

关于鸡蛋那些事儿

在餐桌上，鸡蛋的出镜率总是很高。什么样的鸡蛋算是新鲜的？鸡蛋怎么保存？鸡蛋的营养构成到底是什么样的？以上这些问题，相信不少掌握家里厨房大权的人都能答出个一二三点来，不过，能不能保证准确无误，那就需要好好讨论一下了。

四招辨别鸡蛋是否新鲜

看：良质鲜蛋蛋壳干净、细致、色泽鲜明，蛋形规整，无裂纹、软皮、气孔明显等不良外观状态；劣质蛋壳色油亮，呈乌灰色或暗黑色，有油样浸出，有较多或较大的霉斑。

摸：新鲜蛋拿在手中发沉，有压手感，略粗糙；陈蛋分量轻，表面光滑。

听：将蛋在耳边轻轻晃动，如果蛋内有响声或蛋中的物质有较大的振

动则为劣质蛋；将几个蛋放在手中相互轻碰听声，如果声实为鲜蛋，如果声音似敲瓦块之声则是贴皮蛋、臭蛋，如果是“啪啪”声，则蛋肯定有裂纹。

嗅：即用嘴向蛋壳上轻轻哈一口热气，然后用鼻子嗅其气味，良质鲜蛋有轻微的生石灰味，如果是劣质蛋则有异味。

“只吃蛋白不吃蛋黄”不可取

坊间很流行“只吃蛋白不吃蛋黄”，却不知这样的做法损失了鸡蛋里大部分的营养。

蛋白中87%都是水分，而蛋黄中含水量只有50%，蛋白质含量则有15%，远远超过蛋白。此外，维生素和钙、磷等矿物质也基本都在蛋黄里。

很多人担心蛋黄里的脂肪和胆固醇，事实上，蛋黄里含的是脂质，并不

完全是平常意义中的脂肪，因为它不仅包括胆固醇，也包括卵磷脂，而卵磷脂是对心脑血管健康有益的成分。还有研究表明，卵磷脂里的胆碱，可以预防老年痴呆。

到目前为止，没有直接证据表明吃鸡蛋一定会导致动脉硬化概率的增加。所以，盲目抛弃蛋黄的做法，是不可取的。

柴鸡蛋与普通鸡蛋的营养差距不大

柴鸡蛋比普通鸡蛋更有营养吗？是的，但差距并不大，两者在营养成分上只有大概5%至15%的差距而已。相比来说，两者差距悬殊的地方主要在于价格，柴鸡蛋的价格是普通鸡蛋的2倍至8倍不等，所以可以根据消费能力来选择是否购买柴鸡蛋。

那么，想买柴鸡蛋的话，该怎么分辨呢？一般来说，柴鸡蛋的个头相

对较小，大小不统一，蛋壳则会呈现颜色不一，有深有浅的状态。此外，柴鸡蛋的蛋黄与普通鸡蛋也有差别，一般情况下，蛋黄凸实，呈橙黄色，蛋清浓稠的是柴鸡蛋。

当然，也有柴鸡蛋并不符合以上特点。比如大企业养殖的柴鸡品种一致，产蛋期一致，所以颜色和个头也一致，价格相对便宜。

一问一答

问：鸡蛋黄散了，但没有什么味道，还可以吃吗？

北京农学院食品科学与工程学院的全其根教授：这种情况，有可能是因为鸡蛋开始孵化了，强行停止孵化后残留的血管等组织，也可能在鸡体内形成鸡蛋的过程中，输卵管内的毛细血管破裂形成的血丝蛋或血斑蛋，这种蛋是不合格蛋，不建议食用。

问：鸡蛋黄散了，但没有什么味道，还可以吃吗？

北京农学院食品科学与工程学院的全其根教授：蛋黄如果散了是绝对不能吃的，属于不适合食用的蛋。

问：鸡蛋敲开后，发现里面有血丝，还可以吃吗？

北京农学院食品科学与工程学院的全其根教授：这种情况，有可能是因为鸡蛋开始孵化了，强行停止孵化后残留的血管等组织，也可能在鸡体内形成鸡蛋的过程中，输卵管内的毛细血管破裂形成的血丝蛋或血斑蛋，这种蛋是不合格蛋，不建议食用。

