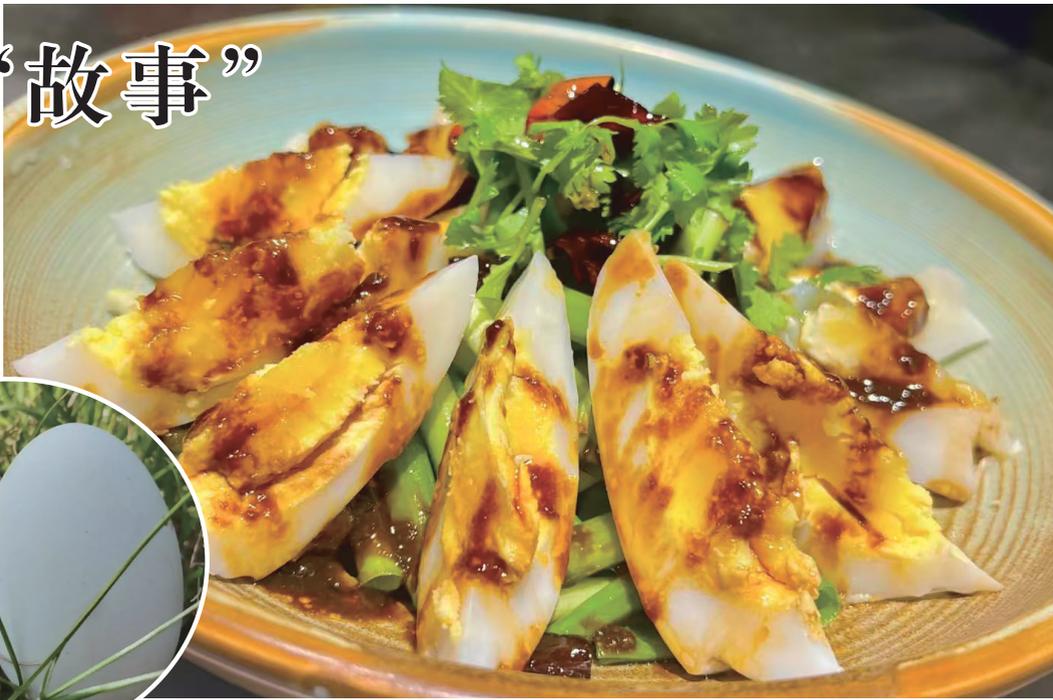


营养独特的鹅蛋“故事”

鹅蛋,作为一种营养丰富的蛋类,却很少出现在我们的日常餐桌上。与鸡蛋、鸭蛋相比,鹅蛋的存在感似乎低了许多。为什么鹅蛋很少有人卖,也很少有人吃?这背后既有鹅蛋自身的特点,也有市场供需的影响。市场上相对“冷门”的鹅蛋究竟隐藏着怎样的故事?



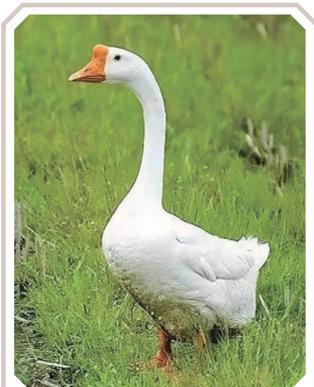
为什么鹅蛋卖得少?

鹅妈妈天生不是“产蛋能手”

关于家禽下蛋的频率,有句话是:“一天鸡,两天鸭,三天鹅。”养过鸡鸭的人都知道,母鸡几乎全年无休地下蛋,而鹅每隔2、3天才下一次蛋,还存在明显的季节性(一般9月开始陆续下蛋,次年5、6月份停产),一年才能下几十颗。除了产蛋少,更让养殖户头疼的是——养鹅成本高。这是因为鹅的生长周期长,养殖空间需求大,饭量也大,养殖成本高。鹅妈妈少,产蛋量又小,还挑日子下蛋,注定了鹅蛋难以大规模生产。

存储运输都是难题

鹅蛋的蛋壳厚度比鸡蛋和鸭蛋都要厚,但看似坚固实则脆弱。现在专门为鹅蛋设计的保鲜包装和冷链设备太少,很多商家只能凑合用鸡蛋的物流方案。鹅蛋的个头比鸡蛋大三倍,装满一箱后底层的蛋要承受上面几十斤的压力,普通鸡蛋的塑料托根本扛不住,稍微颠簸就会碎掉。不仅破损率高,鹅蛋的保存时间还短。这是由于蛋壳气孔粗大,存放时水分流失更快,不如鸡蛋耐储存。



为什么鹅蛋很少有人吃?

