

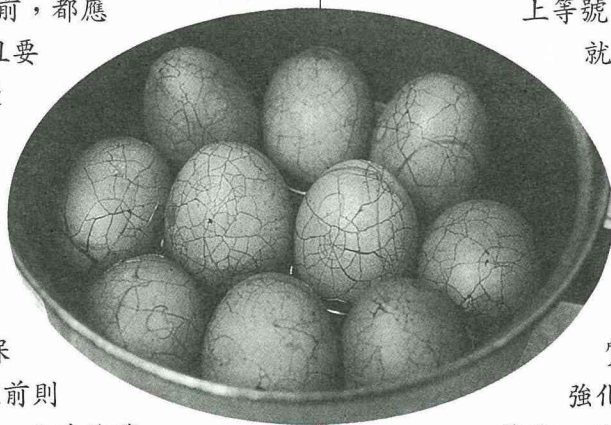


吃蛋有學問

您 愛吃蛋嗎？我想大多數的人答案都是肯定的。早期在經濟尚未突飛猛進的年代，蛋有如奢侈品，能在便當中帶個荷包蛋，就足以讓孩子在打開便當時開懷地笑了。如今蛋是個物美價廉的食品，人人負擔的起。不但營養豐富，而且做法多又十分美味。無論多麼簡單的菜餚，只要加個蛋，就感覺豐盛許多。但是一粒小小的蛋，其中的學問可不小，您知道怎麼樣選蛋、吃蛋才是最聰明嗎？

蛋在選購及處理時應注意之原則

在選購蛋時，首先要選擇外殼完整無破損的蛋，此外也可以對光檢查，如果有血點就不要購買。買回家的蛋在用掉之前，都應該要冷藏於7°C以下，而且要盡快食用，不要保存超過3-4週。若買回家並不馬上食用，千萬不要洗了才放冰箱，因為洗過的蛋已經失去保護膜，空氣及細菌會透過蛋殼上數千個小氣孔進入蛋中使保存期限大大縮短。烹調之前則必須將蛋的外殼清洗乾淨，此時若發現有裂痕、小孔或血點的蛋也不可捨不得丟棄，絕對不要食用。烹調時至少要加熱至蛋的每個部份均達60°C以上，即蛋白完全凝固且蛋黃變得很稠的狀況。如果必須在未煮熟的情形下吃，如製作沙拉醬、冰淇淋、蛋蜜汁等飲料，一定要選擇非常乾淨完整的蛋，處理的過程也要洗淨且十分小心。要打多個蛋時，必須先一次打開一個在小碗中檢查，品質良好的再倒入大碗裡一起打，如果蛋黃已經散開，表示品質已經不好，必須丟棄。



蛋的營養價值

蛋含有豐富的蛋白質、維生素及礦物質。蛋類的蛋白質是所有高蛋白質食物中最優秀的，因為富含所有的必須氨基酸，可以用來維持生長和健康，而且非常容易吸收。蛋也是鐵、磷、其他礦物質、維生素A、D、E及所有維生素B群的優良來源。因為容易咀嚼，所以十分適合需要營養的孩童及老人食用。

關於蛋的迷思

上了年紀或膽固醇高的人可以吃蛋嗎？

許多人都把蛋、膽固醇及動脈粥狀硬化畫上等號，所以到了中年多不知不覺就減少吃蛋的頻率，若得知血液中膽固醇偏高，甚至根本就嚇得不敢吃蛋。蛋黃是一顆蛋中的精華，各種營養成份比蛋白高出許多，例如同樣重量的蛋黃與蛋白比較之下，蛋黃的蛋白質含量約為蛋白的1.5倍；強化骨骼的鈣質約為10倍；鐵質為35倍；維生素B1、B2及D更是

數十倍；維生素A更只有蛋黃中才有；與大腦記憶、學習能力有關的卵磷脂也是蛋黃的含量最豐富，所以蛋黃還是一個非常值得攝取的食物。不過蛋黃的膽固醇含量高，蛋白則不含膽固醇，所以45歲以上的人、或血液中膽固醇已經過高了，每星期最好不要吃超過3個蛋黃，但一般健康人其實不用對蛋黃太過恐慌，因為體內的膽固醇只有不到一半是由飲食攝取而來，其餘都是身體自行合成的，而且導致動脈粥狀硬化的原因除了膽固醇之外，還有壓力、遺傳、高血壓、糖尿



