

「蛋」生好滋味

文/林芳琦 圖/hana liu

蛋含有豐富的蛋白質、礦物質和維生素，營養價值高，對於成長階段的小朋友來說，是不可或缺的好食材。

市面上常見的蛋有雞蛋、鴨蛋、鵝蛋、鵪鶉蛋等，不過，高營養價值的蛋，可以像蔬菜或肉類一樣，經由醃製保存嗎？答案是肯定的，口感柔滑的鹹蛋和滋味醇厚的皮蛋，就是蛋的加工品。

在臺灣南部的屏東縣車城鄉，以盛產溫泉鹹蛋和松花皮蛋而聞名。車城鄉境內有四重溪，溪中魚蝦眾多，溪邊的菜鴨吃了魚蝦後，生產出的鴨蛋蛋黃呈現橘紅色，這種鴨蛋腥味重，反而適合做成鹹蛋和皮蛋，深受消費者喜愛。

越南鴨仔蛋 營養豐富補體力

「鴨仔蛋」是指幼鴨形成雛型兩三週的蛋，也是越南人的營養聖品。

商家通常會將鴨仔蛋水煮後，再賣給客人，消費者敲開殼，可以直接食用，也可以搭配其他食材烹煮，據說營養十分豐富。

在當地，許多生產完的產婦，都會吃鴨仔蛋來補充體力，長輩也會買鴨仔蛋給小孩食用，希望小孩長得既高又壯。

不過，許多外國人不敢食用鴨仔蛋，覺得蛋內的小鴨子已經長出眼睛、嘴巴、羽毛，看起來很可怕，沒辦法吃下肚。

鹹蛋、皮蛋和鴨仔蛋，你敢吃哪個呢？



將鹹鴨蛋切片，撒上香菜調味。

雞蛋、鹹蛋和皮蛋，變身美味三色蛋。

s w c e n t u r y
p c k o j i a i n
p r e s e r v e d
k h f e r y r g b
s v m y g g e v
p o t t e g y b q

找一找，圈出兩組「皮蛋」的英文單字，你可以橫著圈、直著圈和斜著圈。



皮蛋 (preserved egg) 需要長時間醃製，也有人稱它為 century egg。

文/李莎

皮蛋加工時需要加入大量的鹼，鹼使蛋中蛋白質產生變化，蛋白部分會產生像冰晶的松花，蛋黃則變成濃稠的糖心。此外，熟成的皮蛋。

不少初次接觸的外國人認為，外表黑黑的皮蛋就像放了很久，已經壞掉的蛋，是「惡心的食物」，而不敢食用，這都是飲食文化差異造成的。



漆黑皮蛋 涼拌熱炒皆宜 傳聞，明末時期，一戶養鴨人家打掃鴨巢時，在稻草和柴灰堆裡，撿到放置許久的鴨蛋，食用後覺得味道特殊，這就是最初的皮蛋。

《中提到，鹹蛋是當時家中宴客的高檔食材。雖然鹹蛋味美，但是鈉含量高，為了身體健康，記得不要吃太多呵！

可口鹹蛋 入菜風味絕佳 無論是粽子、碗粿，或是蛋黃酥、月餅，在各式各樣的傳統美食中，不難見到鹹蛋的身影。

