## 

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/06/13 15:39

鸡蛋是分成蛋黄、蛋清和蛋壳三层。蛋黄凝固的温度为68—71 ,蛋清凝固的温度为62—64 ,煮鸡蛋时如果火太大,在蛋黄外面、凝固温度低的蛋清就会迅速凝固并且变硬,从而阻碍热量继续向蛋黄内传递,影响凝固温度较高的蛋黄凝固,使煮出来的鸡蛋清熟黄不熟。如果煮的时间过长,蛋白质过度变性,鸡蛋会变得很硬,既不好吃,又影响消化吸收。

所以,煮鸡蛋也要得法。首先,鸡蛋要用冷水下锅,然后缓慢升温,水开后煮两分钟左右关火,保温 五六分钟再取出用冷水激一下就可以吃了。