

如何选购鸡蛋？
鸡蛋对人体有哪些重要性？



“蛋”生健康

全其根 主 编

徐艺青 副主编

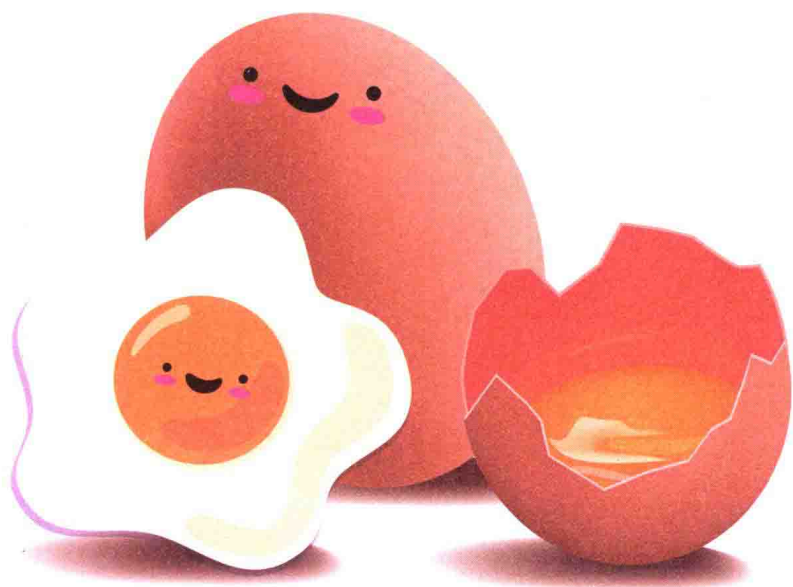
鲜蛋的常识篇
蛋的营养保健篇
蛋的安全篇
蛋的选购篇
蛋制品制作篇
蛋的文化篇



化学工业出版社

“蛋”生健康

全其根 主 编
徐艺青 副主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书是一本全面介绍鸡蛋、鸭蛋等蛋类的营养、安全以及保存、选购及加工方法的科普书籍。全书分为六篇: 蛋的常识篇、蛋的营养篇、蛋的安全篇、蛋的选购篇、蛋制品制作篇、蛋的文化篇。本书图文并茂, 为广大消费者打开了一扇了解鲜蛋及蛋制品的窗户, 目的是让人们正确、安全地购买、保存、食用蛋制品, 避免不安全事件的发生。

本书可供关心食品安全和食品营养保健的人士阅读, 也可供热爱生活的家庭主妇阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

“蛋”生健康 / 仝其根主编. —北京: 化学工业出版社, 2017.10

ISBN 978-7-122-30578-7

I. ①蛋… II. ①仝… III. ①禽蛋—食品营养 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 220987 号

责任编辑: 戴燕红
责任校对: 王 静
装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 高教社(天津)印务有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 8 字数 100 千字
2018 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888
(传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80 元

版权所有 违者必究

前言

《“蛋”生健康》是一本全面介绍鸡蛋、鸭蛋等蛋类的营养、安全以及保存、选购及加工方法的科普书籍。全书分为六篇：蛋的常识篇、蛋的营养篇、蛋的安全篇、蛋的选购篇、蛋制品制作篇、蛋的文化篇。本书图文并茂，为广大消费者打开了一扇了解鲜蛋及蛋制品的窗户，目的是让人们正确、安全地购买、保存、食用蛋制品，避免不安全事件的发生。

作者从事食品及农产品加工及食品防腐研究，现致力于蛋及蛋制品教学、科研及科普工作，开发了咸蛋黄产品、蛋干产品、蛋肠产品、发酵蛋制品、蛋皮产品、卤蛋产品、烤蛋产品等，2013年被中国畜产品加工研究会蛋品加工专业委员会评为“第二届中国蛋品加工业十大杰出人物”。2009年起，与中央电视台、人民日报、中央人民广播电台、北京电视台、深圳电视台、吉林电视台、中国食品报、北京日报等二十多家国内媒体合作，对食品及农产品安全做科普宣传，受到消费者的认可。

