胃效果的。



3、降火

开水冲鸡蛋的第三个功效是降火，文章的开头就有提到，非常适合失眠焦虑、心烦气躁、疾病初愈等人群饮用。

4、保护肝脏

鸡蛋中含有丰富的优质蛋白质，这种蛋白质比其他食物里的蛋白质更容易被人体吸收，而蛋白质又有利于我们的肝脏健康

！所以，开水冲鸡蛋是有养肝、护肝作用的~

5、保护视力

鸡蛋中还含有叶黄素、玉米黄素

等营养素，这些物质可减少紫外线对眼睛的伤害，保护我们的视网膜，从而提高视力。



如果单吃开水冲蛋，可能会受不了它的腥味，所以吃的时候可以加入少许白糖或是盐，当然，也可以滴上几滴香油再吃，口感会更好~

注意事项

开水冲鸡蛋虽好，但一天吃一个就足够了！另外，冲鸡蛋时要格外注意开水的温度，确保水完全沸腾以后才可以用，这样才能达到杀菌的效果。

把握了正确的制作方法，还有一件事大家也不能忘，那就是选用优质的鸡蛋。文章最后，给大家简单说说如何挑选好鸡蛋吧~

三、三招挑选好鸡蛋

① “一看”

首先看鸡蛋的外表是否干净，蛋壳的光泽度好、没有任何破损，拿鸡蛋对着光看呈半透明状，这样的鸡蛋才新鲜。