

蛋黄越红营养越高

蛋黄的颜色，与鸡的饲料密切相关。如果饲料当中含有较多的青叶或者黄色玉米，其中所含的β类胡萝卜素就会被吸收到蛋黄当中。一般来说，放养的鸡蛋蛋黄颜色会比较深。

早在二三十年前，就有人利用这个规律，给鸡饲料中添加β类胡萝卜素，使得蛋黄的颜色鲜艳好看，得到消费者的喜爱。这种做法对健康无损，甚至有益。

在同样饲养情况下，蛋黄越红，β类胡萝卜素越多。如今有人利用蛋黄富集色素的特点，用有毒化学染料“苏丹红”来加强蛋黄的颜色，实在是令人气愤。但消费者没有必要因噎废食，谈蛋黄而变色。

吃时将鸡蛋洗干净

和蔬菜、肉类一样，鸡蛋也有保质期。实验表明，在温度2℃~5℃的冰箱中贮存，鸡蛋的保质期是45天，而冬季室内常温下为15天，夏季室内常温下为10天，鸡蛋超过保质期，其新鲜程度和营养成分都会受到一定影响。如果存放时间过久，鸡蛋会因细菌侵入而变质，出现粘壳、散黄等现象。

鸡蛋放入冰箱时，不能清洗，清洗会破坏鸡蛋表面的一层保护膜，细菌容易进入鸡蛋中。为了防止污染其他食物，可用保鲜袋将鸡蛋装好后再放入冰箱。但每次要吃时，应将鸡蛋洗干净。

鸡蛋吃法多种多样，就营养的吸收和消化率来讲，煮鸡蛋是最佳的吃法，但要注意细嚼慢咽。鸡蛋过老影响消化吸收，嫩嫩的“溏心”蛋黄，容易残留致病菌。对儿童来说，蒸蛋羹、蛋花汤最适合，这两种做法能使蛋白质松解，易被消化吸收。

生吃鸡蛋对健康有害，不宜提倡。