

臺南市

餐前5分鐘
午餐營養教育

蛋 EGG

臺灣每日雞蛋產量約2,360萬顆

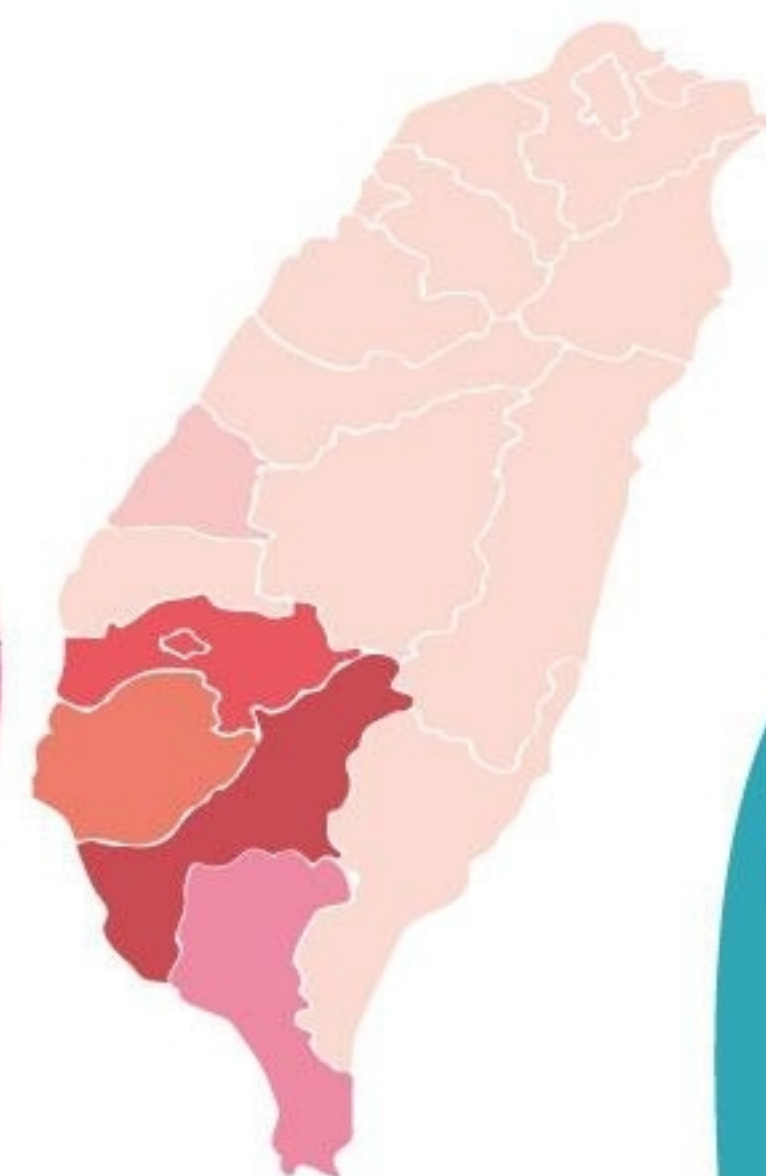
年產量86億，平均每人每1-2天吃1顆蛋。



彰化
45%以上

屏東

臺南
嘉義
高雄
其他



在臺灣吃到的雞蛋多為國產。

蛋雞飼養方式

主要產地

三種友善
生產系統

1 傳統格子籠

好處 方便蛋農餵食與搜集雞蛋。

缺點 容易因為缺乏運動和環境擁擠而傷害健康，影響雞蛋品質。

2 豐富化籠飼

提供棲架、巢箱等讓雞可表現自然行為。

3 平飼

室內放養

4 放牧

有戶外自由活動空間。



臺南市政府教育局 關心您

廣告



- ☑ 選購有CAS標章的洗選蛋。
- ☑ 蛋殼厚實、完整無裂痕、乾淨無破損。
- ☑ 表面較粗糙，沒有明顯光澤。
- ☑ 中等大小雞蛋。

如何挑選雞蛋？

臺南市
餐前5分鐘
午餐營養教育

蛋 EGG



洗選蛋步驟及保存注意事項



原料蛋



外觀檢查



噴水



刷洗



包裝



照蛋檢查



上食用石蠟



風乾



沖洗



標示與貯存



運輸與販售



購買後注意事項

雞蛋洗選後可除去外殼病原菌，但也會洗掉天然保護膜，購買後應立即放入冰箱冷藏保存。

吃蛋的好處



1 優質蛋白質

幫助身體成長和組織器官發育和修復。



2 膽鹼

幫助大腦發育。



3 葉黃素

保護視力。



