



日前,网传让咸鸭蛋变淡的法宝居然是——盐!难道盐真能让咸鸭蛋变淡?昨日,记者通过实验证实,采用淡盐水短时间浸泡方法确实可以让咸鸭蛋变淡,且不影响口感。

淡盐水浸泡能使咸鸭蛋变淡

《瑞报实验室》证实用淡盐水浸泡不宜过久,以免破坏咸鸭蛋口感



记者 孙伟芳 文/图

夏日炎炎,胃口难开,不少市民喜欢喝白粥,“配”咸鸭蛋。然而,咸淡适中,适合口味的咸鸭蛋总是难觅,不少人喜欢出油的咸蛋黄,但蛋白往往很咸,而被一些人舍弃,实有“暴殄天物”之嫌。

更何况随着人们健康意识的增强,高盐有害之说也深入人心。如何让咸鸭蛋变淡一些,着实让很多家庭主妇大废脑筋。日前,网传用盐水浸泡法和蒸煮法能使咸鸭蛋变淡,为此,记者根据网传步骤进行实验。

记者家里还存留着不少端午节没吃完的咸鸭蛋,刚好可以派上用场,这些咸鸭蛋,一个个还裹着黄泥呢。

实验一 浸泡法

实验步骤:记者取5个碗,分别向碗里注入茶叶水、凉水、淡盐水、糖水和加醋的水,再将5个碗分别做好标记。然后,将一只煮熟的咸鸭蛋分成5份,分别放入5个碗里,放置一段时间之后再品尝咸鸭蛋味道是否有变化。

实验结果 浸泡20分钟后,记者进行第一次品尝,发现用淡盐水浸泡过的咸鸭蛋稍有变淡,而其他4个碗里的咸鸭蛋味道变化不太明显;浸泡2小时后,记者再次进行品尝,发现用淡盐水浸泡过的咸鸭蛋明显变淡,而用清水、茶叶水和糖水浸泡过的咸鸭蛋略有变淡,只有用加了醋的水浸泡过的咸鸭蛋口味变化不大。

为了进一步认证,记者又取3个碗,分别放入同等分量的温开水,加入淡盐水、适中盐水和咸

盐水,然后把同一个咸鸭蛋分成三份,放入不同咸度的3个盐水瓶里。浸泡大约1小时后,记者拿出品尝,结果发现3个碗里的咸鸭蛋咸度均发生变化,明显变淡的是浓度最低的淡盐水,其次是中等浓度的盐水,最咸的也是最浓的盐水。

同时,记者还发现,如果咸鸭蛋较大,浸泡在盐水里的部分明显变淡,而露在水面的则没那么明显变淡。因此,用盐水浸泡时,要多加一些水,尽量让整个咸鸭蛋浸泡在盐水里,才能达到最好的变淡效果。

结论:采用淡盐水浸泡可以让咸鸭蛋变淡,用淡盐水浸泡最好不要太久,以免口感发生变化。另外,用于浸泡的盐水浓度需要低于咸制品中所含盐分的浓度。



黄泥裹着的咸鸭蛋



5个分别加入茶叶水、凉水、淡盐水、糖水和加醋水的咸鸭蛋



煮饭时放入去壳和带壳的咸鸭蛋



咸鸭蛋清水浸泡后放入水中煮

实验二 蒸煮法

方案一:咸鸭蛋和饭一起煮。

实验步骤:煮饭时,记者将两个咸鸭蛋一个去壳,另一个不去壳同时放进电饭锅里一起煮。

实验结论:米饭煮熟后,记者分别品尝了去壳和没去壳的咸鸭蛋,发现两个咸鸭蛋白都

没有明显变淡,煮饭时一起煮不能让咸鸭蛋变淡。

方案二:咸鸭蛋用清水浸泡数小时,再用开水煮。

实验步骤:记者将一个生咸鸭蛋和一个熟咸鸭蛋用清水浸泡数小时后再放入水中煮,等水沸腾后继续煮3分钟后将两个咸鸭蛋取出,品尝后发现

两个咸鸭蛋并没有明显变淡。

实验结论:咸鸭蛋用清水浸泡数小时,再用开水煮不能让咸鸭蛋变淡。

温馨提醒:为了避免咸鸭蛋由于盐分降低而引起变质,浸泡咸鸭蛋的水,最好选择凉开水、纯净水或者蒸馏水。

专家建议 咸鸭蛋不宜多吃

据了解,相比鸡蛋而言,鸭蛋的腥味较重,腌制成咸鸭蛋后,能达到去腥的效果;从口感上来说,咸鸭蛋也更加香嫩可口。鸭蛋腌制后,依旧保有一定的营养,富含脂肪、蛋白质以及人体所需的各

种氨基酸,还含有钙、磷、铁等多种矿物质和人体必需的各种微量元素及维生素,而且容易被人体所吸收。咸鸭蛋清肺火、降阴火的功效也比新鲜鸭蛋更胜一筹。

“高血压、糖尿病患者不宜多食咸鸭蛋,甚至成人也应该少吃咸鸭蛋。”市人民医院营养科副主任医师戴福仁接受记者采访时说,“因为,按照有关标准,成人的食盐摄入量不能超过6克,而每100克咸鸭蛋的含盐量就有6.5克,再加上食用其他蔬菜、食品都

有一定的食盐摄入,每天的食盐摄入量会大大超标。”

另外,鸭蛋性偏凉,胆固醇含量较高,体质虚寒和有心血管病、肝肾疾病的人应少食。

此外,孕妇需要忌食。因为孕妇体内雌激素有促进水分和盐在体内过多存留的作用,食用咸鸭蛋会使盐的摄入量远远超过机体需求量,导致孕妇高度水肿,会使体内有效血液循环量剧增,供给胎儿血液减少,影响胎儿生长发育。

求证新闻

