Industrial of the Industrial

55 60

10-

15

20

到底怎么煮? 鸡蛋才好吃

实验告诉你:这样煮口感最佳



鸡蛋的吃法超级多,比如煮鸡蛋、煎鸡蛋、 炒鸡蛋、鸡蛋汤……不过,要说简单方便的,那 必须是煮鸡蛋!对于时间紧张的上班族来说, 煮鸡蛋就是补充蛋白质的天下第一最好。

煮鸡蛋这活儿虽然简单,但煮的时间不 一样,得到的鸡蛋口感也是千差万别。到底 煮多久才能得到自己想要的那颗蛋呢?

接下来,我们就仔细观察,在这个实验过程中,鸡 蛋的口感及其营养的变化。

实验准备

①为了尽量地减少误差,本次实验在煮鸡蛋之前, 首先要保证鸡蛋表面清洁、干净,没有鸡的粪便。②其 次,鸡蛋要提前从冰箱取出,让鸡蛋的温度控制在室 温。③取深一点的锅,水量要足够淹没鸡蛋,将水烧开 后再放入鸡蛋,同时准备好1盆冷水。④准备13颗完 好的鸡蛋,注意一定不能破壳,否则蛋清就会溢出。

实验讨程

13颗鸡蛋,分别用中火煮3~20分钟,将煮到时间 的鸡蛋取出后放到冷水中降温3~5分钟,以便容易剥 壳。全部煮好剥壳后,对半切开,摆好位置进行对比。

①煮3分钟:剥壳的时候明显感觉软软的,蛋白虽 然凝固了,但质地较软,稍微用力就会把蛋捏爆。蛋黄 完全没有凝固,呈液态。

②煮4分钟:蛋白凝固,硬度比煮3分钟的鸡蛋略 有提升,但蛋黄仍然处于可流动状态。

③煮5分钟:蛋白凝固,硬度进一步提升,但还是 比较软,蛋黄处于半流动状态。

④煮6分钟:蛋白凝固,蛋黄大部分凝固,但中间 部位呈现半凝固液态,腥味较重。

⑤煮7分钟:蛋白凝固,蛋黄虽然几乎全部凝固,中 心部位有一点还是半固态,颜色较为鲜艳,口感略腥。

⑥煮8~9分钟:蛋白凝固有弹性,蛋黄全部凝固, 但仍然比较软,颜色鲜艳,口感绵软。

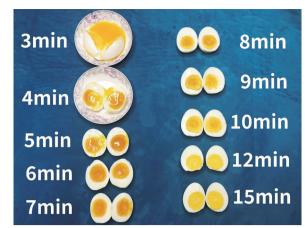
⑦煮10分钟:蛋白和蛋黄基本都熟了,蛋黄大部 分从鲜艳的橘黄色变成了黄色,硬度提升。

⑧煮12~15分钟:蛋白和蛋黄全熟,蛋白手感较 硬,蛋黄也变得比较结实,颜色变成了黄色,蛋黄脂香 味较浓,口感略干,有点噎人。其次,当煮蛋的时间超 过15分钟时,会出现蛋黄变绿的情况。

⑨煮20分钟:鸡蛋在煮制的过程中,10分钟和12 分钟未发现蛋黄外表面变绿,煮15分钟的鸡蛋蛋黄外 表面也只是轻微变绿,而煮20分钟的鸡蛋蛋黄外表面 已经开始明显变绿。

在这些蛋中,室温下的鸡蛋沸水下锅煮8~9分钟 口感最佳,此时的鸡蛋腥味不重,弹性适中,口感绵软、 不噎人。如果喜欢吃溏心蛋,煮4~5分钟的效果最好。

经过实验,我们发现:将室温下的鸡蛋沸水下锅, 在煮到8~9分钟的时候,鸡蛋是最好吃的。



实验结果

在吃鸡蛋这件事上,有人认为全熟鸡蛋营 养又好吃。但也有人认为,全熟蛋的营养都被 破坏了,生鸡蛋才营养。其实,鸡蛋在煮制的过 程中对主要营养成分的影响并不大。

吃鸡蛋,最重要的目的就是能补充蛋白 质。鸡蛋的蛋白质含量为13.1g/100g,而且是 完全蛋白,氨基酸组成与人体非常相近,人体对 它的吸收利用率极高。生鸡蛋中的蛋白质呈胶 状,人体不易消化吸收。而烹调熟了的鸡蛋,蛋 白质会发生变性,更容易被人体吸收利用。早 就有研究发现,熟吃鸡蛋的蛋白质消化率高达 97%,而生吃鸡蛋最多只有50%。

