

鹹蛋是消費者常見的加工蛋品，係用食鹽醃製而成，鹽之功用主要有二。第一，抑制細菌之生長，延長貯藏期：鮮鴨蛋含水量為71%（張，1986），適合細菌的繁殖，高濃度食鹽水產生很大的滲透壓，會把細菌體內之水分滲透出來，致使細菌失去活力，甚至死亡，或者食鹽減少細菌產生蛋白酶分解蛋之能力，而延緩蛋的腐敗。第二，改變風味：鹽滲入蛋內，使蛋的水樣化及有鹹味與使蛋黃脫水呈球狀半固態，色澤更紅，煮熟食用風味獨特，與水煮蛋迥異。

鹹蛋之醃製頗易操作，我國一般農家多能製造，尤於春末夏初，在鴨蛋盛產季節，蛋價低落時製作，而俟蛋價上揚時出賣銷售（林，1979），可調節蛋價及增加附加價值，或自供食用。

鹹蛋做法

（一）鴨蛋為主：鹹蛋之原料蛋一般市場以鴨蛋為主，消費者常有的疑惑為：可否用雞蛋做鹹蛋？鹹雞蛋與鹹鴨蛋二者有何差別呢？依張勝善（1986）指出，雞蛋亦可做鹹蛋，惟在同一批製品中，鹹鴨蛋之食鹽含量較鹹雞蛋者為高，此乃因鴨蛋蛋殼之食鹽滲入速度較雞蛋者為快之緣故。

（二）選蛋重要：做鹹蛋時，對蛋之要求1.挑新鮮：蛋最好是剛生下或放冰箱冷藏保鮮的，以確保鹹蛋的品質，2.清洗或剔除蛋殼有污穢、糞泥；輕微污染可用刷洗或擦拭，太髒的蛋要淘汰，否則蛋與醃製過程中，鹽尚未滲透入蛋內，微生物已大量繁殖，致蛋腐臭。3.裂紋蛋絕不可做鹹蛋；其理由為裂紋蛋易遭細



菌侵入，造成蛋之腐敗，並且因鹽分滲透速率較快，所以在同一批的鹹蛋中，其鹽含量較高。

（三）方法與步驟：做鹹蛋可用紅土加鹽之塗敷法及鹽水之浸漬法（Immersion method）來醃製鹹蛋，一般家庭式或小批生產較適合用浸漬法，其優點1.操作簡便，材料易取得，若用塗敷法，對住在都市的家庭而言，不易取得紅土。2.浸漬液可重複再利用，較不會有廢水污

染環境，若用紅土，則清洗醃蛋，則有此問題的困擾。3.醃製所需的時間較塗敷法為短。因此本文介紹以浸漬法為主，其步驟如後：

1.把蛋用溫水清刷乾淨，放入桶中。

2.把清水煮沸，待冷後加鹽（或另添加高粱酒）。

3.調整鹽之濃度：可用100公克的水，加鹽36公克，其重量濃度在20℃約為26.5%，待飽和食鹽水，以此配方製成鹽漬蛋，若僅取蛋黃利用，例如做蛋黃酥月餅或包粽子的餡，則蛋白因含多量食鹽，其用途受限。依筆者以100公克的水加28~30公克的食鹽（重量濃度22~23%），浸漬鹹蛋亦有很好的效果。

4.浸漬液倒入桶內，當蛋上浮出水面時，應置重物壓下，使蛋完全浸漬鹽水，然後密封。

5.醃製時間：在夏天醃製時間為18~21天。

6.煮熟：把蛋白浸漬桶中取

自己動手做鹹蛋



出，剔除有斑點之腐敗蛋，然後加清水加熱煮熟，宜用溫火加熱，勿用烈火，否則蛋在沸水高溫及滾動，蛋殼較易破裂。

7. 包裝：鹹蛋冷卻後，可置於室溫1星期以上，若用玻璃紙、蠟包膜蛋殼或真空包裝，可防止鹹蛋水分蒸發。

醃製時間有長短

消費者做鹹蛋之成功與否，決定鹽漬時間是主要的關鍵所在，過猶不及皆對風味有很大的影響，而決定蛋浸漬時間長短之因子，茲探討如下：

(一) 加工材料有別：龍(1990)指出用塗敷法醃製蛋比用鹽水浸漬法要慢了些。此因泥中

還有其他鹽類，例如氧化鐵和鎂鹽，阻礙食鹽向蛋殼內的滲透，而延緩蛋的鹽漬成熟。

(二) 浸漬液中鹽的濃度：當浸漬液之食鹽濃度愈高時，食鹽進入蛋白速度亦愈快，並且食鹽進入蛋白較速，而進入蛋黃較為緩慢(張，1986)。當蛋液內所含鹽分的濃度與鹽溶液的濃度相接近，這時滲透作用幾乎停止。消費者怕醃製蛋太鹹，大大降低浸漬液之鹽濃度，是否可行呢？張(1986)指出，浸漬液之食鹽濃度太低，則醃製時間太長，且易使蛋腐敗。

