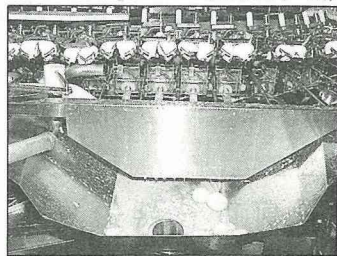


傳統寶物

卵黃油

近年來國人對天然健康食品崇尚風氣日盛，而源自日本，聲稱具特異滋補功能之卵黃油悄然上市。怎樣的卵黃油對人體有益呢？有待進一步確證。

(林朝宗／攝)



新鮮蛋黃含有豐富的「卵磷脂」。

由於卵黃油的名稱早在古時候「李時珍本草綱目」中曾記述「卵黃油甘溫無毒和紛數頭瘡」，這是我們祖先流傳下來的傳統寶物。

隨著科技的進步，最先在美國掀起了「卵磷脂」的食用功效，而後傳入日本。由於卵黃油中除了卵磷脂外，尚含有多種不飽和脂肪酸、維生素A、D、E及高密度脂蛋白，所以具有很多營養功效。

由食物中攝取的卵磷脂在小腸內被分解，再由血液吸收到肝臟內，又被合成為卵磷脂。一般由食物中攝取的膽鹼量每日約300毫克。以往，卵磷脂被視為膽鹼來源，而以治療為目的。

市售卵磷脂的膽鹼含量均不同，各製品的差異很大，依其製法而不同；因此怎樣的卵黃油才是對人體有益呢？有待進一步確證。

新鮮卵黃為原料

卵黃油之主要原料來自各種禽蛋之新鮮卵黃。一般而言卵黃的固形分含量約50%，受到產蛋

期、貯藏條件及時間等影響。

卵黃固形物以蛋白質及脂質為主，其中蛋白質15.7-16.6%，脂質32-36%，卵黃脂質中，62.3%為三酸甘油脂、32.8%為磷脂質及4.9%膽固醇，而磷脂質又分別由卵磷脂（70%）、腦磷脂（25%）及神經磷脂（2.3%）所組成。（2.3%）所組成。

一般所指的卵黃油應含有三酸甘油脂、磷脂質及膽固醇。

卵黃油中卵磷脂

卵磷脂是由膽鹼與二種脂肪酸與甘油及磷酸結合而成（即磷脂質），由於卵磷脂的分子中，脂肪酸組成有飽和和不飽和狀態，所以由不同原料（如蛋、肝臟、大豆、花生）所得之卵磷脂之營養功效不同。

傳統上，卵磷脂被認為是天然可食用，可消化的界面活性劑，已被廣泛應用於人造乳酪、巧克力、蛋黃醬，乃至藥品化妝品上。

又由於卵黃油中之卵磷脂含多種不飽和脂肪酸，此與大豆卵磷脂不同，在動物體內卵磷脂與

膽固醇在酶作用下，會使不飽和脂肪酸轉移到膽固醇分子內而成為膽固醇脂，使膽固醇較易溶解，且易於經血液循環到肝臟，而形成膽酸、膽汁被排泄，於是被推想可能具有降低血液中膽固醇含量，而對高血壓、心血管疾病、動脈硬化、血栓症等有預防效果。

卵黃油之製造法，現簡單介紹三法如下：

1.傳統法：首先將卵黃煮熟，再以溫火慢慢攪拌加熱，注意火力要平均，待卵黃焦了以後，自然就可得到卵黃油。

2.溶劑萃取法：一般將卵黃煮熟後粉碎，再添加醇類（如乙醇、正己醇）來萃取卵黃中之油脂，最後將卵黃油之溶劑去除。此種方式所得之卵黃油含有高量膽固醇。

3.超臨界二氧化碳萃取法：此種方式是藉由二氧化碳當作溶媒，其萃取卵黃油之效率佳，且所得製品不含膽固醇，由此方法所得之製品，堪稱品質較佳之卵黃油。