

鐵蛋

鐵蛋是含鐵很高的蛋嗎？其實我們可從蛋之成分（如表所示）得知，在可食全蛋中的鐵含量為0.0018%，即50公克重的全蛋中，鐵含量只有0.9毫克，而在鐵蛋加工調理過程，並未添加任何高劑量的鐵劑。

那麼鐵蛋命名之由來如何呢？此乃因鐵蛋之製造滷煮過程中，使一般正常的蛋中所含水分（約占74.7%）大量蒸發，蛋體積縮小，重量減輕至約為原來蛋重的46%；當然由於蛋的體積縮小，固形分比例增加導致硬度亦增加，嚼感似硬如鐵。

鐵蛋的特色除了小如鵝鶉蛋，硬如鐵之外，還有另一特點為

顏色焦黑。鐵蛋褐黑色之來源，除一部分是來自滷味醬油焦糖的著色，另一原因為過度加熱使蛋白質內胺基酸的胺基（amino group）與蛋中還原糖（如葡萄糖）醛基（aldehyde group）之間反應結合產生胺基—糖復合物（amino-Sugar Complex），即形成蛋色褐變，此過程即為眾所熟悉的褐化反應（browning reaction）或梅納（Maillard reaction）。

蛋之組成中，蛋白含有0.4%游離葡萄糖，蛋黃含有0.2%，而全蛋則含有0.3%，當游離葡萄糖愈多則愈有利於蛋褐化反應之發生。

雞蛋可食部分50公克中水、蛋白、糖質及鐵之成分量

項目	全蛋	蛋白	蛋黃
水 (%)	74.7	88.0	51.0
蛋白質 (%)	12.3	10.4	15.3
糖質 (%)	0.9	0.9	0.8
鐵 (mg)	0.9	0.05	2.3

鐵蛋由於乾硬耐壓及攜帶方便，頗似豆干，有些消費者喜愛這樣風味和口感，因此其有一定的消費市場，但在營養消化的觀點上，蛋產生褐化反應，較不易為腸道消化酶分解。



臺灣銀行

BANK OF TAIWAN

存款到臺銀
安全可靠利率高！

專業、友善、理財的好鄰居！

