

索阳蒸蛋器煮蛋器 多功能蒸蛋器 蒸蛋羹

产品名称	索阳蒸蛋器煮蛋器 多功能蒸蛋器 蒸蛋羹
公司名称	上海索阳实业有限公司
价格	54.00/台
规格参数	品牌:索阳 型号:F5 煮蛋数:4-6枚(个)
公司地址	上海市嘉定区菊园新区昌徐路88号1幢1011室
联系电话	021-65608066 13671899139

产品详情

品牌	索阳	型号	F5
煮蛋数	4-6枚(个)	功能	煮蛋、蒸蛋羹
额定功率	300(W)	电源电压	220(V)
电源频率	50(Hz)		

鸡蛋：最适合怎么吃？

最营养的烹饪方法：鸡蛋吃法多种多样，就营养的吸收和消化率来讲，煮蛋为100%，炒蛋为97%，嫩炸为98%，老炸为81.1%，开水、牛奶冲蛋为92.5%，生吃为30%~50%。由此来说，煮鸡蛋是最佳的吃法，但要注意细嚼慢咽，否则会影响吸收和消化。不过，对儿童来说，还是蒸蛋羹、蛋花汤最适合，因为这两种做法能使蛋白质松解，极易被儿童消化吸收。

注意：茶叶蛋应少吃，因为茶叶中含酸化物质，与鸡蛋中的铁元素结合，会对胃起刺激作用，影响胃肠的消化功能。

蛋白好还是蛋黄好：正确的吃法应该是吃整个鸡蛋，蛋白中的蛋白质含量较多，而其他营养成分则是蛋黄中含得更多。

鸡蛋的营养价值

鸡蛋是自然界的一个奇迹，一个受过精的鸡蛋，在温度、湿度合适的条件下，不需要从外界补充任何养料，就能孵出一只小鸡，这就足以说明鸡蛋的营养是非常完美的，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、钾等人体所需要的矿物质。突出特点是，鸡蛋含有自然界中最优良的蛋白质。

鸡蛋的资料

鸡蛋是人类最好的营养来源之一，鸡蛋中含有大量的维生素和矿物质及有高生物价值的蛋白质。对人而言，鸡蛋的蛋白质品质最佳，仅次于母乳。一个鸡蛋所含的热量，相当于半个苹果或半杯牛奶的热量，但是它还拥有8%的磷、4%的锌、4%的铁、12.6%的蛋白质、6%的维生素d、3%的维生素e、6%的维生素a、2%的维生素b、5%的维生素b2、4%的维生素b6。这些营养都是人体必不可少的，它们起着极其重要的作用，如修复人体组织、形成新的组织、消耗能量和参与复杂的新陈代谢过程等。

(1)蛋白质：鸡蛋含丰富的优质蛋白，每100克鸡蛋含2克蛋白质，两只鸡蛋所含的蛋白质大致相当于50克鱼或瘦肉的蛋白质。鸡蛋蛋白质的消化率在牛奶、猪肉、牛肉和大米中也是最高的。

(2)脂肪：每100克鸡蛋中含脂肪6克，大多集中在蛋黄中，以不饱和脂肪酸为多，脂肪呈乳融状，易被人体吸收。

(3)氨基酸：鸡蛋中蛋氨酸含量特别丰富，而谷类和豆类都缺乏这种人体必需的氨基酸，所以，将鸡蛋与谷类或豆类食品混合食用，能提高后两者的生物利用率。

(4)其他微营养素：鸡蛋还有其它重要的微营养素，如钾、钠、镁、磷，特别是蛋黄中的铁质达毫克/00克；蛋中的磷很丰富，但钙相对不足，所以，将奶类与鸡蛋共同食用可营养互补。鸡蛋中维生素a、b也很丰富。

近年来，国内外营养学家和医学家对鸡蛋的营养价值和保健功能有了新的评说。概括起来，主要有五个方面。

健脑益智 鸡蛋黄中的卵磷脂、甘油三脂、胆固醇和卵黄素，对神经系统和身体发育有很大的作用。卵磷脂被人体消化后，可释放出胆碱，胆碱可改善各个年龄组的记忆力。

保护肝脏 鸡蛋中的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用。蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生。还可提高人体血浆蛋白量，增强肌体的代谢功能和免疫功能。