(二) 蛋的成分、新鮮度及蛋殼孔：

1. 蛋的成份：脂肪對食鹽的滲透有相當大的阻力，所以含脂肪多的蛋比含脂肪少的蛋滲透得慢(龍，1990)。

2. 蛋新鮮度：新鮮蛋之蛋白濃稠，則蛋醃漬成熟快；反之，則蛋白較稀呈水液化，其成熟較慢(龍，1990)。

3. 蛋殼氣孔：張(1986)指出食鹽進入鴨蛋之速度較雞蛋為快，此可能因鴨蛋蛋殼氣孔較雞蛋者多且大之故。

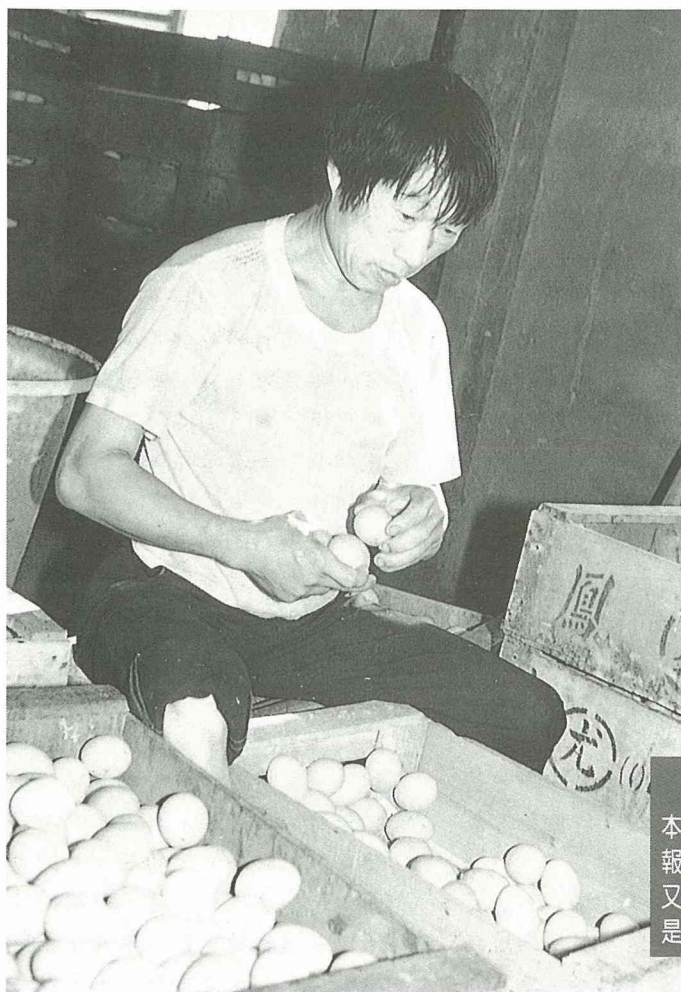
(三) 加工溫度有關：加工過程中溫度和空氣越高，食鹽向蛋內滲透則愈快，反之則慢(龍，1990)

怎麼吃出健康？

鹹蛋的吃法，應是吃稀飯時佐鹹蛋，此乃最佳的搭配，若以似吃滷蛋整粒大口的咬，消費者會感覺太鹹。若希望醃製蛋不會太鹹，可縮短浸漬時間，提早開封，惟此時蛋黃仍未鹽漬完全，因鹽分先滲透入蛋殼膜，進入蛋白後，再滲透入蛋黃膜內，故蛋白鹹度恰好，唯蛋黃鹹度不足，口感較差。

消費者吃鹹蛋，會發現有蛋黃出油之現象，即知蛋黃富含脂質。

一顆鴨蛋含有約13.8%脂質(張，1986)，又鴨蛋之蛋白約佔65%(李，1990)，筆者以鹽度計測自製鹹蛋之蛋白中鹽含量有高達18%以上，故吃一粒70公克的鹹蛋，所攝取之鹽分至為少 $70 \times 0.18 = 8.3$ (公克)。黃(1987)指出為預防高血壓，一天的食鹽攝取量最好是限制在7公克。因此消費者一天吃鹹蛋以不超過一個為宜，尤其有動脈硬化、高血壓、腎臟病之患者最好少吃。



■挑選鴨蛋，愈新鮮愈好，不可有裂紋。

· 小啓 ·

本刊10月號48頁報導的白色菜鴨，又名「香鴨」，不是「番鴨」。