

多吃雞蛋 頭好壯壯

文圖 / 侯惠茹

雞蛋含有豐富的營養，專家建議國人每天至少可吃1到2枚雞蛋，提供身體所需的營養。雞蛋更被世界各國廣泛地應用於日常料理之中，包括美、日、韓和泰都有其獨特的雞蛋料理，不僅菜式變化多端，連口感也都很豐富。

每年暑假時，由於學校的營養午餐停止供應，雞蛋消費大減，市場供過於求，導致蛋價偏低，為了拉抬雞蛋價格，行政院農委會與中華民國養雞協會合作編印「走遍蛋世界、美味大不同」雞蛋美食料理手冊，精心研發18道創意蛋品料理與點心，除了介紹雞蛋營養知識，還收錄各國風情。

雞蛋是人體所需蛋白質的最佳來源，營養價值更勝肉類，1個重量約60公克左右的雞蛋，至少含有40毫克(mg)優質膽固醇，以及可強化細胞



泰式雞蛋料理

膜、活化細胞的卵磷脂，人體吸收後可在體內轉換成神經傳遞物質乙膽，強化神經機能，消除緊張。蛋白中含有殺菌酵素與抗癌物質，可幫助消除自由基，常保青春活力。

農委會畜牧處長陳幸浩說，暑假期間雞蛋供應充裕，歡迎消費者多多購買，趁著假期，在家與小朋友共同製作異國蛋品料理，享受美味又營養的異國風情。 🍳

一 號、台南14號及花蓮1號、花蓮2號及地方品種等，依其外觀大致分類，再抽取種仁或胚的DNA，經過聚合酶連鎖反應 (polymerase chain reaction, PCR) 倍增後，配合DNA指紋分析及ISSR(Inter Simple Sequence Repeat)分子標誌方法，完成花生的品種鑑定圖鑑。混充台灣生產的中國花生只要透

過DNA鑑定，真偽立刻見真章，準確率達99%以上。

台南區農業改良場將生物技術運用於落花生鑑定，代表農產品的品種鑑定已進入生物技術的時代，未來此種技術將擴大應用於其他農產品，以保護國內品種的智慧財產權。 🍳