本书可供关心食品安全和身体保健的人士阅读，也可供热爱生活的家庭主妇阅读参考。

北京农学院食品科学与工程学院的徐艺青副教授、智秀娟博士对全书进行了校稿，作者的研究生许笑瑜、朱丽华、王晓成、沙菲、田思雨、寇莹莹、曹巧娜、彭锡钰、华苗爽、李开鑫参加了编写，书中部分内容和图片来源于相关资料和网站，在此一并表示深深的感谢。

编者

2017年9月

目 录

第一篇 蛋的常识篇

1. 什么是蛋?	002
2. 到底先有鸡还是先有蛋?	002
3. 中国是世界第一产蛋大国吗?	003
4. 世界蛋品日	003
5. 鸡蛋是怎样形成的?	004
6. 蛋是一个生命的摇篮	005
7. 胚盘是生命的“原点”吗?	006
8. 蛋壳膜—禽蛋保鲜的“第一卫士”	006
9. 蛋黄为什么有“年轮”?	007
10. 蛋黄为什么是黄色的?	008
11. 蛋黄颜色为什么有深有浅?	008
12. 蛋壳的颜色是由什么决定的?	009
13. 蛋壳可以掉色吗?	009
14. 双黄蛋会生产出“双胞胎”吗?	010
15. 蛋的气室与蛋的孵化有关吗?	010
16. 蛋壳上的气孔是干什么的?	011
17. 主要的产蛋家禽成员有哪些?	011
18. 我国产蛋鸡主要有哪些品种?	014
19. 什么是鲜蛋?	016
20. 什么是橡皮蛋?	016
21. 什么是异形蛋?	017
22. 什么是双壳蛋?	017
23. 什么是无黄蛋?	018
24. 什么是软壳蛋?	018
25. 什么是血斑蛋?	019
26. 什么是血环（圈）蛋?	019

27. 什么是血蛋?	020
28. 什么是肉斑蛋?	020
29. 什么是散黄蛋?	020
30. 什么是贴壳蛋?	021
31. 黑腐蛋是有毒蛋吗?	021
32. 霉变蛋不可吃	022
33. 什么是普通鸡蛋?	022
34. 什么是自由放养的鸡蛋?	023
35. 什么是柴鸡蛋?	023
36. 什么是土鸡蛋?	024
37. 什么是 " 极鲜蛋 " ?	024
38. 什么是 " 天然麦饭石蛋 " ?	024
39. 什么是富硒蛋?	025
40. 什么是 DHA 鸡蛋?	025
41. 什么是虫子蛋?	026
42. 什么是无公害蛋?	026
43. 什么是绿色蛋?	026
44. 什么是有机蛋?	027
45. 什么是海鸭蛋?	027
46. 什么是巴氏杀菌 " 液蛋 " ?	028
47. 什么是低温保鲜蛋液?	028
48. 什么是冰蛋制品?	029
49. 什么是蛋粉制品?	029
50. 什么是蛋黄免疫球蛋白?	029
51. 瞧 " 蛋 " 这一家子!	030

第二篇 蛋的营养篇

1. 禽蛋可提供哪些营养物质?	034
2. 蛋壳颜色与营养有关吗?	036
3. 蛋清和蛋黄哪个更有营养?	036
4. 不吃蛋黄等于扔掉了 70% 以上的营养	037
5. 蛋黄颜色越深营养价值越高?	037
6. 吃鸡蛋黄能引起动脉硬化吗?	038
7. 双黄蛋更有营养吗?	038
8. 蛋黄油的妙用	039
9. 土鸡蛋与普通鸡蛋营养有什么差别?	039
10. 鸽子蛋比其他蛋更有营养吗?	040
11. 煮蛋营养会减少吗?	041
12. 空腹吃鸡蛋有哪些弊端?	041
13. 鸡蛋和白糖同煮会降低营养吗?	042
14. 茶叶蛋对身体有害吗?	042
15. 蛋越小营养价值越高吗?	043
16. 每天可以吃几个蛋?	044
17. 吃鸭蛋的好处有哪些?	045
18. 鸡蛋可以美容	045
19. 用鸡蛋护理肌肤有哪些方法?	046
1. 为什么蛋是安全性较高的食物?	050
2. 生鸡蛋中主要细菌是哪些?	050
3. 污染蛋的微生物及方式有哪些?	050
4. 吃鸡蛋也能中毒吗?	051
5. 鸡蛋杀手—沙门氏菌	051
6. 禽蛋中的沙门氏菌是怎么进入蛋中的?	051

