



# 銀杏豆漿燉蛋

**Steamed Bean Curd Custard** 潤膚養顏 強身健體

**黃**

豆含豐富的蛋白質，不少豆製食品，如豆漿、豆腐、腐竹，均蘊含豐富的蛋白質，多吃能增加皮膚彈性，滋潤肌膚，預防衰老。豆漿燉蛋是最佳的養顏護膚甜品。用豆漿清燉出來的雞蛋清香幼滑，再加幾顆白果，更能帶出淡淡的白果及豆香。白果有去痰、定喘的功效，更能增強腦部記憶、預防心血管疾病及抗氧化，配合豆漿及雞蛋製成燉蛋，是滋補養顏，強身健體的最佳甜品。 ▣

**材料：**

純豆漿 250 毫升  
銀杏 4 粒  
雞蛋 1 隻  
糖水 適量

**Ingredients：**

250ml pure soya bean milk  
4 fresh ginkgo  
1 egg  
Some sugar water

**做法：**

1. 銀杏去殼洗淨切小粒，焗熟備用。
2. 雞蛋拂勻，加入豆漿及銀杏粒及糖水攪勻，倒入碗內。
3. 將蛋隔水以中火蒸約 15 分鐘，即可食用。

**Method：**

1. Wash the ginkgo, then shell and dice. Steam for 5 minutes.
2. Beat the egg and mix with soya bean milk, ginkgo and sugar water. Stir well. Pour the mixture into a bowl.
3. Steam the egg custard with hot water for 15 minutes. Serve.