



庶民最好的蛋白質——**蛋類**

蛋類是非常重要的農產品，與乳類類似，所以與農家的收入有著密切的關係。蛋類也是期貨，會隨著市場需求而有價格上的變化。平均每顆雞蛋的重量約50-60公克，不過會隨著雞蛋品種的不同、營養成份及母雞年齡層的差別而有大小的分別。

雞蛋內包括蛋白和蛋黃部份，蛋白是卵細胞分泌的延伸物，而蛋黃則是卵細胞的核，是母雞輸送養份給胎兒的重要部份。

各國皆有各種不同品種的雞以及進口雞，所以便造成雞蛋有顏色、營養成份上的稍為差別。以營養學的標準來看，雞蛋是最接近理想的蛋白質來源，尤其它還含有豐富的維生素A、維生素B₂以及牛奶所缺乏的鐵質；不過蛋黃部份膽固醇含量高，一顆蛋便含有250毫克的蛋黃。事實上蛋黃含量的多寡與雞所吃的食物含有多少膽固醇有關，換句話

說，假若一隻雞所吃的食物含膽固醇量較少，如吃魚類製品飼料，由於魚類含飽和脂肪酸非常少，非飽和脂肪酸非常多，所以這隻雞所產的卵與吃普通飼料的雞比較，其膽固醇量便較少。另一方面，假若一隻雞從小便吃膽固醇高含量的飼料，那麼想冀望牠的雞肉、雞蛋及其他部份所含的膽固醇量減少，那真是緣木求魚。

筆者小時候住高雄時，於二坪大小的後院中蓋了約半坪大的雞寮，這雞寮是我5、6歲時父親以杉木釘成的，壁上一條一條的空欄是為了解讓雞能夠伸出脖子來啄食飼料。父親和我們幾個兄弟常在雞寮觀看許久，有時候雞生蛋或買進小雞時，為了怕牠們寒冷，於是便裝上電燈泡，結果小雞便都圍在燈泡旁。小雞漸漸長大，我們小孩子不忍殺牠，於是只吃牠的雞蛋，這也是許多素食者允許吃雞蛋而不能吃雞肉的原因。從前的澎湖人民也不忍將雞

殺掉，所以通常讓雞逐漸老化，等雞老至將死時再將牠殺掉，故在從前不易在澎湖吃到雞肉，但現在則是葷腥不忌。

除了雞蛋外，鴨蛋亦是國人常吃的蛋類之一。鴨蛋通常比雞蛋大，不過由於鴨蛋是由不同品種的鴨子孵化而出，所以鴨蛋大小的差異是非常大的，大可大到100公克；此外，它的成份亦有很大的差別。鴨蛋的脂肪含量特別高，尤其膽固醇含量是雞蛋的

好幾倍。在中國古代，鴨蛋的吃法是非常有意思的，如千年蛋（即鴨蛋做成的皮蛋）。在過去皮蛋的作法是需要馬尿，現在則是用化學物質，將石灰、碳酸鈉以及一些含鹼性高的物質與食鹽一起混和，然後將鴨蛋放置其中一段時間，於是蛋黃便漸漸凝固，所以可以直接生吃。

皮蛋是很好的蛋類，不過它所含的鹼性物質對蛋白質的凝固造成的營養傷害倒不是我關心的話題，我較關心的話題是皮蛋含鉛的問題。人們應有同理心，把別人的身體當作自己的身體一樣看待，所以在釀造皮蛋時應多了解那些物質含鉛，可不要加進去。

另外，鴨蛋還常拿來製成鹹鴨蛋，傳統鹹鴨蛋的作法現在已不得而知，現在的作法則是以高濃度的鹽水浸泡。我們鮮少吃生鴨蛋的，一般都是吃熟的鹹鴨蛋，過去台灣的早餐常有鹹鴨蛋，（接第47頁）

(上接 42 頁)

用刀子將鴨蛋剖成兩半，便見白色的蛋白與紅色的蛋黃形成強烈的對比，鹹鹹的味道配上稀飯，是許多中年人回味的早餐。

不過因鴨蛋有股飛禽的臭味，所以許多人不敢吃；另一方面又由於人們傳說鴨蛋有毒，所以許多長有濃胞、青春豆或過敏體質的人也不敢吃鴨蛋。

而市面上常見小巧玲瓏的蛋類便是鵪鶉蛋，它的體積比鴨蛋小了許多，約 8-10 公克。它的蛋白質含量與雞蛋相等，維生素 A、B₁、B₂、鐵質含量比雞蛋高出許多，膽固醇含量亦比雞蛋稍多。鵪鶉蛋有一股雞蛋所沒有的香味，它的蛋白亦較脆，蛋黃較無腥味，是許多老饕喜歡吃的蛋類。市面上販售的鵪鶉蛋多是水煮後去殼，但因台灣天氣炎熱，所以容易腐壞，故夏天吃到鵪鶉蛋的機會較少，不過水煮販售的鵪鶉蛋所含的維生素 B₁ 則減少為 80%、B₂ 減少為 50% 以上。

