

生活妙用丛书

鸡蛋 E G G S 的妙用

鸡蛋 ——
生命和永恒的完美象征！

● 美食 ● 健康 ● 美容 ● 家务

90 多种用途及烹饪方法
保障健康生活！

[法] 阿里克斯·勒菲耶夫-德尔库特

(Alix Lefief-Delcourt) 著

史潇潇 译



鸡蛋^{E G G S}的妙用

生活妙用丛书

[法] 阿里克斯·勒菲耶夫－德尔库特 (Alix Lefief－Delcourt) 著
史潇潇 译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

鸡蛋的妙用/ (法) 勒菲耶夫-德尔库特(Lefief-Delcourt,A.)
著; 史潇潇译. —上海: 上海科学技术出版社, 2013.6

(生活妙用丛书)

ISBN 978-7-5478-1752-0

I. ①鸡… II. ①勒… ②史… III. ①禽蛋-基本知识
IV. ①S879.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第090779号

L'oeuf malin: copyright: 2012 LEDUC. S Éditions
Current Chinese translation rights arranged through Divas International,
Paris 迪法国际版权代理

图片由 123rf.com 提供

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 4.5

字数: 80 千字

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-1752-0 / TS · 113

定价: 18.00 元

此书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

序

奇异神秘的鸡蛋

世上能有什么东西比鸡蛋更奇妙？鸡蛋象征着诞生，象征着生命，也象征着完美。几个世纪以来，鸡蛋一直都笼罩着一层神秘的面纱，没有人知道世上是先有蛋还是先有鸡，鸡蛋又为什么会同时拥有复杂的内部结构和几乎完美的外形？

鸡蛋除了带有与生俱来的神秘感，同时也拥有极为丰富的营养。在它的外壳下隐藏着有益于身体健康的营养物质：全面的蛋白质、多种维生素、人体必需的矿物质、类胡萝卜素、有益于心血管健康的脂肪酸；而且人们不用再为它的胆固醇含量而担心。一些营养学专家已经在几年前证实了这一点，甚至有些专家建议，每天吃一只鸡蛋，因为这是一种既有丰富营养又经济实惠的食物，而且在一年365天中，每一天都能换一种烹饪鸡蛋的新花样。

鸡蛋能为人体补充现代食物中所缺乏的某些维生素和矿物质，因此能够治愈很多疾病。

鸡蛋还可以美容。这在几个世纪之前就已经为人所知：它能使皮肤变得光滑柔嫩，使脆弱的头发变得光泽柔韧，还能平复黑眼圈、祛除黑斑。

鸡蛋不论在室内还是在庭院都大有其用武之地：能去除污垢，能使塑胶制品变得有光泽，还能促进绿色植物生长。蛋黄、蛋白、蛋壳，就连装鸡蛋的盒子都很有用，让我们一起来探索发现其用途吧！鸡蛋会不断地带给人们惊喜。

目

录

序.....	3
--------	---

1 先有鸡还是先有蛋

鸡蛋的结构和组成.....	8
蛋的种类和特殊的蛋.....	12
与鸡蛋有关的谚语.....	17

2 有益健康的食品

极其丰富的营养.....	20
鸡蛋食用宜忌.....	32

3 鸡蛋的选择和贮存

识别标注信息.....	40
鸡蛋的贮藏.....	48

4 鸡蛋与家居

家居清洁.....	56
制作实用物品.....	60

5 鸡蛋与美容

头发护理	66
皮肤护理	70

6 鸡蛋与健康

预防与治疗疾病	76
增加营养	80
纠正谬误	84

7 鸡蛋与美食

烹饪鸡蛋	90
窍门集锦	108
鸡蛋菜谱	118

附录一：一只普通鸡蛋的营养价值	138
-----------------------	-----

附录二：鸡蛋上数字3~0代码的含义	140
-------------------------	-----

附录三：烹饪鸡蛋的时间和方式	142
----------------------	-----

译后记	143
-----------	-----



先有鸡还是先有蛋

地球上是先有鸡还是先有蛋？这是一个永恒的话题。很多专家学者，包括哲学家、神学家、生物学家、历史学家等，都在探寻答案。但有一点是确定的，那就是母鸡在地球上已经存在了几百万年。它们被人类圈养也已有7 000~8 000年了。

