

2. 抗生物素蛋白：約佔卵白0.06%。大量生食卵白時，人或動物將因抗生物素蛋白之存在而引起所謂卵白障礙，造成生物素缺乏症。由於抗生物素蛋白對一些成分具有特定結合功能，例如一分子抗生物素蛋白會與三分子生物素結合形成生物學的不活性複合體；所以抗生物素蛋白可供作一些特殊物質分離用之親和性層析材料。

3. 伴白蛋白：約佔卵白13.8%。由於此種蛋白質與三價鐵能形成安定之化合物而生成美麗的桃色結晶，除鐵之外，銅、鋅及鋁亦能結合，惟鐵之結合最強，所以伴白蛋白可供作為食品之天然抗氧化物質。

(二) 蛋黃

1. 卵磷脂：約佔卵黃8.6%，佔總磷脂質70%。卵磷脂呈黃色粘稠之固體，一接觸空氣則變為黑褐色。卵磷脂因脂肪的乳化作用強，故被廣泛應用於蛋黃醬或冰淇淋等需要乳化作用之食品加工。由於蛋中卵磷脂與大豆卵磷脂之組成不同，主要差異在於蛋中卵磷脂所含不飽和脂肪酸較多。目前已有一些業者生產「卵黃油」販賣，據說此種卵黃油中含有高量的卵磷脂，具有特異滋補功能，有待學術單位進一步證實。

2. PHOSVITIN：為一種磷蛋白質，約佔卵黃蛋白質之14%。由於卵黃所含之磷，主要存在於蛋白質中，而以磷酸基鍵結方式構成，由於磷酸基可與多種金屬離子結合，可供用於食品之天然抗氧化劑。

(三) 蛋殼：食用蛋殼粉及復活節彩蛋之生產。 翹

雞蛋美食 的魔術師

■文 / 蘇和平 · 台灣大學畜產系

一般而言，雞蛋有煎、炒、煮、蒸等多種烹調法，甜、鹹可隨心所欲，也可任意和肉類、蔬菜組合，是一種便利的烹調材料。

雞蛋的主要烹調方法，大都是利用蛋加熱凝固的性質。但是，同樣是加熱，其加熱程度及時間不同，所做出的產品味道及形狀也不同。從帶殼煮熟的熟蛋，到敲開放入熱水中的煮蛋，及打碎置入油鍋中的煎蛋，千變萬化，令人難以相信是用同一種材料做出來的產品。沒有那一種材料能像雞蛋一般，變出各種不同的產品。

由於雞蛋本身具有很多機能性，包括凝膠、起泡、乳化等，所以可作為很多產品之材料。但是這些機能性也會受到一些配料(如食鹽、醋、糖、水分等)影響。若加入食鹽、醋；雞蛋會收縮凝固。若加入糖，凝固時間較慢，會顯得膨鬆柔軟。若加入牛乳，或高湯等水分，凝固時間也會較慢。

所以要使煮蛋、煎蛋皮、蛋花湯等快速凝固，就得加鹽。想要使捲蛋、蒸蛋顯得膨鬆柔軟，就得加糖或高湯。由於雞蛋是一項易熟食品，因此需注意不可過度加熱，免得它變硬。

蛋白的起泡性是雞蛋重要機能性之一，假如沒有這種作用，點心種類至少會減少一半，因為雞蛋是製作點心的主要材料。同時，也不要忽視蛋黃所具有的乳化性，能使水分和油分結合，而製成各種產品如蛋黃醬。

雞蛋雖然用途廣泛，但如果使用不新鮮的蛋，做出來的產品也不會好吃。由於雞蛋有殼覆蓋，是一種非常簡便的包裝，不但能自由輸送，也能防止細菌的侵入。但是購買時，卻不辨察它的新鮮度，所以消費者只能憑經驗或購買合格廠商生產的洗選蛋，以確保雞蛋品質。

不同的烹調法，能做出不同的蛋製品。例如假日時，早餐可做荷包蛋或蛋捲，午餐可做加蛋的蓋飯，晚餐可配合其他材料做炒蛋，用途廣泛，一整天的菜餚都可用到它。以下提供幾個蛋製品製作供參考。

1、蛋皮

將雞蛋打破，取蛋液，加鹽、太白粉後，充分攪拌。鍋子起煙後，倒入沙拉油，再加熱。沙拉油倒出，用布快速擦遍。把準備好的蛋液倒入鍋子，快速移動，讓蛋液擴展。鍋子拿離爐火，讓蛋液平均擴展，煎熟。全乾後，用手指挑起邊緣，翻面煎



乾，可得非常漂亮的蛋皮。

2、炒蛋

將雞蛋打破，取蛋液，加鹽、糖、醋、醬油，充分攪拌後倒入鍋裏。

用中火，用4-5支筷子，攪拌。

呈奶油狀後，會從鍋底開始凝固，此時筷子應快速攪拌。

半熟狀態時，改成小火，繼續攪拌，會變得更細碎。

水分減少，蛋變細碎後，從爐火上拿下，放在濕抹布上，利用餘熱炒，可得非常可口的炒蛋。

3、荷包蛋

平底鍋倒入沙拉油1-2大匙，充分加熱。

當冒煙時，把平底鍋從火上

■要使水煮蛋、煎蛋皮或蛋花湯快速凝固，就得加鹽。想要使捲蛋、蒸蛋顯得膨鬆柔軟，就得加糖或高湯。雞蛋烹調時需注意不可過度加熱，免得變硬。

(圖片來源：「99養生集錦」幼獅文化公司出品)

拿下來，倒出油。

再倒進1/2小匙沙拉油，再把已打開的蛋放進去，將平底鍋再放回火上，用小火煎1分鐘，煎至蛋黃不會滑動為止。

用筷子撥起蛋白的周圍，讓蛋移動一下，再繼續煎1分鐘，可得非常漂亮的荷包蛋。

4、雞蛋糕

麵團材料：	全蛋	2個
	白砂糖	100g
	低筋麵粉	100g
	無鹽奶油	100g

檸檬皮	少許	
香草精	少許	
裝飾物：	杏仁片	適量
	糖粉	適量

做法：1.把蛋打散。

2.把砂糖分2-3次加入蛋汁中，充份攪拌。

3.充份攪拌，直到材料泛白；但不可打成鬆發。

4.加入磨碎的檸檬皮，再加香草精拌勻。

5.分2次加入麵粉，輕輕的拌勻。

6.大幅度的轉動打蛋器，使麵粉和蛋汁完全混合。

7.用打蛋器在大碗周遭畫圓似的拌成泥狀。

8.分2-3次把事先溶解的奶油加入攪拌。 