

羅漢果

低熱能的神奇小果

，此二物質就會被破壞，就不會再影響幼兒對營養素的吸收。又吃生雞蛋也不衛生，生蛋裡可能帶有致病的沙門氏菌。所以，無論是幼兒或成年人都不要吃生雞蛋。

散黃蛋幼兒還能吃嗎？

一般鮮蛋的蛋黃是一完整球形，並位於蛋的中央，如果將蛋打開放於平面器皿中，蛋黃仍是完整的，並且高高凸起，狀如半球形，而陳舊蛋則呈扁平狀。蛋黃膜隨著存放時間的延長，其彈性逐漸減弱。散黃蛋就是蛋黃膜已破裂，蛋白與蛋黃完全混合。由於此種蛋的鮮度很差，為安全起見，幼兒最好不吃散黃蛋。

如何製作幼兒蛋類食品

1. 蛋黃泥：將雞蛋用清水洗淨，置冷水鍋內，待水煮沸後再煮10分鐘，取出後放於冷水中候涼，剝除蛋殼，將蛋分成二半取出蛋黃。將蛋黃用匙壓成泥狀，用牛乳（米湯或蔬菜汁）調成糊狀即可食用。

2. 蛋奶乳：雞蛋1個，加糖2-3茶匙，調至均勻，用新鮮沸水調成1小碗後可食用。

3. 芙蓉蛋：雞蛋1個，置於小碗內，打勻，加精鹽或豬油少許，再用少許冷開水調和，蒸熟後可食用。

4. 蛋黃粥：將攪碎弄勻的蛋黃加入米粥內，可煮成蛋黃粥。

羅漢松原產中國，係常綠果樹，由於其果實形似羅漢僧的頭而得名，稱為羅漢果。羅漢果始載於嶺南採藥錄，係葫蘆科植物羅漢果（*Momordica grosvenori* swingle）的乾燥果實，主要產於中國大陸廣西、廣東及江西等地區。秋天的果實由嫩綠色變為深綠色時，即予採收，經日曬幾天後，予以低溫乾燥，即得乾燥羅漢果，可在中藥舖購得。

其主要功效為潤肺，止咳，止渴，化痰，降血壓等，對百日咳尤有效，為一般老百姓所知悉。通常乾燥果切碎，以開水泡服或熱汁服用即可，因其含有約1%的甜味素，幾乎無熱能，係為糖尿病、肥胖者等不宜吃糖的人，最理想的飲料。

另據，由於其產於大陸苗族所住的地區，該酋長將此稱為神果，不准出口，而羅漢果係苗族名醫（羅漢）發見其各種藥效，並救人而得名。

如上述具有藥效可當做日常的健康飲料，改善糖尿病，防止老化，消除疲勞。通常活性氧及過氧化脂易傷害人體細胞，以致促使老化，導致癌症、動脈硬化、心筋梗塞、腦梗塞、腦尿病、風濕病、白內障、胃潰瘍等的原因，可說為萬病之基盤。例如容易感冒的人，喉嚨易受損的人，胃腸不良的人，易便秘的人，具有糖尿病或高血壓的人，可當做

日常預防用的健康飲料，可說有益而無害。

通常可簡單自製羅漢果茶（煎熬則可）飲用或添加入牛奶、果茶汁，更為美味可口，羅漢果茶係將兩個羅漢果切碎放入2公升水，熬煮，濃縮至1.5公升過濾後則可。

通常高血壓病症，係伴隨高脂血症（血液中的中性脂肪或膽固醇增高的病症）而造成動脈硬化，進而腦血管障礙隨之而來，可謂無聲的殺人者，實為可怕。高血壓的另一個原因為食鹽。由於肥胖及緊迫亦會引起高血壓。

羅漢果茶雖有甜味，但其幾乎無熱能（或低卡路里），係為預防肥胖、糖尿病的最適宜飲料，可安心食用，必有益。一般人雖半信半疑，但確實有效，每天喝兩、三杯（冰冷亦可），或與牛奶、果茶汁混合飲用，精神愉快。

羅漢果為中國傳統的止咳妙藥，潤肺止咳，去痰，生津止渴。羅漢又稱阿羅漢，係稱修行而得道的和尚，羅漢果即為高貴之果。通常吾人的肺經常暴露在空氣中，甚易受活性氧（自由基氧）的影響而產生各種病症，這些活性氧易攻擊人體細胞而使細胞膜所含的脂質受氧化，以致發炎，據云日本專家證實羅漢果具有去除這些活性氧的效果而予以抑制，乃為一種抗炎症藥，亦可做為浴劑以防過敏性皮膚炎。◆