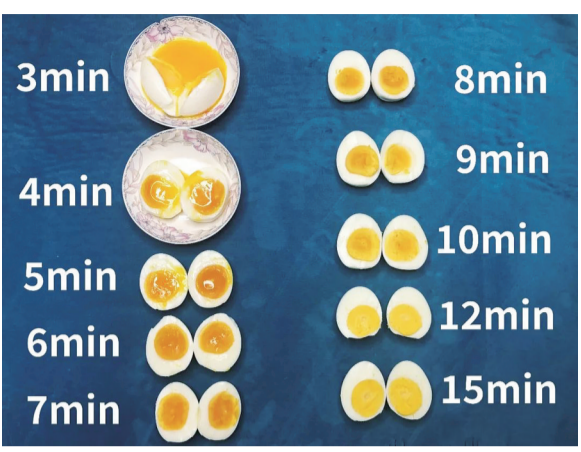




到底怎么煮鸡蛋才好吃?

实验告诉你：这样煮口感最佳



实验结果

A 煮鸡蛋实验

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。

煮鸡蛋这事儿虽然简单，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。

实验过程

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。

结果对比

- 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。

实验结果

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。

B 煮鸡蛋的营养变化

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，鸡蛋在煮制过程中对主要营养成分的影响并不大。

蛋白质

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%。

维生素A、维生素E

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。

矿物质

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物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。

C 溏心蛋的讲究

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分钟即可。

据科普中国

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做题为“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力。

文/梁越

<p>刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440</p> <p>重庆晨报 125001136719019581 重庆晚报 125001136719019581 重庆商报 125001136719019581 重庆日报 125001136719019581 重庆电视台 125001136719019581 重庆网络广播电视台 125001136719019581</p>	<p>重庆市秀山烟草专卖局 (行政处理决定书)送达公告</p> <p>无主:2023年10月8日在本局在重庆市秀山工业园区... 重庆烟草专卖局 2023年12月15日</p>	<p>遗失声明</p> <p>上海益中巨泰(集团)股份有限公司重庆分公司,统一社会信用代码:91500000305082676E,于2023年11月23日注册... 2023年12月15日</p>	<p>寻人启事</p> <p>2020年6月25日上午,在重庆市巴南区海棠溪街道竹园社区... 2023年12月13日</p>
<p>注销公告</p> <p>重庆市巴南区市场监督管理局(统一社会信用代码:125001136719019581)受委托... 2023年12月15日</p>	<p>注销公告</p> <p>重庆市巴南区市场监督管理局(统一社会信用代码:125001136719019581)受委托... 2023年12月15日</p>	<p>注销公告</p> <p>重庆市巴南区市场监督管理局(统一社会信用代码:125001136719019581)受委托... 2023年12月15日</p>	<p>注销公告</p> <p>重庆市巴南区市场监督管理局(统一社会信用代码:125001136719019581)受委托... 2023年12月15日</p>