

皮蛋的選購與吃法

皮蛋為我國特有的蛋加工品，是一種典型的鹼性食品，具特殊風味，能促進食慾，素為國人所嗜食的佐膳良伴。據「醫林纂要」說它能「瀉肺熱、醒酒、去大腸火、治瀉痢。能散、能斂」，坊間常用來治療咽喉痛，聲音嘶啞，咽療，便秘。由於皮蛋外觀、風味之特異足令異邦人士瞠目，不諳此道者莫不退避三舍，有勇氣嘗試者卻多半從此結下不解之緣，引為人間美味。君不見，口乾舌燥的大熱天，一碗清粥一盤「皮蛋豆腐」，其爽口潤舌令人脾胃大開，消納去火。天寒地凍深夜裡，一碗熱騰騰的「皮蛋瘦肉粥」，又是何等溫馨甘醇，回味無窮。由於市售皮蛋種類、品牌很多，品質不一，消費者如何選購，及如何食用，有待本文加以說明。

皮蛋之選購

1. 皮蛋之種類

目前市售皮蛋種類依原料區分為鴨蛋皮蛋、雞蛋皮蛋及鵝鶉皮蛋。除傳統無鉛皮蛋外，尚有琥珀（水晶）皮蛋，消費者可依個人喜好來選購。

表1、無鉛皮蛋及含鉛、銅製造皮蛋之性狀比較

項目	無鉛皮蛋	含鉛皮蛋	含銅皮蛋
蛋殼表面	潔白	黑斑	斑點密麻或偶有大斑點
蛋殼內面	無黑點	黑斑多而大	黑色斑點
內容物（蛋白）	赤褐綠色 透明	色濃黑綠 偶有黑點	深褐綠色 偶有黑點



2. 皮蛋之外觀

蛋殼外觀：由於新鮮殼蛋之外觀潔白無黑色斑點，加工製成皮蛋後所產生之黑色斑點主要源自浸漬液中配料所致。由於皮蛋製造最難之處，在於皮蛋品質之安定性，蛋凝膠後再液化，則不成皮蛋，又凝膠後色澤不能保持應有的茶褐色，亦不為消費者所喜愛，故加工業者為抑制凝膠後

圖1·CIS鴨蛋皮蛋標誌圖

之液化，往昔常於浸漬液中添加鉛鹽或銅鹽等有害身體的重金屬，以增加皮蛋凝膠性及特有色澤保持安定性，此等金屬，各國均有明文規定嚴禁滲入食品內。我國衛生署亦規定皮蛋含鉛容許量不得超過2ppm，而含銅容許量為8ppm。目前農政單位正輔導業者朝向優良皮蛋之生產，且所製得之皮蛋含鉛量已降為0.3ppm，含銅量為5ppm。由於目前市售皮蛋蛋殼外觀均有或大或小或隱或現的斑點（表1），消費者無法判定好壞，所以可選擇蛋殼無斑點或斑點較少之皮蛋，將來若有優良皮蛋標誌之認識圖案（圖1）可供消費者購買之參考。

蛋白、蛋黃之色澤：典型皮蛋蛋白色澤呈現紅褐色或黑褐色，此因蛋白中糖類與蛋白質在強鹼下會發生梅納（Maillard）反應。至於蛋黃色澤呈現墨綠、暗綠、橙紅等各種不同顏色，此因蛋黃中含硫胺基酸在強鹼下會分解產生硫離子，再與蛋黃中金屬離子結合形成。當皮蛋蛋殼破裂，或皮蛋切開後暴露於大氣中一段時間後，皮蛋蛋黃色澤會明顯變成黃色，此種皮蛋會失去商品價值，不受消費者喜愛。