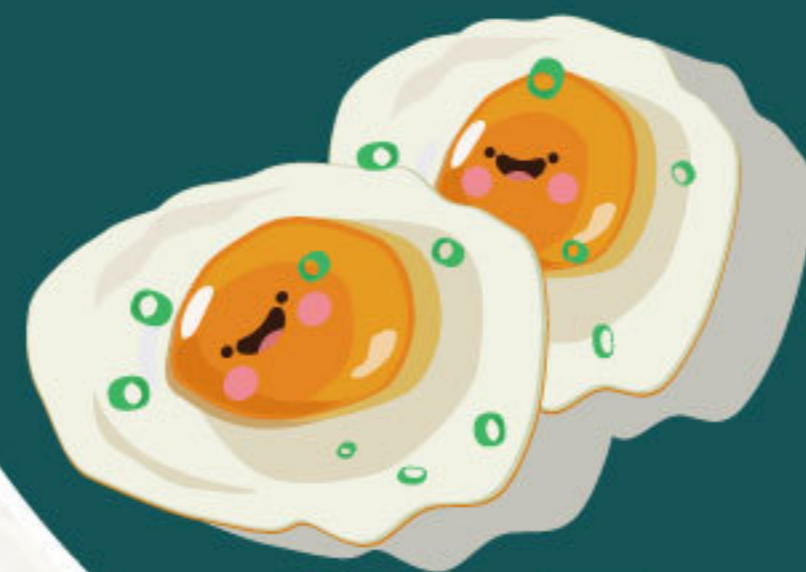
4 維生素A、D、B12、礦物質

幫助身體代謝及維持免疫。

臺南市

餐前5分鐘
午餐營養教育

蛋 EGG



荷包蛋



蒸蛋



玉子燒



炒蛋



菜脯蛋



常見加工蛋品介紹

常見蛋料理



鮮蛋煮成
水煮蛋



輕敲蛋殼使其
均勻產生裂痕



放進紅茶包及其他
材料的滷汁中滷煮



完成



剝殼



放進滷汁滷
煮數小時

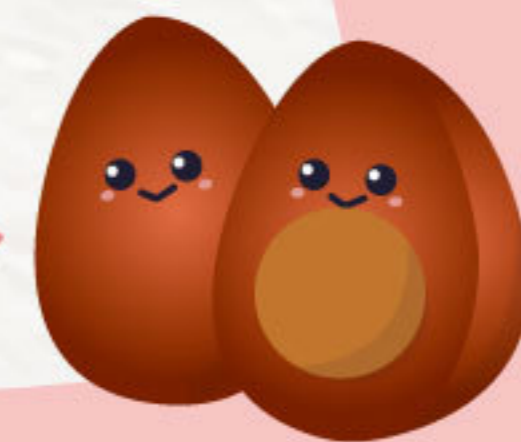


放進滷汁冷藏1-2天

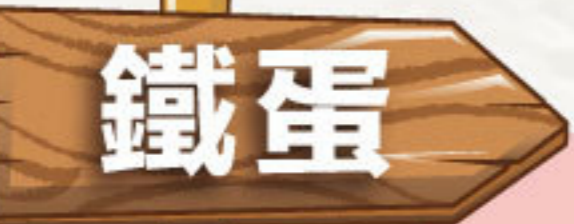


烘烤

水分蒸發



鐵蛋



滷蛋



臺南市政府教育局 關心您

廣告

主要產地

屏東

每日鴨蛋產量
約為**135**萬顆。

在臺灣吃到的
鴨蛋多為國產

鴨蛋



蛋 EGG



常見加工蛋品介紹



塗敷法

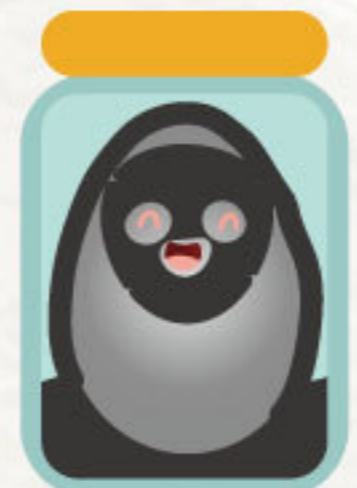
傳統製法，將生石灰、草木灰、蘇打等鹼性物質及食鹽等材料調成泥狀。



均勻塗抹於鮮蛋表面。



裹上米糠避免蛋與蛋之間互相沾粘，放入密封容器內熟成。



完成



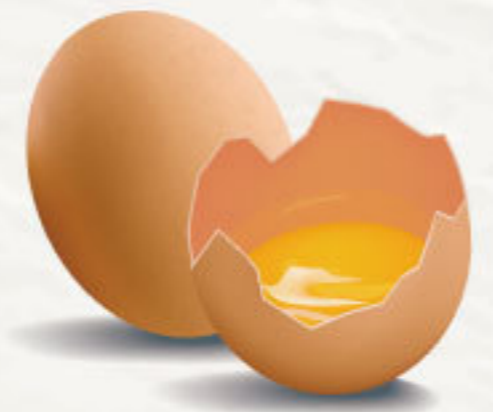
浸泡法

備製20-25%食鹽水為醃漬液，將蛋浸於醃漬液中，於25天取出。



25天

生鹹蛋
(多做烘培、業務用)