在很多文化中，蛋都是一种象征，象征着世界的诞生。凯尔特人认为，世界是在蛇蛋里诞生的。中国人则认为，世界是在龙蛋里诞生的。而印加人相信，太阳神向地球派送了三颗蛋：一颗金蛋派给贵族们，一颗银蛋送给妇女们，还有一颗铜蛋分给贫民百姓们。古罗马人认为，在所有颂扬谷物女神色列斯的宴会餐桌上，都应该有鸡蛋。



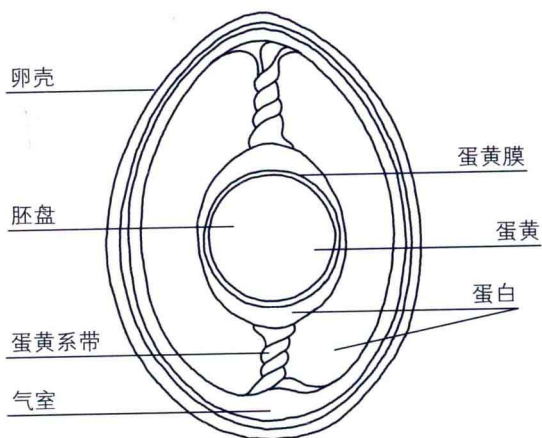
鸡蛋的结构和组成

现今，这些高产蛋量的母鸡，是早年由哥伦布的船队从美洲带来的。至于蛋类，人类很早就开始食用了，不论是鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽子蛋还是鹌鹑蛋。但是，在很长一段时间里，鸡蛋都被视作一种次要食物，比如在18世纪，法国人平均每年食用60只鸡蛋，大约相当于每星期吃一只鸡蛋，是现今鸡蛋食用量的1/5。那个时候人们认为，等鸡蛋变成鸡会更有收益。

过去，由于某些宗教的原因，人们把鸡蛋保存在油脂、木屑或蜂蜡里，直至复活节食用；也有一部分鸡蛋被煮熟，人们在蛋壳上画上各种彩色图案，复活节彩蛋的传统就是这样来的。

由于法国国王路易十五非常喜欢蛋壳以及奶油夹心蛋白饼，于是家禽饲养业在凡尔赛宫首先发展起来，随后遍及了整个法国。在19世纪和20世纪，这种工业化鸡蛋生产的发展持续活跃，农产食品加工业把鸡蛋运用于多种产品之中。

鸡蛋的结构



鸡蛋的成分组成

胚盘

位于蛋黄的表面。如果鸡蛋受精了，它就会形成胚胎。

蛋黄

位于鸡蛋的中心，是未来胚胎的营养储备。它由占50%的水、脂肪和蛋白质组成。蛋黄的颜色深浅不一，这取决于母鸡的食物成分，但蛋黄的颜色并不影响鸡蛋的营养价值。一些鸡蛋里有2只蛋黄，产卵多的母鸡容易产下这种双黄蛋，但这并不是一种畸形。人们完全可以放心地食用这种“双胞胎”鸡蛋。

蛋黄膜

蛋黄由一层蛋黄膜包裹。鸡蛋越新鲜，这层膜就越结实。

蛋白

保护蛋黄免受撞击或细菌感染。蛋白有好几层，都是胶质的，它的主要成分是占90%的水和蛋白质。

蛋黄系带

连接蛋黄膜和卵壳膜。它们一方面支撑着蛋黄，使之处于鸡蛋正中；一方面转动蛋黄，以使胚盘总是处于上方位置，从而能够使胚盘得到良好地发育。鸡蛋越新鲜，蛋黄系带就越清晰。

