

科学饮食

# 吃鸡蛋的误区

在我们日常生活中，鸡蛋是不可或缺的食品。然而在吃鸡蛋的问题上还存在着许多误区。

### 误区一：红壳鸡蛋比白壳鸡蛋好

许多人买鸡蛋只挑红壳的，说是红壳鸡蛋营养价值高。其实并非如此，蛋壳的颜色主要是由一种“卵壳卟啉”的物质决定的，而这种物质并无营养价值。分析表明，鸡蛋的营养价值高低关键取决于饮食的营养结构。

### 误区二：煎煮鸡蛋越老越好

鸡蛋煮的时间过长，蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合生成难溶的硫化亚铁，很难被吸收。营养学专家认为，鸡蛋以沸水煮5—7分钟为宜。油煎鸡蛋过老，边缘会被烤焦，鸡蛋清所含的高分子蛋白质会变成低分子氨基酸，这种氨基酸在高温下可形成有毒的化学物质。

### 误区三：毛鸡蛋营养价值高

毛鸡蛋即“死胎蛋”，这种蛋所含的营养成分(蛋白质、脂肪、糖类)在孵化过程中已被胚胎利用掉了，营养价值并不高。而且，此类蛋中含有许多大肠杆菌、葡萄球菌、伤寒杆菌、变形杆菌等。所以吃这种鸡蛋不仅对人体无益，还会引起食物中毒和其他疾病。

### 误区四：臭鸡蛋照样可以吃

日常生活中，常见有人对臭鸡蛋情有独钟。鸡蛋变臭是因为鸡蛋放久了，或有裂缝，随着蛋清中的杀菌素逐渐减少，通过蛋壳气孔或裂缝侵入的细菌大量繁殖，产生甲烷、氨、氨、二氧化碳等物质，发出恶臭。臭蛋经烹调后，其中的胺类、亚硝酸盐、细菌毒素等依然存在，食后会引起恶心、呕吐等中毒症状，吃多了会诱发癌症。

### 误区五：“功能鸡蛋”比普通鸡蛋好

随着科学技术的发展，富含锌、碘、硒、钙的各种“功能鸡蛋”问世。其实，并非所有的人都适合食用“功能鸡蛋”。因为并不是每个人都缺“功能鸡蛋”中所含的营养素。因此，消费者在选择“功能鸡蛋”时应有针对性，缺什么吃什么。

### 误区六：老年人忌吃鸡蛋

由于鸡蛋中含有较高的胆固醇，所以，一直流行着老年人忌食鸡蛋的说法。近年来的科学实验证明，这种说法没有道理。(小非)

## 常吃鸡爪 能抑制高血压

日本科研人员发现，鸡爪中含有四种蛋白质成分能够有效抑制高血压。这项研究是由日本肉类加工研究与发展中心以及广岛大学的科研人员联合进行的。

研究报告指出，科研人员利用从鸡爪中所抽取的胶原蛋白来喂食患有高血压的老鼠。

他们发现，与另一组饮用过生理盐水的老鼠相比，这些服食了胶原蛋白的老鼠的血压水平在8个小时后就已降低了不少。之后，科研人员仍然继续让这些老鼠服食胶原蛋白。4个星期以后，它们的血压水平显著降低了。

持久性高血压将提高人们患上心脏病、心脏衰竭以及中风的风险，并且是导致慢性肾功能衰竭的主要因素。这项新的发现可说是一大突破，让人类能够有效地控制高血压并降低患上这类疾病的概率。

鸡爪也称“鸡掌”、“凤爪”、“凤足”，多皮，多筋，胶质大，常用于煮汤，也宜于卤、酱，如卤鸡爪、酱鸡爪。质地肥厚的还可煮熟后脱骨拌食，如椒麻鸡掌、拆骨掌翅，皆脆嫩可口。

鸡爪在美食家的菜谱上不叫鸡爪，而称做凤爪，在南方，凤爪可是一道上档次的名菜，其烹饪方法也较复杂。(小方)

# 西瓜炖鸡

大学毕业后，刘时琦为了自己深爱的女友而学起了做菜，心甘情愿下厨房，最终赢得芳心。组成幸福的家庭后，他更是喜欢做菜，他说做菜是乐趣，是享受，但也是需要悟性的。他认为做菜是创造性的劳动，而且在某种程度上会有一种成就感。

刘时琦说，西瓜有清热解暑的功效，这个季节的西瓜既甜又多汁，除了生吃外，用来炖鸡味道很不错，既有鸡的鲜味，有水果的芬芳味，又有丰富的营养成分，实为色香味俱佳的美食，大家不妨也在家试着做做看。

鸡肉剁成块，用老抽、葱段、姜片 and 盐(一次放够)腌制20分钟左右，西瓜瓤切成片，西瓜皮也别扔，去掉最外面的绿皮后切成小块待用，老豆腐切成块。

锅内放油，油热下花椒、八角、干辣椒等多种大料爆香，放入腌制好的鸡块，不断翻炒，下切成片的西瓜瓤继续翻炒，大火炖5分钟后转小火炖，中间不用加水。

炖40分钟后下西瓜皮和豆腐，继续小火炖，15分钟后出锅。这样既突出了西瓜的清香，又使鸡肉格外鲜香。

文/晚报记者 刘絮

图/晚报记者 张辉

## 我爱厨乐



### 今日主厨

姓名:刘时琦

年龄:29岁

职业:教师

爱好:做菜



主料:鸡肉、豆腐、花椒、辣椒、姜、葱段、西瓜。



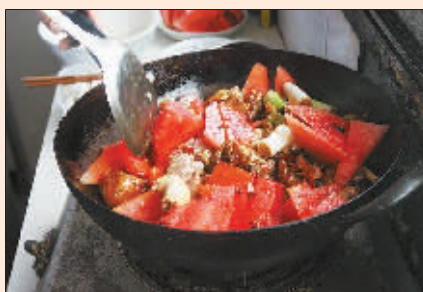
①放上作料先腌制鸡肉。



④将鸡肉爆炒熟。



②将作料拌匀。



⑤炖40分钟后下西瓜皮和豆腐。



③将西瓜切开并使瓢皮分离。



⑥继续小火炖，15分钟后出锅。



我爱厨乐报名热线: 13700701139 2183896

如果您有意参加《京九晚报》的“我爱厨乐”活动，可以拨打电话2188131或2183896报名。报名不收任何费用，如见报可获得精美礼品一份，得奖后还可获得电磁炉或豆浆机一台。

华帝出品 002035

**vatti 華帝**

橱柜·厨卫

本期活动奖品由华帝橱柜提供