加熱煮熟



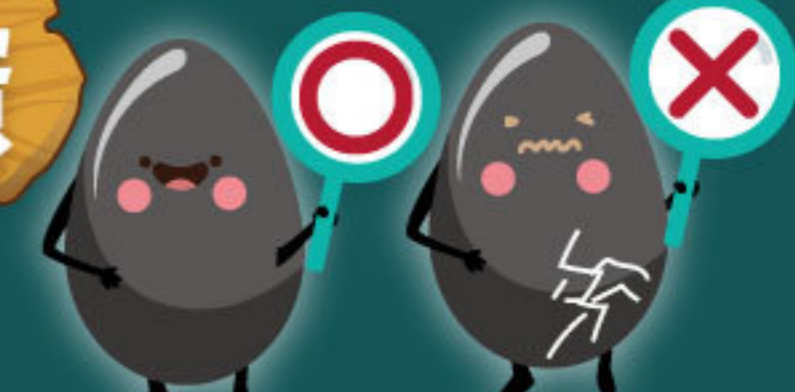
熟鹹蛋



選購方法

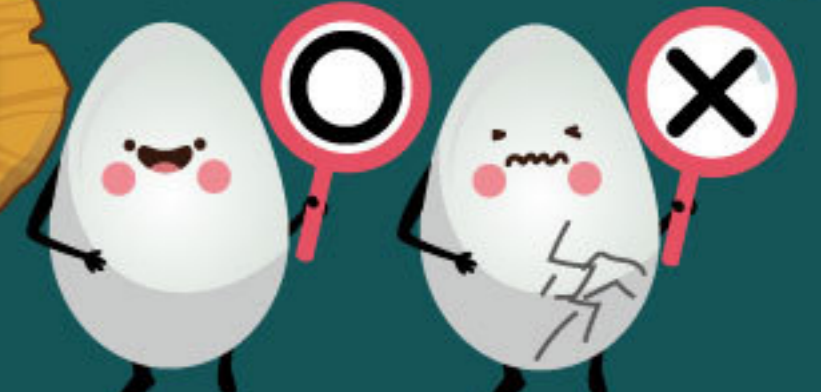
皮蛋

1 蛋殼平滑完整無裂痕、無大片黑斑。



鹹蛋

1 蛋殼完整無裂痕。



2 凝固良好有彈性。



2

蛋白蛋黃分明。



3

蛋白表面無明顯斑點、為均勻墨綠色。



3

切開後無臭味。



4

聞起來無異味。



5

選擇包裝完整且標示清楚的产品。



4



蛋蛋迷思大破解 EGG



✘ 水煮熟蛋的蛋黃表面有一層灰綠色，表示是劣質蛋或有重金屬殘留？

蛋白含硫化物，蛋黃含鐵質，當雞蛋加熱時，兩項物質會產生反應，在凝固的蛋黃外，形成硫化亞鐵薄膜，導致蛋黃外層形成灰綠色，這是正常現象，不影響食用安全。



✘ 生食雞蛋較營養？

- 1 母雞產卵和排泄是同一個地方，蛋殼易被雞糞汙染，打蛋時可能使雞蛋受到細菌汙染，生食雞蛋容易引起食物中毒。
- 2 生蛋白裡的物質會影響消化吸收，生食雞蛋反而無法獲得雞蛋的營養。



✘ 紅蛋就是土雞蛋？

因品種差異，土雞的蛋以紅蛋為主，但並非所有的紅蛋皆是土雞蛋。

土雞蛋

紅蛋

✘ 紅殼蛋比白殼蛋營養？

不同品種蛋的營養價值差異不大，蛋殼顏色是因雞隻品種不同。



✘ 皮蛋有松花紋代表含鉛？

松花紋是因蛋黃移向蛋白所形成的結晶，與重金屬無關。



✘ 蛋黃顏色越橘、越紅，營養價值越高？

蛋黃顏色和飼料有關，其中若含胡蘿蔔、紅椒等成分，產出的蛋黃容易偏橘紅色。



✘ 皮蛋是用馬尿做的？

皮蛋是利用鹼性物質使蛋體凝固，傳統做法是用草木灰、現代多用氫氧化鈉。



✘ 生鹹蛋的蛋白是流質的，表示壞掉了？

鹽不會使蛋白凝固，剛鹽漬好的鹹蛋是生鹹蛋，再加熱煮成熟鹹蛋後，蛋白才會凝固。

