



Steamed Milk With Red Bean

紅豆蛋白燉奶

滋潤肌膚、補充體力

含豐富的鈣質、蛋白質、鐵質。



入秋冬季，天氣開始乾燥，是時候吃些暖身驅寒，滋潤性較高的甜品。

用紅豆、牛奶製甜品是個相當好的選擇。紅豆含豐富的蛋白質、脂肪、維他命B。它更是女性健康的好拍檔，含豐富的鐵質，有補血、促進血液循環的效果，吃後臉色紅潤，補充營養之餘，還可增強身體抵抗力。牛奶與蛋白，眾所周知是健康肌膚的必備品，牛奶含豐富鈣質，蛋白有滋潤作用，蛋白燉奶入口香甜軟滑，在秋冬季節，最適宜弄這個暖洋洋的甜點，令臉色時刻保持紅潤，肌膚細緻嫩滑。

材 料：

鮮奶 1 杯
雞蛋 2 隻
紅豆茸 4 茶匙
糖少許

Ingredients:

1 glass milk
2 eggs
4 tsp red bean paste
some sugar

做 法：

1. 將蛋白與蛋黃分開，只要蛋白部分，置於湯碗中。
2. 用筷子在碗內攪拌蛋白，攪時要用輕力，不要起泡。
3. 蛋白攪勻後，可加入鮮奶及糖，至完全均勻為止。
4. 在小杯內加入適量紅豆茸，倒入已攪勻的鮮奶蛋白。
5. 隔水蒸約 15 分鐘至凝固。

Method:

1. Separate egg white into a bowl.
2. Whisk egg white with chopsticks.
3. Mix whipped egg white together with milk and sugar.
4. Add red bean paste in a small cup, pour the egg white mixture into the cup.
5. Steam for 15 minutes until solid.