

蛋蛋達人

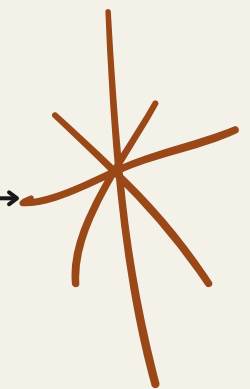


蛋的意義



- 在世界各地文化中，「蛋」大多象徵生命、重生，吃蛋則象徵獲得生育魔力。
- 在 21 世紀的今日，「雞蛋」已成為不可或缺的食物，更是「營養」的代名詞。
 - 事實上，養雞鴨的最初目的是為了吃肉，而蛋則因為節日、奉神、驅邪、解毒等民俗需求而被賦予特殊意義。
- 一直到清代以後，讓農人可以大批養殖雞鴨，蛋才逐漸成為可獨立販售的商品。當中同時受到華南與華北歡迎的加工蛋品，非「皮蛋」莫屬！

最早的營養學研究



動物類食物之成分（以百分計）

	水	蛋白質	脂肪	無機鹽	醣	熱量 (每斤)(卡)
雞蛋	73.7	13.4	10.5	1.0		740
鴨蛋	67.3	14.2	16.0	2.0	0.5	1015
鹹蛋	57.7	14.0	16.6	7.5	4.1	1110
松花蛋	67.3	15.3	12.5	2.7	2.2	915
鴿蛋	81.7	9.5	6.4	0.7	1.7	510

根據吳憲的研究，在蛋白質方面，雞蛋含 13.4%、鴨蛋含 14.2%，鴨蛋的蛋白質還比雞蛋高，而鹹蛋、松花蛋（皮蛋）也具有相當的營養價值。

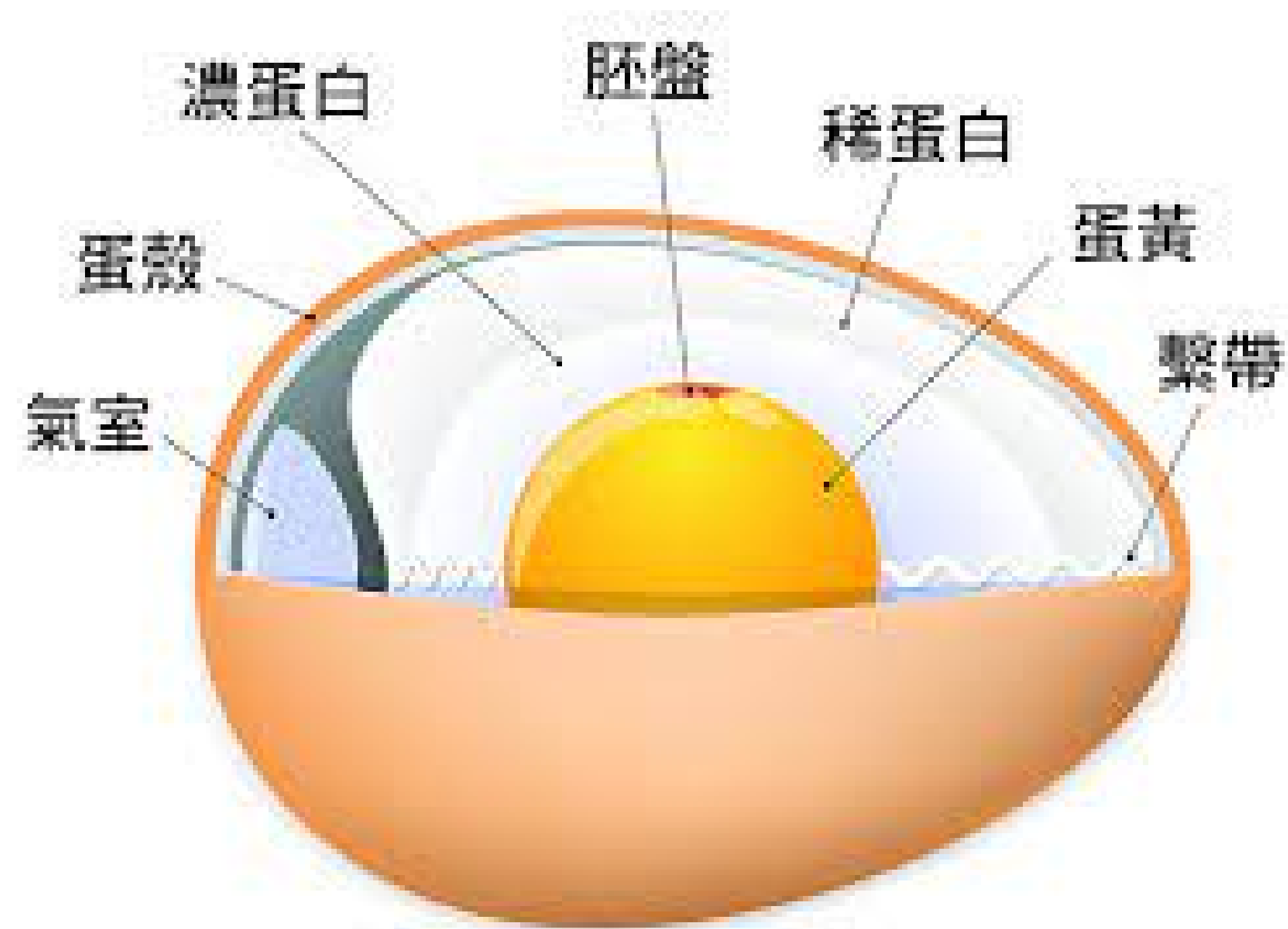
圖 | 研之有物（資料來源 | 吳憲編著，《營養概論》（1947）附錄頁 34）