除了市面上鹅蛋少不容易购买外,大家不爱吃鹅蛋,还有3个主要的原因。

个头大

单颗鹅蛋重量相当于3个鸡蛋,煮熟后蛋黄有乒乓球大小。“一顿吃半个嫌麻烦,吃整个又太多”,毕竟在《中国居民膳食指南》里,建议每天吃40~50克的蛋类(一个鸡蛋的量),也就1/3个鹅蛋。

腥味重

鹅是杂食性的水禽,水边溜达时会吃水草和水里的小鱼小

虾,这些成分在代谢过程中可能会产生一些具有腥味的物质。另外,鹅蛋的脂肪含量高,气味会更丰富。所以接受的人觉得香,不接受的觉得腥。此外,鹅蛋蛋白质紧实、蛋黄颗粒感明显,如果没控制好火候,就会变得粗糙难消化。

价格高

当鸡蛋单价还在1元以内的时候,鹅蛋已经卖到8~15元/个。更扎心的是,多数人会有这样的疑问:“花十倍价钱买个差不多的东西,为啥呢?”

鹅蛋营养到底怎么样?

有人说,鹅蛋营养高,虽然又贵口感还有点差,但值得吃;还有人说,蛋类营养都差不多,没必要花高价买鹅蛋。鹅蛋和其他蛋类比,营养是不是更有优势呢?对比了鹅蛋和其他蛋类的营养,鹅蛋的营养有这几个特点。

单不饱和脂肪酸高

鹅蛋的脂肪酸中,有一半以上(55.8%)都是单不饱和脂肪酸,接近橄榄油的比例(70%多),可以帮助身体升高“好胆固醇”含量,降低“坏胆固醇”含量,对心血管的健康有好处。

硒和维生素E高

硒和维生素E都是食物中优秀的抗氧化成分,能清除自由基,减少对器官的伤害。在几种蛋中,鹅蛋的硒含量最高,每100克含有27.24微克,是鸡蛋的2倍。单颗鹅蛋可提供每日硒需求量的40%,这种“抗氧化卫士”对甲状腺功能和免疫力至关重要。鹅蛋整体的维生素E虽然不算高,但蛋黄中的含量爆表,每100克含有95.7mg,远高于鸡蛋黄和鸭蛋黄。

铁含量丰富

除了上面的这些营养,鹅蛋的铁含量也比其他蛋类要高。每100g含有4.1毫克的铁,比猪牛羊肉还要高。但实际上,蛋类含有卵黄高磷蛋白,会影响铁的吸收。而且蛋类的铁大多是非血红素铁,吸收率本来就不高,所以基于以上两点,鹅蛋的铁虽高,但不是补铁的好来源。

综合营养不占优

和其他蛋类相比,鹅蛋有自己的营养优势,不过更多的成分在常见蛋类中垫底。因为脂肪含量高,所以热量会高一些。蛋白质、维生素A、钙的含量比其他蛋类略逊一筹。另外,鹅蛋的胆固醇确实比其他蛋类高,100克鹅蛋中含有704毫克的胆固醇。虽然对健康人群来说,饮食中的胆固醇并不会直接导致血胆固醇升高,适量食用蛋类也不会增加心血管疾病的发病风险,但对于血胆固醇已经异常的朋友还是需要注意。总的来说,鹅蛋营养丰富,在常见蛋类家族中,整体呈现“优势突出但综合营养不占优”的特点。

挑选、烹饪和储存

挑选4原则

看价格:鹅蛋的成本高,不同地区的市场价3~15元不等。低于3元一枚的情况,需要慎重。

掂和掂:内部蛋液饱满不晃动,放手里掂掂重量,选择大小相同但更重的那枚。较重的鹅蛋通常更新鲜,因为新鲜的鹅蛋内部水分含量较高,重量相对较重。

看外表:选择蛋壳完整、无裂缝、表面光滑的鹅蛋。优质的鹅蛋壳色泽自然,没有斑点或异常的颜色。

闻味道:带青草香和淡淡的腥味,无异味。

去腥烹饪法

如果你嫌鹅蛋腥味大,可以通过烹调方式、气味掩盖等来优化。

气味掩盖:烹调时和味道霸气的食材来组合,比如煎蛋饼时混入韭菜碎或香椿末。

去腥调料:米酒、料酒、白醋等,利用挥发或腥味物质分解等来减少腥味。

烹调方式:炒菜或者白煮蛋后蘸料(椒盐、生抽料汁都可以)。

储存小技巧

买来后一定不要清洗鹅蛋,否则会破坏气孔增加细菌污染。为了避免污染其他食物延长保质期,可以放到专用食品密封袋里冷藏,可存放1个月。

【小结】

尽管鹅蛋营养丰富,口感独特,但它始终未能像鸡蛋或鸭蛋一样成为餐桌上的常客。然而,对于追求新鲜感和独特风味的人来说,鹅蛋未尝不是一种值得尝试的美味。或许,随着人们对食物多样性的追求和烹饪方式的创新,鹅蛋未来也有机会走出“冷门”,重新被更多人认识和喜爱。

(来源:科普中国)