卵壳膜

两层卵壳膜保护鸡蛋免受细菌侵蚀。外层卵壳膜紧贴卵壳，内层卵壳膜包裹着蛋白。

气室

是在鸡蛋产下后变凉、两层卵壳膜分离后形成的。鸡蛋存放得越久，气室的体积就越大。

卵壳

是鸡蛋的外壳，由蛋白质和矿物盐组成。卵壳上密布着大量气孔。这些气孔可使氧气进入到鸡蛋内部，气室也就随着时间的推移慢慢扩大。卵壳本身也被一层角质层保护着，以防止细菌进入鸡蛋。卵壳颜色多样，从白色到褐色都很常见，这是由母鸡的品种决定的，卵壳的颜色与鸡蛋的味道及营养价值无关。

卵子与鸡蛋

母鸡产下的并不都是“鸡蛋”，事实上，只有与公鸡交配后产下的才能被称为“鸡蛋”。人们日常食用的“鸡蛋”并不是真正的“鸡蛋”，用科学术语来说，这些都是“卵子”。



蛋的种类和特殊的蛋

其他种类的蛋

目前人们在烹饪上用得最多的蛋是鸡蛋。本书仅介绍鸡蛋，当然，这不表明不存在其他种类的蛋。以下按体型从小到大的顺序，罗列其他一些蛋类。

鱼卵

有鲑鱼卵、鲱鱼卵、鲟鱼卵、鳕鱼卵等。

鹌鹑蛋

比鸡蛋小得多。一般鸡蛋的重量为50~70克；而鹌鹑蛋仅有15~20克，而且蛋壳上布满斑点。但其营养非常丰富，鹌鹑蛋的含铁量是鸡蛋的7倍，维生素B₁₂的含量是鸡蛋的15倍，维生素B₁的含量则是鸡蛋的6倍。由于营养丰富，鹌鹑蛋具有很好的抗过敏性，因此经常被用于治疗哮喘、枯草热及螨虫过敏等。可以用烹饪鸡蛋的方式来烹饪鹌鹑蛋，如沸水煮熟、煮到半熟、烤炉烘烤、平底锅煎蛋等。

鸭蛋

比鸡蛋要大一些，重量在80~120克之间。其味道比鸡蛋更浓。鸭蛋一定要完全煮熟才能食用，因其可能含有沙门氏菌。

鹅蛋

体型更大，重量一般在150克以上；也需要完全煮熟才能食用。

鸵鸟蛋

是最大的蛋，重量在1.2~1.8千克，仅一颗鸵鸟蛋就可供10人食用。



特殊的蛋

咸蛋

是一种地道的中国菜。把鸡蛋、鸭蛋或者鹅蛋洗净外壳，泡在盐水中，或者用盐调和的泥巴把蛋包裹起来，放置在阴凉处；二周后，煮熟即可食用。蛋黄会随着时间的延长而出油，散发出香味，而蛋白会变得十分咸。

毛蛋

是一种亚洲特色菜。是把受精后的鸡蛋、鸭蛋用蒸汽煮熟后食用，此时胚胎已经在卵壳里形成了，整个毛蛋都可以食用，包括已成形的小鸡和小鸭！毛蛋在很多亚洲国家里被作为壮阳食品，尤其是在菲律宾、中国、柬埔寨和越南。

皮蛋

又叫松花蛋。是一种地道的中国菜，是鸡蛋、鸭蛋或者鹌鹑蛋发酵后的结果。一般在制作后的数周，约100天，即可食用。其制作方法是把蛋包裹在由泥巴、石灰、谷壳组成的混合物中。蛋会随着时间变成绿色并且散发出一种含有硫磺和氨的气味。如果说皮蛋会使西方人倒胃口，那么在亚洲人眼里，皮蛋却是美味佳肴！既可以单独食用，也可以和豆腐或蔬菜搭配食用。

