

鸡蛋该怎么煮？

鸡蛋吃法超级多，比如煮鸡蛋、煎鸡蛋、炒鸡蛋、鸡蛋汤……不过，要说简单方便的，那必须是煮鸡蛋，对于时间紧张的上班族来说，吃煮鸡蛋就是补充蛋白质的最好方法。

煮鸡蛋这活儿虽然简单，但煮的时间不一样得到的鸡蛋也是千差万别，到底煮多久才能得到自己想要的那颗蛋呢？
为了煮出最好吃的鸡蛋，有关团队做了一个实

验。为了尽量地减少误差，实验之前，首先要保证鸡蛋表面清洁、干净，没有鸡的粪便，其次鸡蛋要提前从冰箱取出，让鸡蛋的温度控制在室温。取深一点的锅，水量要足够淹没鸡蛋，将水烧

开后再放入鸡蛋，同时准备好1盆冷水。实验中共13颗蛋，分别用中火煮3分钟~20分钟，将煮到时间的鸡蛋取出后放到冷水中降温3~5分钟，以便容易剥壳。全部煮好剥壳后，对半切开，摆

好位置进行对比。
经过相关实验发现：在这些蛋中，室温下的鸡蛋沸水下锅煮8~9分钟口感最佳，此时的鸡蛋腥味不重，弹性适中，口感绵软、不噎人。如果喜欢吃溏心蛋，煮

4~5分钟的效果最好。当煮蛋的时间超过15分钟时，会出现蛋黄变绿的情况，煮20分钟的鸡蛋黄外表面已经开始明显变绿。



煮鸡蛋的营养变化

在吃鸡蛋这件事上，有人认为全熟鸡蛋营养又好吃，但也有人认为全熟蛋的营养都被破坏了，生鸡蛋才有营养。其实，鸡蛋在煮制的过程中对主要营养成分的影响并不大。

蛋白质

吃鸡蛋最重要目的就是能补充蛋白质，鸡蛋的蛋白质含量为13.1g/100g，而且是完全蛋白，氨基酸组成与人体非常相近，人体对它的吸收利用率极高。生鸡蛋中的蛋白质呈胶状，人体不易消化吸收，而烹调熟了的鸡蛋，蛋白质会发生变性更容易被人体吸收利用。早就有研究发现，熟吃鸡蛋的蛋白质消化率高达97%，而生吃鸡蛋最多只有50%。这是因为生鸡蛋中含有抗胰蛋白酶

物质，会抑制胰蛋白酶的活力，影响蛋白质的消化。

维生素

在一般烹调中较为稳定，生鸡蛋变成熟鸡蛋之后，维生素A和维生素E的变化不大。鸡蛋中含有维生素B1、维生素B2、烟酸、生物素、维生素B12等营养，煮鸡蛋中它们的损失很小，不必纠结。生鸡蛋中含有抗生物素蛋白，会影响人体对生物素的吸收，生物素参与食物的消化过程，如果缺了它可能会导致口腔周围皮炎、结膜炎、脱毛、头发稀少、发色变浅、疲劳等症状，严重缺乏的人可在3~6个月内眉毛、头发、睫毛都掉光。不过，一般人很少会缺生物素，大多是长期吃生鸡蛋的人可能会出现生物素缺乏症。

磷脂、胆固醇

煮鸡蛋对磷脂和胆固醇含量的影响很小，但长时间烹调可能会发生不同程度的氧化，对健康不利。虽然烹调熟了的鸡蛋营养吸收更好，但也不能煮太久，否则鸡蛋黄表面会逐渐变绿。这是因为鸡蛋在熟制过程中，蛋黄中的铁与蛋白中的硫化合生成了墨绿色的硫化亚铁，于是蛋黄表面就变成了墨绿色。这种成分对人体没有危害，只不过会影响食欲，虽然也会影响蛋黄中铁的吸收，但毕竟1个鸡蛋的铁含量本来就并不多且利用率低，所以就无所谓了。

矿物质

鸡蛋中含有丰富的矿物质，比如钙、磷、钾、铁，烹调中较为稳定，影响不大。

爱吃溏心蛋的要小心

溏心蛋大多是指蛋清已经凝固而蛋黄处于半流动或半固态的鸡蛋，口感爽滑鲜美，很受欢迎。

从营养角度上来说，抗胰蛋白酶和抗生物素蛋白主要存在于蛋清中，像溏心蛋这种食物只要蛋清凝固就说明抗营养成分几乎被消灭了，同时蛋黄不过度加热，这样蛋黄营养保留较好，胆固醇几乎没有氧化，也算是比较健康的食物。

不过，对于爱吃溏心蛋的人还真得提高警惕，搞不好会食物中毒。因为鸡蛋烹调不当可能会携带沙门氏菌和其他细菌，增加食物中毒的风险。

沙门氏菌是一种可在人类及动物的肠道内存在的细菌，常见于动物源性食物，包括蛋、肉和生乳。沙门氏菌感染鸡蛋有两种途径：第一可能会在蛋壳形成之前由受感染的母鸡生殖组织感染鸡蛋；第二可能通过蛋壳上的粪便污染鸡蛋，鸡蛋其实并不是完全“密封”的，表面布满了小孔，细菌很容易通过鸡蛋的外壳侵入鸡蛋内部。

可别小瞧了沙门氏菌，被它感染后轻则腹痛腹泻呕吐，严重会导致死亡。不过它不耐热，加热到100℃时会立即死亡，60℃下15分钟也会将其消灭。

一般情况下，当蛋黄温度达到60℃的时候，会变得不透明，达到74℃的时候会逐渐形成固体。所以，如果你吃的溏心蛋的蛋清已经凝固质地较软，而蛋黄还处于液态可流动的状态，说明蛋黄中心温度可能没有达到60℃以上，那就很难杀死沙门氏菌。

所以，为了饮食安全，建议鸡蛋还是不要生吃，尽量做熟吃比较好。实在爱吃溏心蛋的小伙伴们一定要注意以下两点：一是注意保存方式。可生食鸡蛋一般需要在0~10℃条件下保存，最好单独密封放进冰箱冷藏保存。二是看好食用期限。这是因为鸡蛋虽然有壳，但并非密封的，表面布满了小孔，不能保证完全无菌，存放时间久或者贮藏方式不当都会导致细菌滋生。

/ Tips /

溏心蛋口感独特鲜美，可是如果粗心大意就会增加食品安全隐患，嫌“操心”的小伙伴干脆还是吃全熟煮鸡蛋吧！室温下的生鸡蛋等水开

后下锅，煮8~9分钟的状态和口感较好，每个人口味不同，可根据自己的喜好选择煮蛋时间。如果是刚从冰箱拿出来的鸡蛋，建议冷水下锅，

水开后开始计时3分钟，然后关火别开盖子，焖5分钟即可。

（摘编自《科普中国》，作者薛庆鑫系注册营养师）