蛋白凝膠之完整性：由於皮蛋製造之時間有一定期限，過與不及均會影響凝膠完整性，所以消費者可藉手指振動法，來判斷皮蛋凝膠完整性。一般選擇以能振動之皮蛋，其品質較佳。

3. 皮蛋之風味

皮蛋特有風味之產生，是因蛋內蛋白質受鹼作用，含硫胺基酸會分解出硫化氫及氨，再加上浸漬液中之配料如食鹽、茶汁等味道所形成。由於有些皮蛋有辛

辣味，不受消費者喜愛，所以消費者應選擇有信譽之品牌購買。

4. 皮蛋之包裝

皮蛋製品應有完整包裝及標示，消費者應選擇此類產品較有保障。

皮蛋食譜

皮蛋豆腐

豆腐切成小塊置於盤中。

皮蛋去殼後，切成小塊，置於盤中。

再將柴魚片、蔥片、醬油膏、香油淋於其上。

此道菜冰涼後食用味道更佳，若喜歡吃辣口味，可加入辣椒末或辣椒醬一起食用。

皮蛋瘦肉粥

將雞骨以沸水燙煮30秒，去血水，洗淨。

雞胸肉切成薄片，加入太白粉、鹽醃約10分鐘。

取約10碗水至鍋中煮沸，加入雞骨（以熱水川燙過）加熱30



■皮蛋豆腐。

分鐘，撈去雞骨。

再加入洗淨的米，以中火加熱煮至米粒熟透成粥狀。再加入薑絲、雞胸肉，煮至肉片變色，加入鹽、胡椒粉調味。

食用時加入皮蛋、切碎油條、蔥末、香油拌勻即可。

糖醋皮蛋

皮蛋去殼，切成4等分，沾上太白粉。

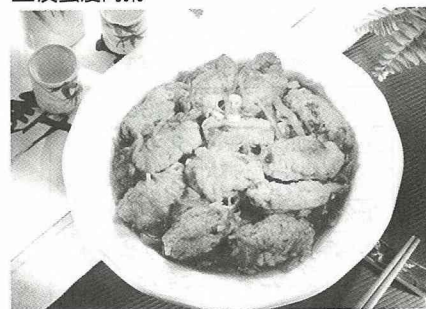
麵粉加入蛋，水調成糊狀，皮蛋沾麵糊。

起油鍋，將皮蛋炸成金黃色，撈起，備用。

洋蔥切絲，炒香，加入糖、醬油、蕃茄醬、醋，煮開，再加



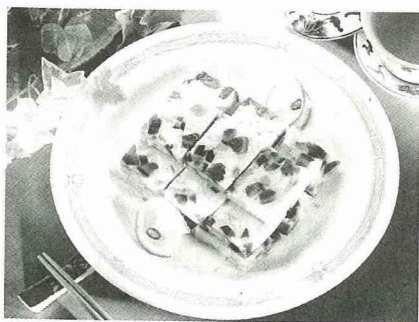
■皮蛋瘦肉粥。



■糖醋皮蛋。



■去殼皮蛋。



■三色蛋。

入皮蛋一起煮即可。

製成三色蛋

皮蛋、鹹鴨蛋去殼後切成小丁備用。

雞蛋去殼後攪拌均勻，加入皮蛋、鹹鴨蛋、鹽、胡椒粉、水，拌勻。

將拌好之蛋液倒入蒸碗中，撈去上層泡沫，置入蒸籠中以小火蒸熟，約30分鐘。

冷卻後，取出切片食用。

皮蛋握壽司

將白醋、鹽及細砂糖混合均勻，取已煮熟白飯，趁熱淋上已調好之醋，用飯杓由下往上翻拌，並以扇子邊扇邊拌，將飯粒翻鬆，並將醋的酸味吹散。

皮蛋去殼切成4等分。

手沾一些水，取一些飯握好，再放上皮蛋、豆苗、蛋皮，以紫菜固定好即可。

食用時佐以嫩薑味道佳。

皮蛋稻荷壽司

將薄片油豆腐放入滾水中煮至膨脹後，剪一刀口，輕輕地把中間的豆腐渣挑開，使其成一袋狀。

製作壽司飯(同皮蛋握壽司)。

皮蛋去殼切成小塊。

將壽司飯裝入油豆腐皮內，



■皮蛋握壽司。

再加入皮蛋、蛋皮、魚卵、豆苗即可。

蛋皮、魚卵、豆苗用量少，熱量不計。

皮蛋拌時蔬

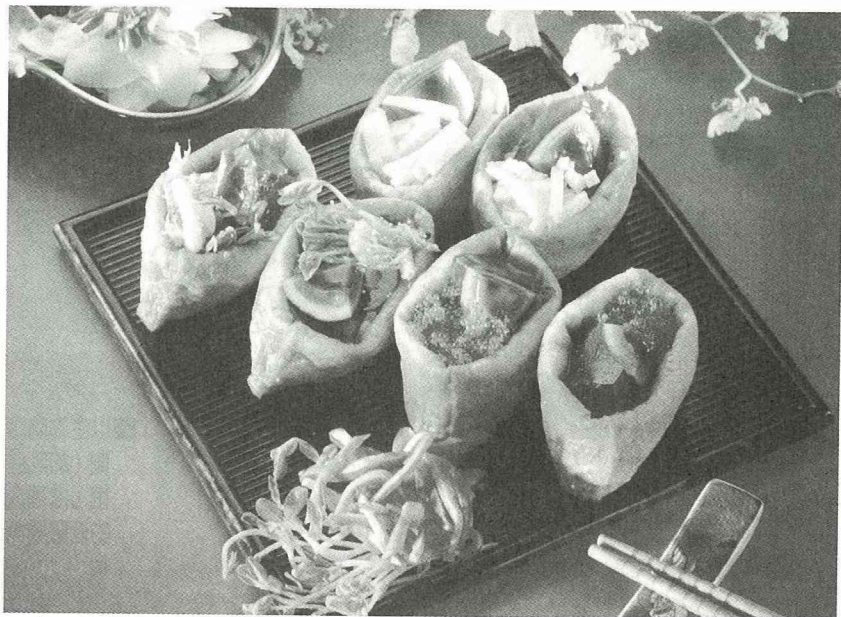
皮蛋去殼，切成小塊狀。

綠竹筍煮熟，去殼，滾刀切小塊狀。

蕃茄切成小塊狀。



■皮蛋拌時蔬。



■皮蛋稻荷壽司。