



你的孩子害怕绿色蔬菜的苦涩味而挑食不吃青菜吗？那他们的饮食可能会因此缺乏一些对帮助健康生长和免疫功能所需的纤维、必需的维生素和矿物质。小麦草含有许多维生素和矿物质植物营养素，有助于改善我们身体的酸碱平衡，循环系统及免疫系统等。而菇类具有抗炎、抗氧化和抗癌等物质，有利于改善甲状腺功能减退症和身体的免疫系统。此外，加入鸡蛋可以提供蛋白质，能为身体提供能量，促进生长和细胞再生。

分量：2人份。

益处：有助于改善心血管系统，血液循环系统，肝脏排毒和净化血液，消化系统，甲状腺功能减退，免疫系统和我们身体的酸碱平衡等。同时，提供蛋白质需求，这有助于提高我们身体增加能

量，生长和再生细胞。

材料

- (1) 蘑菇（新鲜或罐头装）- 4粒。（洗净切片）
- (2) 香菇（新鲜或干的）- 2粒。（洗净切片）
- (3) 小麦草（新鲜）- 50-60条或10克。（洗净和切成半厘米长）
- (4) 鸡蛋 - 2粒。
- (5) 黑豆酱油膏 - 2茶匙。
- (6) 食油 - 1汤匙。（健康的选择：菜籽油，椰子油，橄榄油或核桃油，等）
- (7) 调味 - 胡椒粉少许。

***每日推荐的用量：蘑菇1-2杯（75-150克）；小麦草新鲜叶30-240克 & 小麦草粉1-2茶匙（3-6克）。**

准备

- (1) 把鸡蛋打入碗中与切片蘑菇，香菇，小麦草，黑豆酱酱油膏，胡椒粉和一点食油搅拌均匀，直到产生泡沫。
- (2) 热煎锅倒入食油，开中火，待油热之后，再倒入蛋液。煎至金黄色，再翻另一侧煎至金黄色就可以了。
- (3) 把煎蛋放入盘里，可搭配沙拉酱，面包或白饭一起享用。

注意

- (1) 适合每个人，特别是那些孩子不喜欢吃绿色蔬菜。
- (2) 对于那些有血压高带有胆固醇者：建议每周一次至两次烹煮这道菜因为鸡蛋可能会加重他们的症状。
- (3) 适量摄入菇类为那些正在服用甲状腺功能退化症药物和甲状腺功能亢进因为菇类含有碘，可

能会增加甲状腺激素水平。

(4) 适量摄入菇类为那些谁拥有痛风或皮肤过敏，有自身免疫性疾病，如多发性硬化症，狼疮，类风湿性关节炎等，因为菇类可能会加重他们的症状。

□5□菇类和小麦草并没有足够可靠的资料关于孕妇或哺乳期妇女该用的安全摄入量，如果您是孕妇或正在哺乳期间，请适度摄取。

谨慎：如果有服用任何药物，必须与食谱摄取时间相隔1/2至1小时。