缓解疲劳试试这样做

腰酸背痛、记忆力下降、运动后疲劳难以消除……这些表现如果你近期的状态写照，那么你可能患上疲劳综合征了。如何才能远离疲劳综合征，可以尝试这些方法：

保证睡眠时间 正常成年人每天的睡眠时间应保证在不少于7小时，适当午休会更好。当感到情绪不佳或者身体不适时，需要好好睡上一觉。

戒烟戒咖啡 抽烟会阻碍氧气输送到人体各组织，其结果便是疲劳。咖啡虽能提神，但会消耗体内与神经、

肌肉协调有关的B族维生素。

均衡营养 要有科学合理的饮食观念，除了每天需要的牛奶、鸡蛋，还要吃一些五谷杂粮、蔬菜和水果。

勤冲澡 沐浴有助恢复体力。沐浴时的水流会散发阴离子到空气中，环绕着你的身体，让人感到较快乐及较有活力。

动静结合 平时要避免久坐、久卧，每天拿出一定的时间来锻炼身体。

培养兴趣爱好 有自己喜欢的兴趣爱好，不仅可以修身养性、陶冶情



存放鸡蛋的方法

不建议将蛋放入密闭的容器中存放：因为蛋是生命体，也要呼吸，将废物排出，如果密闭保存，蛋的风味会发生劣变。

用几颗取几颗，避免“二次污染”：用蛋时，不要将存放蛋的容器从冰箱中拿出来，而是用多少直接从冰箱中取出多少，避免从冰箱中取出再放回，这样会使蛋的保存变得困难。因为蛋从冰箱中拿出后，表面会凝结出小水珠，这些水珠中的细菌和微生物会进入蛋内，缩短蛋的保存期。

蛋要竖着大头朝上摆放：储存时，最好将鸡蛋竖在蛋盒板中，并注意大头朝上。大头的顶部是气室，随着存放时间的增长，浓厚蛋白逐渐减少，蛋黄会往上“走”。如果小头朝上，没有气室的阻隔，蛋黄就容易直接贴在蛋壳上，造成贴壳蛋。

小贴士

市场上还没有研制出人造鸡蛋

一直以来，有关“人造鸡蛋”的信息层出不穷，网络上甚至流传出专门教人做人造鸡蛋的视频，很多人对人造鸡蛋的存在深信不疑。事实上，这些信息都是不可信的，到目前为止，还没有技术能真正造出假鸡蛋。不但蛋清和蛋黄做不出可以乱真的替代品，蛋壳更不可能被仿真。制作假鸡蛋的传言纯属子虚乌有。

据《北京青年报》

实用宝典

教你一招

省钱的补钙方式：少吃盐

吃盐多不仅为高血压埋下隐患，还会导致钙质流失。营养师提示，少吃盐就相当于补钙。研究发现，盐的摄入量越多，尿中排出的钙越多，钙的吸收也就越差。少吃盐是补钙最经济实惠的方法，也是特别适合老年人的补钙方法。建议健康成年人每天盐摄入量不超过6克。

柿饼比柿子更有营养

和鲜柿子相比，柿饼虽然损失了一部分维生素，但钙、镁等营养成分却因干制而浓缩；而且柿子的鞣酸大多集中在果皮中，干制柿饼的过程也是脱涩的过程，柿饼的鞣酸含量要比未熟的涩柿子少很多。注意：柿饼的含糖量高，糖尿病人应慎吃。据《成都商报》

生活妙招

保养皮鞋有妙招

用香蕉皮擦拭
香蕉皮含有单宁，用来擦拭皮鞋（或皮制品）上的油污，可使皮面洁净如新。

用牛奶擦
将喝剩的或已过期的牛奶拿来擦皮鞋，可以防止皮面干裂。

擦鞋时加点醋
擦皮鞋时，在挤出的鞋油中加几滴食用醋，会使皮鞋光亮而不易沾灰尘。白皮鞋脏了也可先用食醋擦一擦，然后用干布擦干净，再擦点白鞋油，效果特别好。

用鞋蜡
旧皮鞋在擦好鞋油后再涂上一层鞋蜡，用软布抛光，即可光亮如新。

用旧袜子擦
用旧丝袜或旧尼龙袜套在鞋刷子上，蘸鞋油擦，能使皮鞋擦得特别光亮。

柠檬汁
浅色的皮鞋很容易弄脏。擦鞋时，先用柠檬汁涂在鞋面上，再擦鞋油，或者用牙膏刷，都会使皮鞋更亮。

蜡纸保洁白
白皮鞋擦干净涂上亮光油后，再用蜡纸擦拭，最后用湿纸巾抹去鞋上的小污点，能经常保持洁白。

据《北方新报》

如何清除镜片上的雾气

冬季，如果你戴了口罩又戴眼镜，那麻烦事就来——你呼出的热气，肯定会通过两侧鼻角与口罩的缝隙，钻入镜片和眼睛之间，时间稍长，镜片上便被雾气弄得模糊不堪，极大地影响了人的视觉和活动的安全。

清除镜片上雾气的办法还是有的。最好选择散热较好的树脂镜片或“防雾镜片”。也可在市场上购买“眼镜防雾剂”，一般的防雾剂都具有“清洁、去污、防霜、防雾、保护视力”等功效，对皮肤无刺激，对镜面无腐蚀，使用方便，使用一次可保持1~3天不生雾。

当然，你也可以自制“眼镜防雾水”，先将可完全溶解的肥皂薄片放入10毫升温水中，制成肥皂液，再倒入30毫升甘油，最好能再滴入数滴松节油，最后搅拌均匀，“眼镜防雾水”就制作成功了。使用时，只需将“防雾水”涂在镜片上，再用眼镜布擦拭，防雾可持续3~4小时。这种方法，对于冬季经常在室外活动，又同时戴眼镜和口罩者最为适用，因为使用一次“防雾水”，眼镜镜片就可以半天无忧。

晚综