

# 关于鸡蛋的每件事 都不是小事

在老百姓的餐桌上,鸡蛋的出镜率总是很高,几乎是人们每天都要吃的食物,无论是蒸、煮、煎、炒、炸,鸡蛋都能变成美味又营养的菜肴。不过,关于这个“餐桌红人”,市面上各类的知识和信息也是五花八门。

什么样的鸡蛋算是新鲜的?鸡蛋怎么保存?鸡蛋需要清洗吗?鸡蛋的营养构成到底是什么样的?多吃鸡蛋会导致胆固醇升高和动脉硬化吗?

以上这些问题,相信不少掌握家里厨房大权的人都能答出一二三点来,不过,能不能保证准确无误,那就需要好好讨论一下了。



## 辨别鸡蛋是否新鲜,只需五招

### ●第一招:看、摸、听、嗅

**看:**观察蛋的外观形状、色泽、清洁程度等。良质鲜蛋壳干净、细致、色泽鲜明,蛋形规整,无裂纹、软皮、气孔明显等不良外观状态;劣质蛋壳色油亮,呈乌灰色或暗黑色,有油样浸出,有较多或较大的霉斑。

**摸:**新鲜蛋拿在手中发沉,有压手感,略粗糙;陈蛋分量轻,表面光滑。

**听:**将蛋在耳边轻轻晃动,如果蛋内有响声或蛋中的物质有较大的振动则为劣质蛋;将几个蛋放在手中相互轻碰听声,如果声实为鲜蛋,如果声音似敲瓦块之声则是贴皮蛋、臭蛋,如果是“啪啪”声,则蛋肯定有裂纹。

**嗅:**即用嘴向蛋壳上轻轻哈一口热气,然后用鼻子嗅其气味,良质鲜蛋有轻微的生石灰味,如果是劣质蛋则有异味。

### ●第二招:浓厚蛋白越多,蛋越新鲜

蛋白也称蛋清,蛋白是有层次的,完整的鸡蛋由外向内共分为四层。第一层为稀薄蛋白,第二层为浓厚蛋白,第三层为稀薄蛋白,第四层为系带层浓蛋白。

在蛋的贮藏过程中,浓厚蛋白在新产蛋中的比例大约为60%,但是随着时间的延长,浓厚蛋白转变成稀薄蛋白。所以,浓厚蛋白的多少可以代表蛋的新鲜程度。

### ●第三招:夏天买鸡蛋,超过生产日期25天的不建议购买

通常情况下农贸市场的鸡蛋最新鲜,但现在的人们很少有时时间和精力专门去农贸市场选购鸡蛋,更多时候是去超市购买包装好了的盒装蛋。盒装蛋不代表蛋就不新鲜,只是流通时间较长。

蛋产出已经超过25天,就不要购买了,建议购买15天以下的蛋。如果天气比较冷,且鸡蛋始终在冰箱中存放,那么蛋产出不超过35天的话还是可以食用的。当然,不建议购买距离生产日期较长时间的蛋品。

还要注意查看盒装蛋的保质期,不同厂家的鸡蛋标有不同的保质期,这只能作一个参考,即将过期的蛋少买或者选择不买。品牌和价格也是重要的参考依据,大品牌的鸡蛋质量比较有保证。

### ●第四招:储存时间越长,气室越大,蛋越不新鲜

在蛋的钝端(大头),由蛋白膜和蛋壳膜分离形成的气囊,称气室。蛋的气室只在钝端形成,主要由于钝端比尖端蛋壳的气孔多而且大。在蛋的储存期间,蛋内的水分从蛋的气孔中散失到空气中,使气室变大,鸡蛋储存时间越长,气室就会越来越大,所以气室大小与蛋的新鲜度有关,也是评价蛋的新鲜度的主要指标之一。

### ●第五招:蛋壳表面有血渍、粪便及各类污渍的蛋,最好不要购买

如果鸡蛋壳表面的血渍或粪便过多,说明蛋的污染较重,细菌可能通过鸡蛋表面的气孔渗入到鸡蛋内部去,这样的蛋最好不要购买。

## “只吃蛋白不吃蛋黄”的做法不可取

坊间很流行“只吃蛋白不吃蛋黄”,却不知这样的做法损失了鸡蛋里大部分的营养。

蛋白中87%都是水分,而蛋黄中含水量只有50%,蛋白质含量则有15%,远远超过蛋白。此外,维生素和钙、磷等矿物质也基本都在蛋黄里。

很多人担心蛋黄里的脂肪和胆固醇,事实上,蛋黄里含的是脂质,并不完全是平常意义中的脂肪,因为它不仅包括胆固醇,也包括卵磷脂。蛋黄中的卵磷脂是胆固醇的4倍,而卵磷脂是对心脑血管健康有益的成分。还有研究表明,卵磷脂里的胆碱,可以预防老年痴呆。