这是因为生鸡蛋中含有抗胰蛋白酶物质, 会抑制胰蛋白酶的活力,影响蛋白质的消化

维生素A、维生素E

维生素A、维生素E二者属于脂溶性维生 素,具有抗氧化性,在一般烹调中较为稳定,生 鸡蛋变成熟鸡蛋之后,维生素A和维生素E的 变化不大。

B族维生素

鸡蛋中含有维生素B1、维生素B2、烟酸、生 物素、维生素 B12 等营养, 煮鸡蛋中它们的损失 很小,不必纠结。

生鸡蛋中含有抗生物素蛋白,会影响人体 对生物素的吸收,生物素参与食物的消化过程, 如果缺了它可能会导致口腔周围皮炎、结膜炎、 脱毛、头发稀少、发色变浅、疲劳等症状,严重缺 乏的人可在3~6个月内眉毛、头发、睫毛都掉 光。不过,一般人很少会缺生物素,大多是长期 吃生鸡蛋的人可能会出现生物素缺乏症。

鸡蛋中含有丰富的矿物质,比如钙、磷、钾、 铁,烹调中较为稳定,影响不大。

磷脂、胆固醇

煮鸡蛋对磷脂和胆固醇含量的影响很小,但长 时间烹调可能会发生不同程度的氧化,对健康不利。

虽然烹调熟了的鸡蛋营养吸收更好,但也 不能煮太久,否则鸡蛋蛋黄表面会逐渐变绿。 这是因为鸡蛋在熟制过程中,蛋黄中的铁与蛋 白中的硫化合生成了墨绿色的硫化亚铁,于是 蛋黄表面就变成了墨绿色。这种成分对人体没 有危害,只不过会影响食欲,虽然也会影响蛋黄 中铁的吸收,但毕竟一个鸡蛋的铁含量本来就 不多,且利用率低,所以就无所谓了。

溏心蛋, 大多是指蛋清已 经凝固而蛋黄处于 半流动或半固态的 鸡蛋,口感爽滑鲜美, 很受欢迎。但是,专家 指出, 溏心蛋也莫乱吃, 搞 不好会食物中毒。

溏心蛋的营养

从营养角度上来说,抗胰 蛋白酶和抗生物素蛋白主要存在 于蛋清中,像溏心蛋这种食物只要 蛋清凝固就说明抗营养成分几乎被 消灭了,同时蛋黄不过度加热,这样 蛋黄营养保留较好、胆固醇几乎没有 氧化,也算是比较健康的食物。

谨防沙门氏菌

不过,对于爱吃溏心蛋的人还真 得提高警惕,搞不好会食物中毒。因 为鸡蛋烹调不当可能会携带沙门氏菌 和其他细菌,增加食物中毒的风险。

沙门氏菌是一种可在人类及动物 的肠道内存在的细菌,常见于动物源 性食物,包括蛋、肉和生乳。

沙门氏菌感染途径

沙门氏菌感染鸡蛋有两种途径: ①可能会在蛋壳形成之前由受感 染的母鸡生殖组织感染鸡蛋。

②可能通过蛋壳上的粪便污染鸡 蛋,鸡蛋其实并不是完全"密封"的,表 面布满了小孔,细菌很容易通过鸡蛋 的外壳侵入鸡蛋内部。

沙门氏菌的危害

有专家指出,可别小瞧了沙门氏 菌,被它感染后轻则腹痛腹泻呕吐,严 重会导致死亡。不过,它不耐热,加热 到100℃时会立即死亡,60℃这个温 度下15分钟也会将其消灭。

一般情况下,当温度达到60℃的 时候,蛋黄会变得不透明,达到74℃ 的时候会逐渐形成固体。所以,如果 你吃的溏心蛋的蛋清已经凝固质地较 软,而蛋黄还处于液态可流动的状态, 说明蛋黄中心温度可能没有达到 60℃以上,那就很难杀死沙门氏菌。

煮溏心蛋的技巧

溏心蛋口感独特鲜美,可是如果 粗心大意就会增加食品安全隐患,嫌 "操心"的小伙伴干脆还是吃全熟煮鸡 蛋吧! 室温下的生鸡蛋等水开后下 锅,每个人口味不同,可根据自己的喜 好选择煮蛋时间。刚从冰箱拿出来的 鸡蛋,建议冷水下锅,水开后开始计时 3分钟,然后关火别开盖子,焖5分钟 据科普中国

刊登 13018333716 15023163856

3大庫附区名貨幣に同行貨品经营件可 副本)編号JY15001520070402声明作股 底两众企业管理有限公司遗失印章回执(公 水寿章)编号:500099202311100034声明作 可证正副本JY25001090106293作房