常見蛋的種類：

- 雞蛋:是日常生活中最常吃到的蛋品，價格便宜，營養價值高，料理變化度高。
- 鴨蛋:體積略大於雞蛋，通常用於加工，營養成分與雞蛋類似。
- 皮蛋:將鴨蛋浸在含鹽的強鹼液中，使其滲入蛋內，以淹漬使蛋白、蛋黃凝固，並產生獨特的風味及外觀。
- 鹹蛋:做法與皮蛋的醃製類似，只不過鹹蛋的鹼度較低，較常用的醃製法有包泥法及水浸漬法兩種。

蛋的基本結構



蛋的保存和選購



擔心買到快過期進口蛋！

挑出新鮮雞蛋，
6訣竅簡單判斷、聰明避雷

挑出新鮮雞蛋

1. 蛋殼清潔、完整
2. 觀察氣室大小
3. 大小適中
4. 蛋殼厚實
5. 越重的雞蛋越新鮮
6. 有晃動感的雞蛋較不新鮮



雞蛋的保存期限？ 散裝蛋、洗選蛋保存大不同！

散裝蛋



常見於傳統市場或雜貨店，
蛋殼有一層溶菌酶，可保護雞蛋

洗選蛋



經洗淨、風乾、包裝等流程，
要更小心的避免細菌感染

如何保存雞蛋

• 散裝蛋要洗嗎？

買回家後可用乾紙巾擦拭明顯髒汙，再用塑膠袋包裝好放入冰箱，可避免交叉感染，切記食用前需要清洗乾淨！

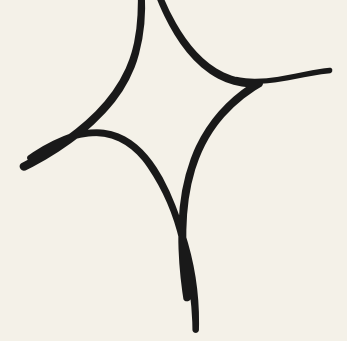
• 洗選蛋怎麼放？

不需再次清洗，可直接將整盒雞蛋尖端朝下放進冰箱。

• 雞蛋可以放多久？

一般蛋的效期約為21-30天，有些無法清楚知道它的確切生產時間，因此盡量以冷藏保存，並且於二週內食用完畢！

聰明吃蛋的方法



01

吃水煮蛋吸收率最高，
生吃的消化吸收率大概
只有50%而已。

02

整顆蛋一起吃有助防
癌，癌症的死亡率與食
物中的硒含量呈現負相
關，而雞蛋剛好含有很
多的硒元素。

03

每天早餐吃1-2顆雞蛋
可以有效減肥。

聰明吃蛋的方法



04

蛋白質應佔每日飲食總熱量的20%到30%，所以每天吃2-3顆雞蛋絕對不傷身，反而有很多好處。

05

運動完後立刻補充蛋白質的合成率，比運動完3小時後才補充蛋白質，足足多了6倍之多，所以建議運動後立刻補充雞蛋。

06

不推薦大家生吃雞蛋，還是熟食比較好，不但吸收率較高，而且較無細菌或微生物的疑慮。

聰明吃蛋的方法



07

在空腹情況下食用雞蛋，蛋白質會被肝臟轉化為糖原和葡萄糖，白白損失了大好的優質蛋白質，所以不建議空腹吃蛋。

08

只要是全熟的雞蛋，盡快放進7℃以下的冰箱妥善冷藏，下一餐食用前只要加熱溫度超過70℃、沒有異味、變質，就能安心食用。

09

半熟蛋雖然美味，其實最容易滋生沙門氏桿菌、金黃色葡萄球菌，最好當餐1~2個小時內就吃完，絕對不能放隔餐再吃。

常見的蛋料理

蛋是平凡的家常食材，也是最百變的營養食材！

無論什麼料理方式，都能給人大大的幸福感！



家常蛋料理，永遠讚不絕口的好滋味

荷包蛋



臥巢蛋.....

流心太陽蛋.