防治动脉硬化 美国营养学家和医学工作者用鸡蛋来防治动脉粥样硬化，获得了出人意料惊人效果，他们从鸡蛋、核桃、猪肝中提取卵磷脂，每天给患心血管病人吃4-6汤匙。3个月后，患者的血清胆固醇显著下降，获得满意效果。

预防癌症 鸡蛋中含有较多的维生素b2，维生素b2可以分解和氧化人体内的致癌物质。鸡蛋中的微量元素，如硒、锌等也都具有防癌作用。根据对全世界人类癌症死亡率进行的分析，人们发现癌症的死亡率与硒的摄入量成反比。

延缓衰老 鸡蛋含有人体几乎所有需要的营养物质，不少长寿老人的延年益寿经验之一，就是每天必食一个鸡蛋。中国民间流传的许多养生药膳也都离不开鸡蛋。例如，何首乌煮鸡蛋，鸡蛋煮猪脑，鸡蛋粥等等。如将鸡蛋加工成咸蛋后，含钙量会明显增加，可由每百克的55毫克增加到520毫克，约为鲜鸡蛋的10倍，特别适宜于想补钙的人。

而且，鸡蛋特别适合中老年人食用，高血压、高血脂者也可大量服用。因为它的形状是圆的，当我们把鸡蛋捏在手心时，它表面所受的压力都是相等的；这个压力不够使蛋壳破裂，所以蛋壳不破。因为力具有传递性，当你捏的时候，通过鸡蛋里的液体把力传递给了鸡蛋的其他地方。而鸡蛋壳是由碳酸钙构成的，有一定的坚固性，其实石头就是主要由碳酸钙构成。

楼上说了再利用压力的原理! 十万个为什麼里面有提到.

因为鸡蛋是圆的而且是放在掌心,手指所做的力会传到掌心而抵销掉.

当然如果握不好,用力一压就裂了.就像在锅边磕碰一下鸡蛋就会碎一样，那是因为它受力不均匀。

因为它的形状是圆的，当我们把鸡蛋捏在手心时，它表面所受的压力都是相等的；这个压力不够使蛋壳破裂，所以蛋壳不破。

食疗价值 有鸡的卵。洗净用。以卵黄的食疗价值较高。

性味甘平。能补阴益血，除烦安神，补脾和胃。用于血虚所致的乳汁减少，或眩晕，夜盲；病后体虚，营养不良；阴血不足，失眠烦躁，心悸；肺胃阴伤，失音咽痛，或呕逆等。吃法很多，煎、炒、蒸、煮、冲或煮蛋花等均可。除单用外，亦可配伍应用。如阴血不足，失眠心悸，可用生地黄、麦门冬、百合各12g，煎汤取汁，冲入鸡蛋搅匀服。阴虚，失音，咽痛可同冰糖冲服。

鸡蛋含蛋白质，含人体必需的八种氨基酸；脂肪中含多量卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和蛋黄素；矿物质有铁、磷、钙等；维生素a、b2、b6、d、e和烟酸等。有较高的营养价值和一定的医疗效用。