病、吸菸、缺乏運動及肥胖等，所以日常生活的保健更重要。

蛋會導致過敏嗎？

對於嬰幼兒來說，蛋是一個很營養的副食品，可是要注意的是蛋過敏症。最常讓一歲以下的寶寶發生食物過敏的食物就是蛋，通常是因為蛋白引起的，尤其是未經煮熟的蛋，過敏時會有蕁麻疹、臉潮紅等症狀。所以開始給予寶寶副食品時要注意蛋的給予方式。雖然一般而言約六個月大時就可以餵食蛋黃，一歲就可餵食蛋白，但過敏體質的寶寶最好在較大之後再給他吃蛋。一般對蛋輕微過敏的嬰幼兒，只要將蛋徹底加熱至熟就比較不會過敏，但若證實有嚴重的蛋過敏症，除了蛋之外，還須避免所有含蛋的製品，如蛋糕、西點、沙拉醬等，而且哺乳的媽媽要特別注意不要攝取蛋。什麼狀況的媽媽必須於懷孕時，就要採取預防的措施呢？若是之前所生的寶寶有嚴重的過敏性皮膚炎或氣喘、或者夫妻雙方或一方有此情形，則最好從懷孕及授乳時期就採取預防的措施，如妊娠過程減少攝取蛋和牛奶，尤其是懷孕七個月之後。

蛋生吃最有營養嗎？

蛋殼很容易受沙門氏菌的污染，所以要打蛋之前必須將蛋洗淨，而且加熱可以殺死沙門氏菌，所以蛋最好要充分加熱後再吃。除了沙門氏菌的問題以外，生吃蛋還有一個很大的壞處，就是抑制維生素的吸收。蛋中含有一種叫卵白素的蛋白質，會在體內與一種叫作生物素的維生素結合在一起，使生物素無法被吸收利用，但是卵白素加熱之後就會消失，所以蛋應該要煮熟再吃。如果您或您身邊的親友喜歡吃生蛋，要在此鄭重告訴您：生蛋並沒有比熟蛋營養，常吃反而容易導致體內生物素缺乏，甚至不小心還容易因沙門氏菌污染而食物中毒。



特殊顏色的蛋 比較有營養嗎？

不論蛋殼是白色、棕色或其他顏色，其實多只是因母雞的品種或所餵食的飼料不同而導致，並不影響營養素的組成及營養價值。至於蛋黃顏色的深淺，決定於其葉黃素含量的多寡，與營養素多寡也沒有關係。此外有

些人認為受精過的蛋比較有營養，這也是完全沒有科學根據的。還有些人認為母雞吃了所謂的有機飼料後產下的有機蛋，營養價值比較高，但是如果有機飼料的營養調配的不均衡，母雞所產下的蛋，營養價值反而不如餵食一般飼料的母雞所產下的蛋呢！

經過加工的蛋一樣營養嗎？

最常見的加工蛋品是皮蛋及鹹蛋。蛋在製成皮蛋的過程須加鹼，維生素會大量被破壞，營養價值較低，而且含鈉量相當高。鹹蛋的營養價值雖然與新鮮的蛋相似，但是含鈉量也非常高，而且因為多用鴨蛋製成，鴨蛋黃的膽固醇含量比雞蛋黃還高，食用時更要注意份量。用鴨蛋黃作成的食物也不可掉以輕心，如蛋黃酥、肉粽等。至於鐵蛋，由於經過長時間的烹煮，蛋黃中的鐵質變性成硫化鐵，不利於鐵質在腸胃道的消化吸收，而且容易導致脹氣。

蛋要怎麼烹調最健康？

蛋是一種很會吸油的食物，同樣一顆蛋，炒蛋吸油後的熱量可能是白煮蛋的1.7倍。所以需要控制體重的人，最好採水煮、滷或蒸的方式，少用煎或炒的方式。

您瞧！小小的一顆蛋是否有大大的學問呢？現在了解上述的蛋中乾坤後，關於吃蛋，您也是高手了！希望您也能在享受蛋的美味時，同時吃出健康來。

◎