到目前为止,没有直接证据表明吃鸡蛋一定会导致动脉硬化概率的增加。所以,盲目抛弃蛋黄的做法,是不可取的。

## 安全存放鸡蛋的N种方法

虽然家家都有冰箱,但是如何用冰箱安全储存鸡蛋也是有门道的。

不建议将蛋放入密闭的容器中存放:因为蛋是生命体,也要呼吸,将废物排出,如果密闭保存,蛋的风味会发生劣变。

用几颗取几颗,避免“二次污染”:用蛋时,不要将存放蛋的容器从冰箱中拿出来,而是用多少直接从冰箱中取出多少,避免从冰箱中取出再放回,这样会使蛋的保存变得困难。因为蛋从冰箱中拿出后,表面会凝结出小水珠,这些小水珠中的细菌和微生物会进入蛋内,缩短蛋的保质期。

要竖着大头朝上摆放:储存时,最好将鸡蛋竖在蛋盒板中,并注意大头朝上。大头的顶部是气室,随着存放时间的增长,浓厚蛋白逐渐减少,蛋黄会上“走”。如果小头朝上,没有气室的阻隔,蛋黄就容易直接贴在蛋壳上,造成贴壳蛋。

## 科学洗蛋

### 既能防止污染还能延长保存期

买回来的鸡蛋到底要不要清洗?其实,如果所采购的蛋不脏,就不需要清洗后再保存,因为清洗反而有可能会缩短鸡蛋的保质期。如果买回的蛋污渍较多,则一定要清洗后再贮存。

如果清洗的话,怎样才是科学的呢?

首先,洗蛋时一定要将蛋直接泡在水中,否则很容易造成污染。正确的做法是先将蛋壳表面弄湿,再用湿巾擦除污物,最后冲洗干净。

其次,洗蛋的水温最好高于蛋温,也就是用温度36℃至38℃的水。这样做是考虑到鸡蛋有气孔,水温高于蛋温的水不易透过气孔进入到蛋内。

最后,清洗后的蛋,最好用90℃至95℃的热水烫2至3秒,接着擦干表面后再存放。这样处理后,蛋的保存期不但不会降低,还会增加。

## 柴鸡蛋与普通鸡蛋的营养差距不大

柴鸡蛋比普通鸡蛋更有营养吗?是的,但差距并不大,两者在营养成分上只有大概5%至15%的差距而已。相比之下,两者差距悬殊的地方主要在于价格,柴鸡蛋的价格是普通鸡蛋的2至8倍,所以可以根据消费能力来选择是否购买柴鸡蛋。

那么,想买柴鸡蛋的话,该怎么分辨呢?一般来说,柴鸡蛋的个头相对较小,大小不统一,而蛋壳则会呈现颜色不一,有深有浅的状态。

此外,柴鸡蛋的蛋黄与普通鸡蛋也有差别,一般情况下,蛋黄凸实,呈橙黄色,蛋清浓稠的是柴鸡蛋。当然,也有柴鸡蛋并不符合以上特点。比如大企业养殖的柴鸡品种一致,产蛋期一致,所以颜色和个头也一致,多采用笼养或舍养,价格相对便宜。

## 市场上还没有研制出人造鸡蛋

一直以来,有关“人造鸡蛋”的信息层出不穷,网络上甚至流传出专门教人做人造鸡蛋的视频,很多人对人造鸡蛋的存在深信不疑。事实上,这些信息都是不可信的谣言,到目前为止,还没有技术能真正造出假鸡蛋。不但蛋清和蛋黄做不出可以乱真的替代品,蛋壳就更不可能被仿真。制作假鸡蛋的传言纯属子虚乌有。 据人民网

除了打疫苗,预防流感还要注意这些习惯

在流感多发季节如何预防流感呢?除了及时接种疫苗。在日常生活中还要配合这些措施:

常备洗手液,多洗手。洗手液有抑菌作用,但使用方法要正确。专家提醒,

## 卫生与健康

### 流感高发季又将来临,打流感疫苗应该注意啥

抹上洗手液并揉搓10秒-15秒钟后,两手仍然是湿润的,这才说明所用洗手液的

量足够,然后再冲掉。也可选择酒精浓度至少为60%的杀菌纸巾。

少去人员密集场所,加强防护。在流感流行期间,要尽量减少或不参加大型集会和集体活动,尽量少去或不公共场合。若家中已有流感病人,要采取防护性措施,与病人密切接触时应戴口罩。保持环境清洁和通风。(未完待续) 据新华网