鸡蛋的医疗方

- 1、当归10克煎水，放入鸡蛋两个，红糖30克，每月经后食一次，治妇女血虚，月经不调或身体虚弱。
- 2、先将苜蓿子3克，捣烂煎汤约十五分钟，再打入两个鸡蛋煮成荷包蛋，趁热吃蛋喝汤，治先兆流产。
- 3、乌鸡蛋三个，用醋、酒各一杯搅匀，煮成一杯，分两次服，治产后出血。
- 4、红糖水煎鸡蛋食，治产后腹泻。
- 5、鸡蛋两个，白糖30克，调匀后用开水冲服，治慢性气管炎。
- 6、鸡蛋一个，胡椒粉（七粒研粉），共煎熟食，治虚寒胃痛。
- 7、鸡蛋一两个，醋煮熟食之，或用白酒炒鸡蛋或冲蛋食之，均治风寒腹泻。
- 8、鸡蛋一个调入白芨粉3克，每日早上用开水冲服，连续服食十日，治肺结核痰中带血。
- 9、鸡蛋一个取蛋白，调硼酸粉5克成糊状，涂于消毒纱布上，敷于烫伤处，治小面积烧烫伤。
- 10、鸡蛋白调茶油，敷患处，亦治小面积烧烫伤。
- 11、鸡蛋黄调白酒、蜜糖成膏状，敷患处，治烧烫伤。
- 12、益母草煮鸡蛋：益母草30-60克，加水煮半小时，滤去药渣，打入鸡蛋两个煮熟食用。有调经活血，消肿利水作用。适用于气血瘀滞，月经不调，产后恶露不止，功能性子宫出血等症。
- 13、何首乌煮鸡蛋：何首乌60-100克，加水煮半小时，待药水降温后，加入鸡蛋2-3个，煮熟后捞出剥去蛋壳，再放入药汤中煮片刻，吃蛋喝汤。有补肝肾，益精血，养阴黑发，抗早衰作用。适用于血虚体弱，头晕眼花，血虚便秘，须发早白，遗精，脱发，未老先衰，妇女白带过多等症。此法最适宜于虚不受温补之患者食用。
- 14、枸杞煮鸡蛋：枸杞子15-30克（或鲜枸杞叶100-200克），红枣5-10枚，鸡蛋2-3个，同煮熟捞出鸡蛋。剥去蛋壳，再放入药汤中煮片刻后即可食用。有滋养肝肾，调补脾胃，补虚劳，益气血作用。适用于头晕眼花，神经衰弱，心悸失眠，体弱血虚，视力减退，慢性肝炎等症。
- 15、白糖蛋清羹：鸡蛋清两个，白糖50克，调匀，用开水冲服，每日两次，可治小儿鼻出血

16、鸡蛋酒治疗感冒。酒25毫升，倒进锅里煮，蒸发掉酒精，再打入1个鸡蛋，搅散后，加1匙白糖，用时兑开水冲淡（微煮沸）而饮。喝上1杯，盖补休息，次日鼻塞、流涕、喉咙痛等症状就可以大部分消失。

17、鸡蛋醋治疗动脉硬化症。陈醋100克，放入带盖茶杯，放1个新鲜鸡蛋，盖上盖密封4天后，将鸡蛋壳取出，把鸡蛋和醋搅匀，再盖上盖密封3天（销煮沸）后即可服用。1剂可服7天，第1剂药服到第3天，即可准备下1剂。服法：1次口服5毫升，1日3次。

18、蛋黄冰糖散治支气管哮喘。取蛋黄10个，冰糖100克，混合打散使蛋黄和冰糖溶和，再用米酒500克冲入混浊合，放置10天后即可取出。服法：每晚服1次，每次服30毫升，可以要据个人酒量而增减，服至痊愈止。

19、生龙骨鸡蛋治遗尿。取龙骨30克水煎，用此药汁煮荷包鸡蛋2个；第2次也用龙骨30克，同前1次煎后之龙骨同煎，仍用此药汁煮2个鸡蛋；第3次煎也同法逐日加入。如是，约200克龙骨煮12个鸡蛋为1疗程剂量。用法：3岁以下每日吃一1个龙骨煮鸡蛋，8岁以上每日吃2个龙骨煮鸡蛋。

如何辨别假鸡蛋 根据专家提供的意见，大家可从以下几方面鉴别鸡蛋的真伪：

假鸡蛋蛋壳的颜色比真鸡蛋的外壳亮一些，但不太明显。

用手触摸假鸡蛋蛋壳，会觉得比真鸡蛋粗糙一些。

在晃动假鸡蛋时会有声响，这是因为水分从凝固剂中溢出的缘故。

用鼻子细细地闻，真鸡蛋会有隐隐的腥味。

假鸡蛋打开后不久，蛋黄和蛋清就会融到一起。这是因为蛋黄与蛋清是同质原料制成所致。

在煎假蛋时，会发觉蛋黄在没有搅动下自然散开。这是因为包着人造蛋黄的薄膜受热裂开的原故。