7. 如何防止因吃蛋导致沙门氏菌中毒?	052
8. 沙门氏菌中毒的表现有哪些?	052
9. 由禽、蛋传染给人的沙门氏菌病	053
10. 为什么美国人中鸡蛋沙门氏菌中毒 的人数多?	053
11. 禽蛋可以传播禽流感吗?	054
12. 蛋制品的副溶血性弧菌中毒	055
13. 鸡蛋里有血丝或血圈能吃吗?	056
14. 吃毛鸡蛋安全吗?	057
15. 农贸市场上的鲜蛋有哪些不健康 因素?	057
16. 为什么不建议吃生鸡蛋呢?	058
17. 为什么蛋壳表面有污物的蛋易腐败?	058
18. 污壳蛋要提前食用	059
19. 鲜蛋壳外的“白霜”是细菌的 防线吗?	059
20. 为什么洗去“白霜”的鸡蛋保存期 会降低?	060
21. 为什么建议大家吃“洁蛋”?	060
22. “洁蛋”比没有洗的鲜蛋更有安全 性吗?	061
23. 热处理保鲜鲜蛋更安全吗?	061
24. 如何科学洗蛋?	062
25. 为什么新鲜蛋的蛋清呈“胶冻”状?	062
26. 系带是鸡蛋新鲜度的一个指标吗?	063
27. 蛋中溶菌酶有什么作用?	063
28. 怎样在冰箱中贮藏鸡蛋?	063
29. 鸡蛋的保质期有多长?	064

第三篇 蛋的安全篇

30. 隔夜的煮鸡蛋能吃吗?	065
31. 用开水冲蛋是安全的吃法吗?	065
32. 吃煮鸡蛋的“学问”有哪些?	065
33. 煮熟的蛋黄上长犄角,是出了什么“妖怪”吗?	066
34. 熟蛋黄外呈灰绿色是重金属超标吗?	066
35. 鸡蛋可以微波煮制吗?	067
36. 生鸡蛋和熟鸡蛋哪个更容易存放?	068
37. 鸡蛋过敏的表现有哪些?	068
38. 什么情况下不宜吃鸡蛋?	068
39. 吃皮蛋会导致重金属铅中毒吗?	069
40. 每天可以吃几个皮蛋?	069
41. 什么样的人不宜吃皮蛋?	069
42. 荷兰“毒鸡蛋”事件与“氟虫腈”有什么关系?	070
43. “三聚氰胺”与蛋品安全有什么关系?	070

第四篇 蛋的选购篇

1. 如何选购鲜蛋?	074
2. 在超市中如何买鸡蛋?	074
3. 鸡蛋有土、洋之分吗?	075
4. 如何分辨柴鸡蛋?	076
5. 为什么柴鸡蛋的价格比普通蛋高很多?	076
6. 有假冒的柴鸡蛋吗?	077
7. 真有人造鸡蛋吗?	077
8. 鲜蛋有保质期吗?	078
9. 保质期长的鲜蛋好还是短的好?	078

10. 鸡蛋包装盒上的 A 级或 AA 级蛋有何不同?	079
11. 气室大小与蛋的新鲜度有关吗?	079
12. 洁蛋与鲜蛋有哪些不同?	080
13. 什么是皮蛋?	080
14. 什么是水晶皮蛋?	080
15. 什么是无铅皮蛋?	081
16. 什么是溏心皮蛋?	081
17. 如何区别有铅皮蛋和无铅皮蛋?	082
18. 如何选购皮蛋?	082
19. 皮蛋中的松花是怎样产生的?	083
20. 怎样选购咸蛋?	083
21. 咸蛋的品质标准有哪些?	084
22. 咸蛋中蛋黄出油多就是好蛋吗?	084
23. 如何鉴别糟蛋的质量?	085

1. 如何做白煮蛋?	088
2. 如何做溏心煮蛋?	088
3. 如何做儿童煮蛋?	089
4. 如何做家制皮蛋?	089
5. 如何做无铅皮蛋?	090
6. 如何做咸蛋?	091
7. 如何做糟蛋?	092
8. 如何做熏蛋?	093
9. 如何做烤蛋?	094

