蛋鸡 当涂县丹阳镇团结村

产品名称	蛋鸡 当涂县丹阳镇团结村
公司名称	当涂县董塘养殖专业合作社
价格	1.00/箱
规格参数	产地/厂家:当涂县丹阳镇团结村 品种:蛋鸡 体重:1（kg）
公司地址	中国 安徽 马鞍山市 马鞍山市当涂县丹阳镇团结村
联系电话	86 0555 6917255 13721220991

产品详情

产地/厂家	当涂县丹阳镇团结村	品种	蛋鸡
体重	1（kg）	成活率	1（%）
饲料转化率	1（%）	屠宰率	1（%）
腹脂率	1（%）	肉骨比	1
肉品质	1	日产蛋数	1（个）
产蛋总重	1（kg）	平均蛋重	1（g）
蛋壳强度	1	产蛋期料蛋比	1
用途	蛋鸡		

我们的农家草鸡主要采用散养方式，在自然环境中采食五谷杂粮，小虫，野草，运动量大，无污染，肉质细嫩，产下的鸡蛋自然是营养丰富,口感细腻了!草鸡蛋个小,蛋黄比较紧有韧性,颜色鲜明!因此正宗的草鸡蛋深受人们的欢迎!

★鸡蛋营养价值

鸡蛋被认为是营养丰富的食品，含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾人体所需要的矿物质。突出特点是，鸡蛋含有自然环境中最优良的蛋白质。能健脑益智，避免老年人智力衰退，并可改善各个年龄组的记忆力。对人体神经系统及生长发育有很大补益，是家中宝宝的最佳健康营养食品。鸡蛋蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用,鸡蛋中的微量元素也都具有防癌的作用患有肾脏疾病的人应慎食鸡蛋。

★鸡蛋的煮法

鸡蛋最好是凉水下锅，水开了再煮3分钟即可。这时鸡蛋呈溏心状，营养成分最利于人体吸收。将新鲜无破损的鸡蛋洗净后，凉水下锅，开锅后，分别计时3、5分钟，捞出过凉。“ 3分钟鸡蛋 ”，蛋清熟而软嫩，蛋黄刚要熟，略溏。“ 5分钟鸡蛋 ”，蛋清熟而嫩，蛋黄熟而不硬。再取出用冷水激一下就可以吃了。

★鸡蛋5种吃法有害

在生活中我们往往不注意的一些小事就会给我们的身体造成不利的因素。以下是我在网上摘抄九林医家的说法，以供朋友们见解：一、.注意忌生吃或吃未熟鸡蛋,鸡蛋在形成过程中会带菌，生吃或未熟的鸡蛋里面有细菌，容易引起腹泻,从而导致食欲不振、消化不良。

二、注意煮老的鸡蛋要忌吃,鸡蛋煮得时间过长，蛋黄表面会形成灰绿色硫化亚铁层，很难被人体吸收。蛋白质老化会变硬变韧，影响食欲，人体也不易吸收。

三、注意鸡蛋不宜与糖同煮吃鸡蛋与糖同煮会因高温作用生成一种叫糖基赖氨酸的物质，破坏了鸡蛋中对人体有益的氨基酸成分，而且这种物质有凝血作用，进入人体後会造成危害。如需在煮鸡蛋中加糖，应该等稍凉後放入搅拌，味道不减。

四、注意炒鸡蛋不需要放味精,鸡蛋中含有氯化钠和大量的谷氨酸，这两种成分加热後生成谷氨酸钠，有纯正的鲜味。味精的主要成分也是谷氨酸钠，炒鸡蛋时如果放入味精，会影响鸡蛋本身合成谷氨酸钠，破坏鸡蛋的鲜味。

五、煮熟鸡蛋冷水浸后忌存放,浸后就直接食用即可 一些人常将煮熟的鸡蛋浸在冷水里，利用蛋壳和蛋白的热膨胀系数不同，使蛋壳容易剥落。但是，这种冷水浸後的鸡蛋，不能存放。

★鸡蛋的存放

如需放冰箱请连包装一起存放,如不放在冰箱,请小头朝下保持通风即可,切勿水洗和蚊虫叮咬!!