蛋類是物美價廉的食物，全世界的人都非常喜歡它。蛋料理種類之多無法勝數，在此僅為讀者介紹幾種料理作法。

優酪乳

將蛋黃 1 個加入 1 大匙砂糖與純酸奶 1 杯，以打蛋器打碎均勻，再將鮮奶 1 杯量分別數次倒入其中，最後加些香草精攪拌均勻即成了優若乳，對於宿醉有良好的醒酒功效。

蛋酒與蛋茶

在酒釀中加顆生雞蛋是日本入治療感冒的民間療法，雖然台灣人較少喝蛋酒，不過記得我小時候咳嗽感冒時，外婆常於熱茶中加入 1 顆蛋及少許的糖，攪拌

後讓我喝下去，具有止咳效果，而且非常香甜好喝，直到今天那些回憶仍是記憶猶新，歷歷眼前。

牛奶雞蛋

在奶粉中加入 1 顆雞蛋，攪拌開後再沖泡熱水飲用，這是台灣常見的一種生食雞蛋方式。

調味蛋

德國人的早餐一定要吃蛋，他們通常吃的是水煮蛋，即將雞蛋放入煮蛋器中，以計時器計算煮蛋時間，不讓雞蛋過硬（由此可見德國人生活的精確性），因為德國人認為半生熟狀態的雞蛋最好吃，所以需控制煮蛋的時間。由於德國氣溫相當低，是怕雞蛋冷卻所以他們便於雞蛋煮好時在蛋殼外套上一層毛衣，吃時再拿掉，並於蛋殼上敲開一個類似蓋子的形狀，加入胡椒與鹽巴，以小湯匙將蛋挖出來吃。

在國際飯店裡也可看見這樣的吃法，廚師將上百顆雞蛋調味後加入少許水，變成混和狀，每次吃時舀一些出來，不過這種吃法容易膩，而且容易於不知不覺中吃了過多的蛋。

起司粥 (4 人份)

起司粥不似普通的白粥，它裡面添加了起司、花椰菜、雞蛋等，所以鈣質、蛋白質、維生素豐富，是一道很營養的米粥，可以治療風寒。作法很簡單，首先將冷飯 3 碗、雞湯塊 2 個倒入裝有 6 大杯水的鍋中，以小火煮沸，至冷飯呈糜粥狀時將已切成小朵狀的白色花椰菜及起司 2 片放入其中繼續煮沸，之後關熄爐火，加入雞蛋 3 顆、味噌 1 大匙（味噌需加入少許水，調成泥糊狀），

少許鹽巴、胡椒及綠蔥，將之攪拌均勻即可食用。

田園馬鈴薯 (1 人份)

將馬鈴薯 1 顆去皮後放入水中煮沸，至馬鈴薯變軟後以木匙壓碎，再加入蛋黃 1 顆、牛奶 $\frac{1}{2}$ 大匙、巴西里葉 1 大匙（需將之剁碎），然後開小火，以木匙迅速將之攪拌至泥狀便立刻熄火，馬鈴薯沙拉即告完成。這道料理對於口內發炎者（如口角炎、舌炎、齒肉炎）有良好的治療效果。

雞肉炒毛豆 (4 人份)

首先將雞胸肉沿著紋路細切成絲，再依序加入鹽 $\frac{1}{3}$ 小匙、酒 1 大匙、白胡椒少許、蛋白 1 個、太白粉 $\frac{1}{2}$ 大匙、沙拉油 1 大匙。將 3 大匙的沙拉油倒入鍋中溫熱一下即將調好味的雞肉倒入快炒，待顏色略呈黃色時即倒在盤中稍後備用。再將毛豆（去外殼）倒入剛炒好雞胸肉的鍋中，加入鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙、胡椒少許、酒 1 大匙，炒個 1-2 分鐘即可盛出。最後將毛豆、雞胸肉鋪在盤子上，上面再打顆蛋黃，撒些少許蔥末（切成細狀）、醬油，可以恢復疲勞的雞肉炒毛豆料理便完成了。

山芋泥 (4 人份)

山芋泥這道料理是國人較罕見的，不過在日本卻是用來增強體力的常見料理，其中利用的蛋類便是鵪鶉蛋。首先我們將山芋 200 公克磨成泥狀，加入納豆 1 盒混合均勻，再將秋葵 10 根去子，以熱水燙熟，切成細末，放置山芋泥中，然後打入 4 顆鵪鶉蛋，再淋上高湯 $\frac{1}{2}$ 杯、醬油 1 又 $\frac{1}{2}$ 大匙、米醃酒 1 大匙即可。