第五篇

蛋制品制作篇

10. 如何做醉蛋?	095
11. 如何做卤蛋?	095
12. 如何做家制茶叶蛋?	096
13. 什么是鸡蛋干?	096
14. 鸡蛋干的制作方法	097
15. 如何做家制蛋黄酱?	097
16. 如何做蛋奶布丁?	098
17. 如何做皮蛋粥?	099
18. 如何做蛋挞?	099
19. 如何做美容醋蛋?	100
20. 如何做蛋羹?	101
21. 如何做咸蛋黄焗南瓜?	101
22. 如何做蟹黄豆腐?	102
23. 如何做鸡蛋豆腐?	102
24. 如何做蛋黄月饼?	103
25. 如何做蛋糕?	104

第六篇

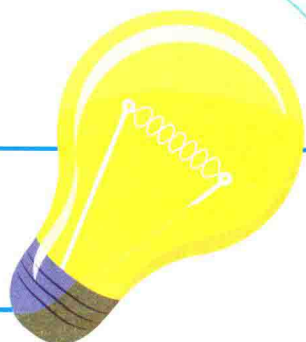
蛋的文化篇

1. “蛋”字解析	108
2. 中国古代的宇宙观—宇宙如鸡卵	108
3. 中国神话—简狄吞燕卵产“契”	108
4. 复活节彩蛋	109
5. 壮族“碰蛋”择偶	109
6. 壮族“碰蛋”的传说	110
7. 蛋与生子	111
8. 蛋与相亲	111
9. 蛋与婚嫁	111

10. 我国少数民族关于“蛋”与人类起源的传说 112
11. 国外神话中关于“蛋”与人类起源的传说 113

参考文献 114

第一篇



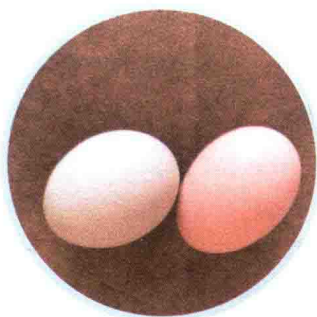
蛋的常识篇



1. 什么是蛋?

蛋是指鸟类、爬行类以及少数哺乳类卵生动物生产的卵。与其他哺乳类动物生产的卵子相比,其不同之处在于,蛋的体型“巨大”,没有孵化的蛋是一枚巨大的单细胞,有一个尖硬的、防水的壳;蛋壳表面的气孔可使蛋在孵化过程中进行呼吸作用;蛋可以离开母体孵化出一个新的生命。

蛋也是人们在生活中的常见食物之一,包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等。蛋营养丰富,价格低廉,加工方式多样,是人类重要的营养来源。



2. 到底先有鸡还是先有蛋?

古希腊哲学家亚里士多德曾说过:“不可能有第一只产生鸟的蛋,因为那样就必须先有能生出这第一只蛋的鸟。”到底是先有鸡还是先有蛋呢?

关于这个问题,科学家也有不同的说法,尚无定论,大家比较认同的说法是鸟是由翼龙演变而来的,翼龙也是产蛋的动物,在翼龙繁殖的过程中,生殖细胞发生突变导致DNA序列改变,这种基因突变易发生在卵细胞内,突变产生的性状在下一代身上得到体现,而对繁殖的翼龙没有任何影响。这样一来,翼龙产的蛋就有可能孵化出鸟类——鸡,因此按照这一观点,是“先有蛋,后有鸡”的。





3. 中国是世界第一产蛋大国吗?

是的,从1985年开始,我国开始成为世界第一产蛋大国,时至今日,我国仍是世界第一产蛋大国。2015年,蛋产量为2999万吨,占世界总产量的37%以上,蛋业产值超过2500亿元,人均蛋品消费22千克,已超过世界平均水平,与美国、法国等发达国家接近。