热线 023-65909440 ◆ 遗失盛康食品经营许可证正副本JY15001011088236作度 ◆ 遗失城口县厚坪乡卫生院食品经营 → 遗失潼南区老街陈记商行食品经营许可证可证正副本 JY35002291009126 作废(正副本)编号 JY15001520070402 声明作度 → 遗失2022年7月18日核发重庆送建筑工程有限公司 F废◆遗失我单位重庆市江北区观音桥农贸市场强强副 至营部公章一枚、编号5001057038389声明作废

◆遗失北碚区水井湾餐饮店食品经营许公司公草编号50010180年2197户明行。 可证证明本 1725001000105202作率 可证证明本 1725001000105202作率 遗失声明:本人江平(身份证号:51023019740819760 遗失巨大未来城5号地下车库负一层-561车位收据。 ◆遗失重庆鼎山农业开发有限公司 で成大量が新出れ金が大人ではなった。 章一枚、編号5001014009564作废 ◆遗失沙坪坝区谭王烤鱼店食品经营设 可证正副本JY25001060184868作废 金额2520元。声明作废。 声明人;江平2023.12.14 注销公告

注销公告

重庆市巴南区城市管理局2023年12月15日

发票一份,发票代码: 章编号5001117001125声明作废 050002000104. 发票号码 45868772, 价税合计金额: 829400.00元,声明作废。

竞争性比选公告 经营范围减盖日用百份回 文件领取等详情请致电 023-68862521(公示期为

序号 矿山名称 重庆鑫山贸易有限公司

以下采矿许可证E

◆遗失美蝶会展(重庆)有限公司财务专用有限公司重庆 管壹枚,编号5001127257311,声明作废 遗失声明

召集人:贾素梅 2023年12月15 召集人: 贾素梅 2020年12月10日 淮安特飞体育文化传媒有限公司拟名 开股东会的公告 全体服、贾素梅、最永秀、张春晖 公司拟于2024年2月5日9时召开股 会市被时到维安市诗江浦区加州城名蟾商 小安全州财北全 全议内容解散公司,成立高

遺失声明:本人邓玉龙(身份证号:5002231989121998) 遺失恒大未来城5号地下车库负一层554车位收据, 磁 编号 wlcn0350015, 金额 84000 元; 放 据编 50015, 金额 84000 元; 放 据编

遗失声明 副本,许可证编号JY25001070199334,声明作废 遗失重庆恒和养生保健服务有限公司公一枚(编号:5001078289366),声明作废遗失重庆恒和医养服务有限公司公章造失维度。

枚(编号:5001078290690),声明作废。 采矿许可证注销公告

C5002402014057130134555 2023年9月13 石柱土家族自治县规划和自然资源局 2023年12月15日

浮尸辨认通告

寻亲を

注销公告

庆市长寿区惠心辉通讯器材销售中心(统一社 用代码 915001150517247032) 本企业于 202

12月15日注销,特此公告。2023年12月15日

: 人 张 岩 (公 民 身 份 号 码 342221198 4053100)遗失工作证,编号 115,遗失

法院执行公务证500102229。工作单位

武隆区贵源建材经营部(个体工商户)、武隆 (机械设备租赁站、重庆市武隆区君安房屋5 司、重庆市武隆区九燃能源有限公司、武隆1

一住芸信用10円323001233333 主销,根据《民办非企业单位登记管理暂行

川渝社区药学服务质量提升 研讨会在渝召开

12月14日,川渝社区药学服务质量提升研讨会在我市召开。重庆市药 监局、四川省药监局相关负责人、川渝地区药品零售连锁总部企业代表、基层 社区医院代表、行业协会及专家学者代表等70余人参加会议。

据悉,本次研讨会旨在研讨家庭药师服务需求、社区药店参与药学服务 现状。在此期间,重庆医科大学附属第二医院主任药师、四川大学华西医院 副主任药师樊萍分别作题为"融媒体背景下药学科普工作实践与思考""药房 药师药学服务能力建设探讨"的专题报告,重庆市药监局药品流通处处长张 拥军就"渝安药事服务店"的开展情况作了详细介绍。

此外,部分社区医院、企业代表就开展社区药学服务、配备家庭药师等方 面的经验作了分享,与会专家就深化社区药学服务等提出了意见建议。

川渝两地药监部门后续计划在"保障质量安全、提升监管能力、推进社会 共治"等方面下功夫,坚持统筹发展与安全,严防严管严控药品安全风险,提 升药品监管体系质量,全力保障人民群众用药安全。在加强监管能力建设上 下实功,持续健全法规标准体系,强化技术支撑体系,加强智慧监管,为群众 提供更多更优质的服务。在营造安全用药、社会共治的良好氛围上求实效, 持续广泛宣传安全用药常识,进一步提升公众安全用药意识和自我保护能 文/梁越 力。