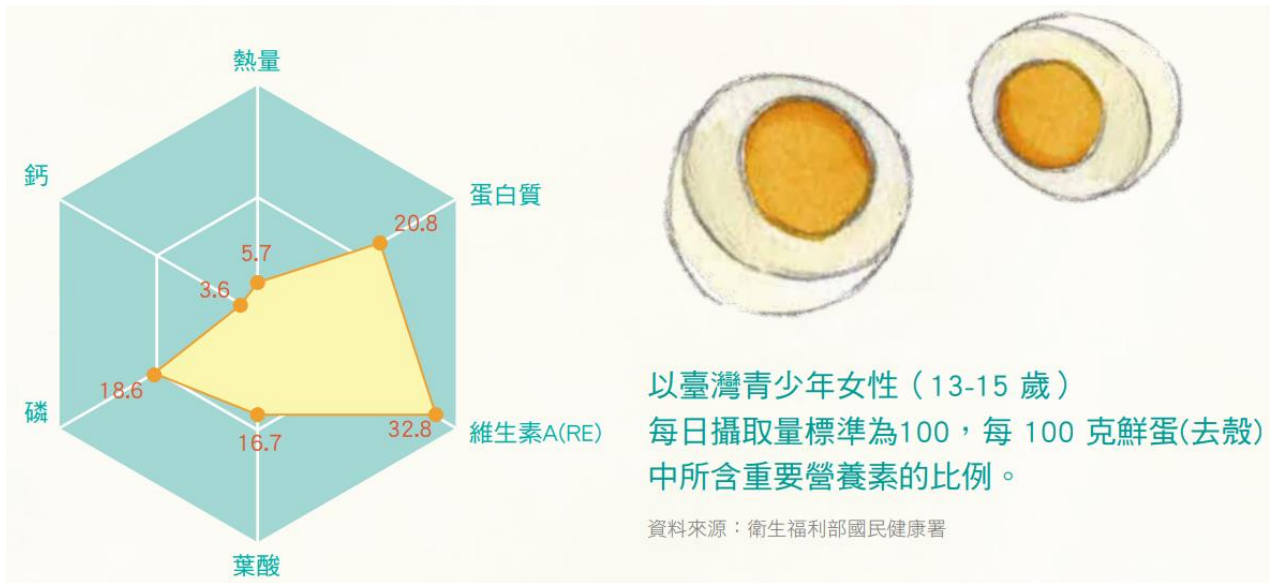


雞蛋

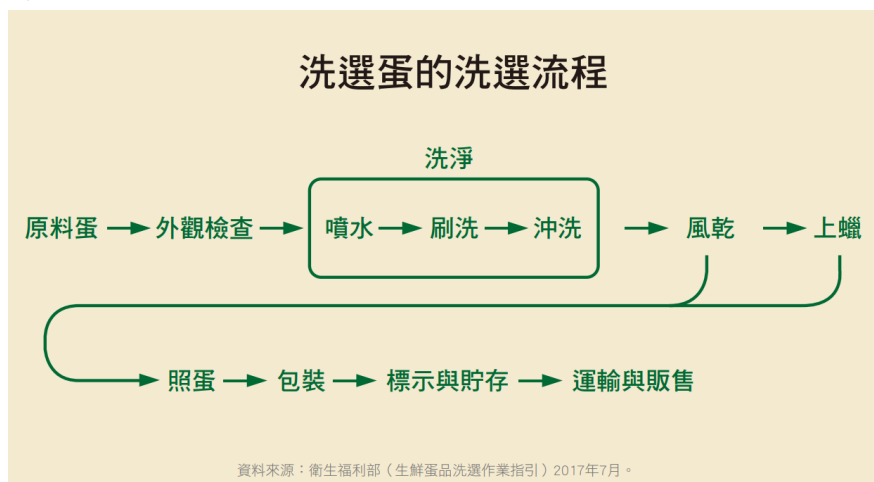
近期來雞蛋荒，價格暴漲。早期臺灣農村普遍飼養家禽，其中以雞最為重要。雞蛋含有蛋白質、脂肪、卵黃素、卵磷脂、維生素和鐵、鈣、鉀等人體所需要的礦物質，被人們稱作「理想的營養庫」。

雞蛋的優質蛋白質對肝臟組織損傷有修復作用，而卵磷脂及卵黃素等，對神經系統和身體發育有利，能健腦益智，改善記憶力及促進肝細胞再生。雞蛋所含營養素對人而言僅次於母乳。



「洗選蛋」的貯藏方式有何特別？

臺灣夏季酷熱，溫度往往在 30°C 以上，適逢雨季，相對濕度在 85% 以上，所以洗選蛋的貯藏方式，從生產者、洗選工廠到運輸、販賣，規定冷藏溫度要在攝氏 4-7 度，相對濕度 65±5%。存放在冰箱內，約可保存四週。



水煮蛋能保存多久？

蛋煮好後，有沒有剝殼與保存天數大有關係，當然保存溫度也有影響。以帶殼的煮蛋來說，在 10°C 下保存，約可保存二週。而在一般家庭的冰箱中(4°C)則可保存更久些，至於剝殼蛋的保存，因去除自然保護殼，所以保存期限自然縮短，冰箱保存約為四天。

資料來源：行政院農委會國產農漁畜產品教材