

關於土雞蛋和洋雞蛋探討

關於

土雞蛋



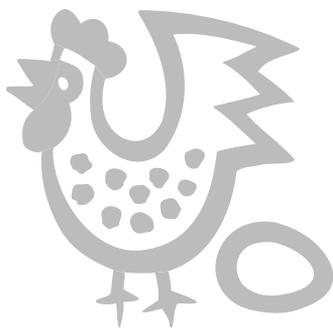
探討

和洋雞蛋

帝鄉近年來，市場上售雞蛋者，出現了「土雞蛋」和「洋雞蛋」。賣者以各種假象冒充「土雞蛋」，本是「洋雞蛋」也說是「土雞蛋」，以此來賣出好價錢，機關幹部和市民們出於對綠色食品的熱愛，買雞蛋則專買土雞蛋。據說「洋雞蛋」是養雞廠用飼料餵養的雞而產的蛋，其蛋含膽固醇高，故有「談蛋變色」者，認為吃雞蛋必買土雞蛋，否則洋雞蛋再便宜（每只蛋差價0.1—0.15元）也不買。從而，市場上出現許多買假「土雞蛋」者，售者將洋雞蛋中的小雞蛋擇出當「土雞蛋」賣。因

為洋雞蛋的蛋清多蛋黃小，而土雞蛋一般要比洋雞蛋個頭小些，蛋清少些。城關油坊巷有兩家經營洋雞蛋者，為了賺錢專把每批進貨的雞蛋將小個頭擇出，請兩位小學生或婦女去當「土雞蛋」賣，從中牟利。

據醫學家測析，雞蛋與人體蛋白質組成相

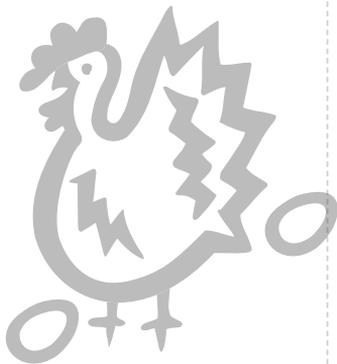


近，能健腦益智，保護肝臟，預防癌症，延緩衰老，是一種理想的天

然補品，但因蛋黃中含有較高的膽固醇，很多高血壓，

動脈粥樣硬化，冠心病患者，怕吃雞蛋是「火上澆油」，認為，「土雞蛋」是綠色食品，含膽固醇少，故買雞蛋必須選個小的買，重土輕洋，直至發展到賣小菜者也搞起土洋之分，如韭菜、葱、大蒜、薑、菠菜、白菜等等，凡冠以「土」字，價格必貴些。豈不好笑也哉！

其實蛋黃是多種營養素的重要來源，常吃雞蛋的人，較少缺乏各種B族維生素和維生素A、D。研究證明，雞蛋中的卵磷脂能明顯減少小腸對膽固醇的吸收量，同時還可乳化膽固醇和脂肪顆粒，使其順利通過血管壁被細胞利用，從而減少血液中的膽固醇，同時，雞蛋中



的膽固醇與蛋白質結合在一起，形成脂蛋白，能形成大量的「好膽固醇」——高密度脂蛋白，可降低冠心病的危險。因此吃雞蛋不但無害，反而對心血管系統有特殊的保護作用。醫生囑咐：每人每天必需要吃雞蛋。

（一）「土雞蛋」與「洋雞蛋」的奧秘在哪裏？

土雞蛋和洋雞蛋到底有什麼區別？哪種雞蛋營養價值更高呢？據醫學界分析：凡是雞蛋都具有同樣的營養，無論「土」與「洋」，各有千秋：洋雞吃的飼料是通過科學配方的比例，營養素全面而均衡，因此產的蛋中，鐵、鈣、鎂等元素的含量都高於土雞蛋。其次，由於飼料中添加了一定量膳食纖維，使得蛋黃中膽固醇和脂肪含量比土雞蛋低很多，更適合老年人食用；而土雞蛋的蛋很少，養分積累周期長，因此，下的蛋脂肪含量很高，並不適合老年人長期食用。但土雞蛋也有優勢，其中的含不飽和脂肪酸和磷脂更高一些，這兩種物

關於土雞蛋和洋雞蛋探討

質可以促進膽固醇的代謝，對保護心血管非常有好處。同時，土雞蛋口感好，蛋黃較大，非常適合煮和煎等簡單的烹調方法，便能做得很好吃。而洋雞蛋的蛋清較多，適合做蒸蛋或打蛋花。因此，市場上雞蛋的土洋之爭，可以休矣，應擇其需要者而食之，不可過於挑剔！

(二) 雞蛋到底怎麼吃！

雞蛋煎、炸、蒸、炒、滲湯等，想怎麼吃就怎麼吃。但要如何吃出健康為準。就營養的吸收和消化來說，蒸雞蛋為100%，炒雞蛋為97%，嫩炒為98%，老炒為81.1%，開水、牛奶沖雞蛋為92.5%，生吃僅為30%—50%。君可任意選擇之。但不可不吃，或不連續吃。小孩每天吃2個，老年人每天吃一個為宜。現介紹幾種烹飪方法：

1. 煎雞蛋。忌用大火，否則會破壞蛋白質。尤其是炸得焦脆的雞蛋營養損失會更大。
2. 蒸雞蛋。應在拌均勻後再放油鹽，否則，蛋膠質會受到破壞，蒸出來的雞蛋又粗又

硬，不好吃，色味俱差。

3. 煮雞蛋。重在掌握好時間，一般8—10分鐘為宜，若煮得太生，蛋白質沒有鬆解，不易消化吸收；若煮得太老，蛋白質變了結構，由鬆變緊密，同樣不易被消化吸收。

4. 荷包蛋。將水煮沸後（90℃以上），將油、鹽、佐料放入沸水中，再將雞蛋磕入其中，煮上2—3分鐘而成，千萬要掌握雞蛋「老」「嫩」火候，做到恰到好处。

當然，雞蛋的烹飪方法很多，「雞蛋是窮人的大葷」。帝鄉人民對吃雞蛋有研究，在烹飪上都有一手絕活，如今餐館和酒店待客擺宴，大部分廚師均能做一道「蒸蛋」，不老不嫩，十分爽口，食者均讚不絕口。君若返帝鄉，請不妨一試！