京津冀及华北地区是我国鸡蛋产量最大的地区,河北、山东、河南三省的鸡蛋产量占全国产量的近一半。近年来南方的广州、福建等地蛋鸡养殖发展迅速,大有超越北方地区之势。



4. 世界蛋品日

世界蛋品日在每年10月的第二个星期五举行,是由世界蛋品协会于1999年确定的,其目的是促进全世界蛋品行业的发展,让更多的人了解蛋与蛋制品业的发展和面临的问题,对蛋品安全有更充分的认识。作为世界第一产蛋大国,中国于2006年10月13日首次引入“世界蛋品日”,对推动我国蛋品科技的发展起到了重要作用。2008年在我国举办的“世界蛋品日”大会上,中国品牌“德青源”荣获最高荣誉奖——2008年度全球水晶鸡蛋奖。

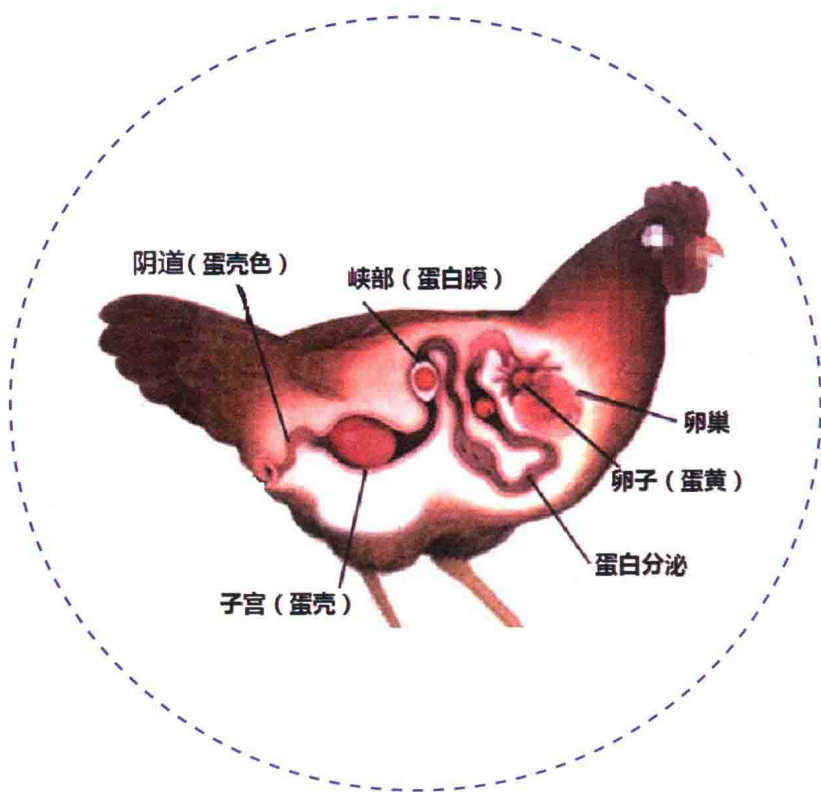




5. 鸡蛋是怎样形成的？

母鸡成年后，卵巢会产生卵黄（也称卵子），待卵黄长大（鸡的卵黄可以达到 16 ~ 18 克）后进入输卵管，在一段输卵管中存在许多腺体，卵黄的到来会刺激它们分泌蛋白，这些蛋白将卵黄包裹上厚厚的一层形成蛋清，然后继续前进经

过峡部形成蛋白膜和蛋壳膜，接着这个蛋的“雏形”进入子宫，由子宫壁分泌出的碳酸钙液沉淀在蛋壳膜表面形成蛋壳，在输卵管末端有色素沉积在蛋壳上形成蛋的颜色，从而形成完整的鸡蛋。这个过程持续约 20 小时，然后鸡蛋进入阴道后，排出体外。





6. 蛋是一个生命的摇篮

蛋的标准形状呈不规则的椭圆形，一头大而另一头小，蛋的长宽之比在 1.3 ~ 1.4 之间。蛋从里到外分别是蛋黄（表面有胚盘）、蛋黄膜、卵黄系带、蛋白、蛋白膜、气室、蛋壳膜、蛋壳、壳外膜。

蛋是一个生命体，蛋黄是一个卵子，蛋的结构最大程度的保护了

卵子不被破坏，因为一旦蛋黄破损，生命将不复存在。蛋黄膜保证蛋黄的完整性；卵黄系带将蛋黄固定在蛋的中央，减少振动对蛋黄产生的影响；蛋清为蛋在孵化过程中提供营养；蛋壳是蛋最强有力的保护者，以确保禽类生命的延续（而不是为了食用）。