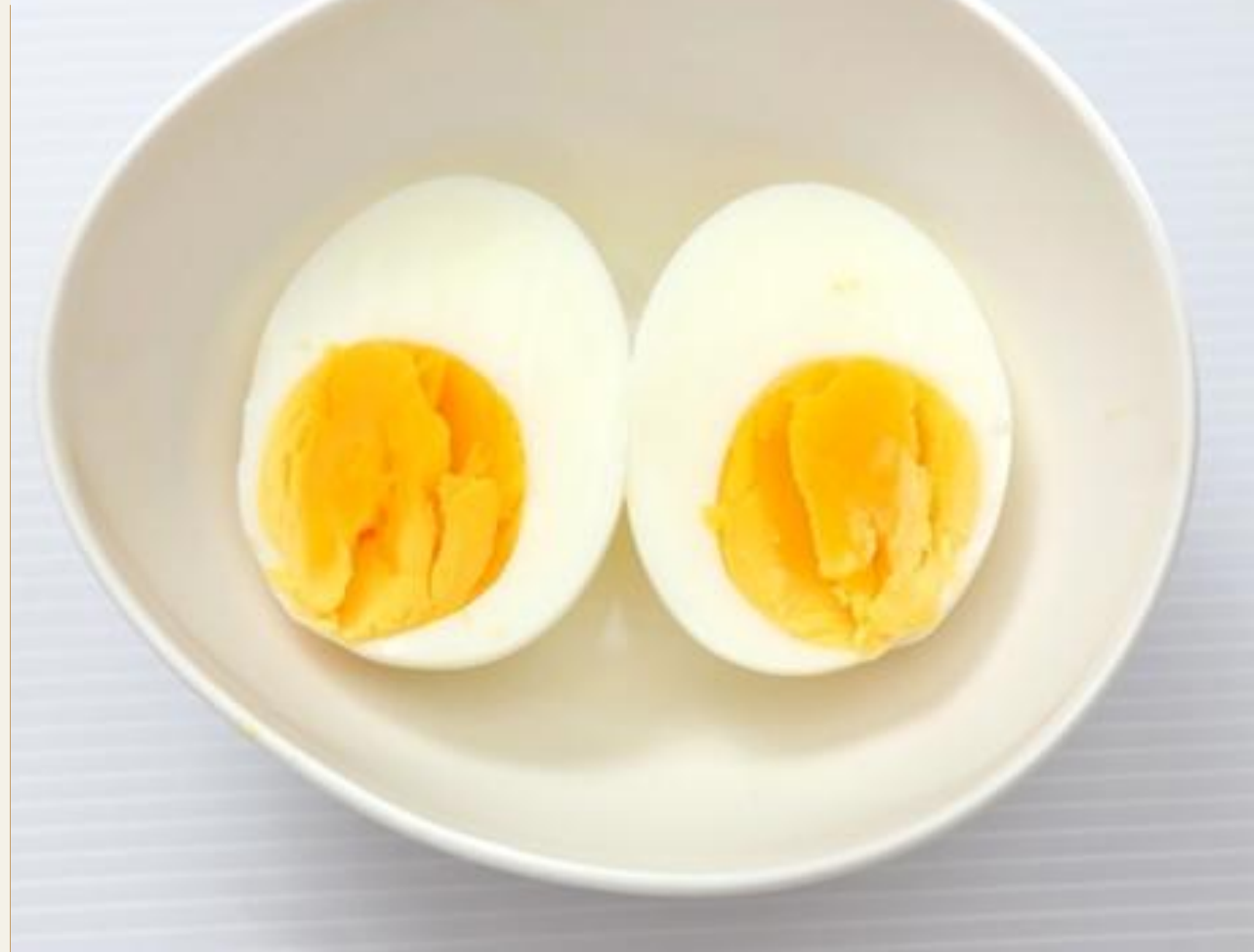
中式荷包蛋..



九層塔煎蛋...



水煮蛋



水煮蛋.



溏心蛋...



茶葉蛋...



韓式麻藥蛋.....

煎、烘蛋



櫻花蝦煎蛋...



菜脯蛋..

烘蛋的食材會直接加入蛋液中混和攪拌，在平底鍋中以先煎後烤的方式烹調



秋葵烘蛋....



歐姆蛋.....

蒸蛋

不管是日式茶碗蒸或是台式蒸蛋，擁有布丁般的口感讓大人小孩都著迷



古早味醬油蒸蛋..



茶碗蒸...



三色蛋....



蛤蜊蒸蛋.....

炒蛋

炒蛋本來只是早餐裡其中一個簡單的煮蛋選擇，然而鬆軟、嫩滑、多汁、鹹香的半熟炒滑蛋，卻需要不斷練習



洋蔥炒蛋..



蕃茄炒蛋...



滑蛋蝦仁.....



滑蛋牛肉....

資源頁面

<https://tw.piliapp.com/random/wheel/>



烹飪課活動方式



- 每個學生抽籤決定烹調類型：
1.荷包蛋，2.水煮蛋，3.煎烘蛋，4.蒸蛋，5.炒蛋
- 了解抽到的料理方式如何操作(看影片)
- 上網搜尋有興趣的菜色，將材料、分量與做法完整寫在學習單上
 - 依照自己搜尋的食譜內容準備食材，於烹飪課時依照做法做出指定菜色