

提醒大家—— 莫把芋泥当芋头

芋泥
糖油混合物变体

芋头属于薯类，和红薯、土豆、紫薯、山药类似，都可算作杂粮，替代饮食中精米白面的角色，作为主食，不仅能充饥、提供能量，还能减脂、控血糖。

它热量低，100克芋头大约只有56—85千卡热量，是米饭的1/2。

它升糖慢，GI值（血糖生成指数）一般在50—55之间，是妥妥的低GI食物。

但芋泥和芋头完全不同，很多人错误地以为，芋泥就是芋头捣成泥。实际上，芋泥本身是没有味道的，当能吃出甜味时已经加了很多糖。

一般芋泥的做法是，芋头捣成泥+糖+牛奶+黄油+奶油+炼乳。市面上，大多数芋泥的配方为芋头100%、糖10%、黄油10%、炼乳10%、奶油10%。

吸收越好
升糖指数越高

如今，甜品、饮品、烘焙食品……到处都能看到芋泥的身影。当芋泥和它们混在一起时，热量更是大幅度提高。

大多数甜品店商家为了使芋泥类甜品更加可口，会在制作过程中添加糖、黄油、炼乳等调味，在机器搅打下，糖、油、奶会更均匀地进入芋泥中。

黄油、炼乳的存在，除了提奶香，另一大目的就是为了让芋泥更顺滑紧密、黏稠好吸。

实际上，越是表层光亮如镜、口感绵软香甜的芋泥，它的糖分和碳水化合物就会越快被人体吸收，血糖也跟着蹭蹭坐过山车。

预制芋泥
配料不明

芋泥还有一个特殊性，制作过程复杂且不易保存。

芋泥不像葡萄、草莓等水果经过清洗、去皮等步骤就能做果茶，奶茶店或甜品店如果想制作芋泥，要蒸煮、搅拌、调味……

一位茶饮从业人士表示，现在市面上很多连锁店，用的都是冷冻芋泥。

很多预制芋泥里，添加的还不是糖、黄油、炼乳，而可能是植脂末、色素、食用香精。

更值得注意的是，现在市面上已经出现了很多价格低廉的“预制芋泥”，并且被大量采购，这类产品很多都没有食品标签。当然，现蒸现捣的茶饮店也不是完全没有，一般会以“手作”为卖点，价格也相对较高。

揭开“彩色鸡蛋”真相

专家认为:蛋壳颜色是品种特征,与营养价值无必然联系

□农业科技报综合报道

近日，某电商平台热销的外观有褐色、绿色、深粉、浅粉四种颜色的鸡蛋，单价1.3元/枚，几乎是普通鸡蛋的两倍之多。

这种“横空出世”的“缤纷蛋”在引发消费者热议的同时，也让大家产生了很多疑问？诸如：彩色鸡蛋的营养价值更高吗？彩色鸡蛋的口味是否和普通鸡蛋不同？和普通鸡蛋相比，不同颜色的鸡蛋，在蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分上，究竟有哪些实质性的差异？彩色鸡蛋价格比普通鸡蛋高很多，贵在哪里？

记者就此相关内容查阅国家相关政策，结合相关方面专家观点，进一步为消费者进行“迷雾揭晓”。

鸡蛋为什么有不同颜色

从卵黄落入母鸡输卵管漏斗部，到产出完整的蛋，大约需要26个小时，其中前20个小时卵都在母鸡的子宫内发育。

卵进入子宫的前8个小时，是没有蛋壳的，待进入输卵管末端的壳腺部时，母鸡体内的“染色车间”才开始工作：壳腺细胞分泌色素，并均匀涂在蛋壳表面。经过4小时—5小时，鸡蛋便完成“上色”了。

一级公共营养师钱丰表示，鸡蛋之所以有多种颜色，是因为不同品种的母鸡分泌的色素构成不同。

沉积在蛋壳上的色素主要由原卟啉、胆绿素及其锌螯合物组成，它们的占比不同会使蛋壳形成不同的颜色。

比如，褐色蛋壳中的主要色素为原卟啉，白色蛋壳中没有或者只有少量的原卟啉，绿色蛋壳中的主要色素为胆绿素及其锌螯合物。

《英国家禽科学》期刊在2003年刊登的一项研究显示，母鸡品种因素造成的蛋壳颜色差异占总表型差异的80%以上。

如白来航鸡产白壳蛋；洛岛红、芦花洛克、新汉夏等品种鸡及其杂交后代产褐壳蛋；

白来航鸡和洛岛红鸡杂交品种产粉壳蛋；五黑鸡和凤达绿壳乌骨蛋鸡等品种产绿壳蛋。

除了品种外，母鸡的年龄、健康状况以及饲料中的营养元素也会影响蛋壳颜色。随着母鸡年龄增长，蛋的重量增加，但色素的分泌量不变，导致蛋壳颜色可能变浅；饲料中钙添加过多，会导致蛋壳钙沉积过度，颜色变淡。

颜色有差异,营养差异微弱

据江南大学食品科学与技术国家重点实验室2022年研究显示，不同颜色鸡蛋的蛋白质含量差异小于1%，矿物质呈现“偏科现象”。如：绿壳蛋在钙、铁、锌、镁矿物质含量方面，较普通鸡蛋高10%—15%；白壳蛋硒、锰矿物质含量较普通鸡蛋高8%—12%；粉壳蛋铜矿物质含量高于普通



鸡蛋5%—8%。

北京营养师协会理事顾中一强调，这些差异远未达到“营养升级”的程度，且其受饲养环境等因素的影响也显著，大部分消费者皆知，鸡蛋壳主要成分是碳酸钙。还有专家表示，“缤纷蛋”深浅不同颜色与母鸡品种及饲料成分有关，其颜色由蛋壳表面色素沉积决定。从营养角度来看，彩色鸡蛋和普通鸡蛋在本质上没有太大区别。

鸡蛋的营养价值主要体现在蛋白质、脂肪、维生素以及矿物质等多方面。虽然不同颜色鸡蛋在矿物质含量上存在细微差异但总体差异并不显著，不能作为判断鸡蛋营养价值的主要依据。

口感方面，不同颜色的鸡蛋几乎没有差别。要想获得更好的口感，不如在烹调方式上下功夫。煮鸡蛋时可以冷水下锅，中火煮8分钟—10分钟，关火，在锅里焖3分钟—5分钟，然后捞出放入冷水中浸泡，这样不仅蛋白滑嫩、蛋黄细腻，吃起来还有沙沙的口感。

顾中一表示，蛋壳颜色跟鸡蛋的耐储存性有一些关系。研究发现，蛋壳颜色越深的鸡蛋，蛋壳越厚、重、结实。也就是说深色蛋壳的鸡蛋比较坚固，轻微磕碰不那么容易碎，而且也能保存更久。此外，深色蛋壳的鸡蛋也一般都比较小。浅壳鸡蛋则壳比较薄，相对更易碎，也通常比较小。所以大家买了白壳蛋就要更小心轻拿，早点吃完。

科学选购鸡蛋“五步法”

伴随着人们生活水平的提高，市场上鸡蛋的种类也更加繁多。除了“缤纷蛋”，市面上还有许多鸡蛋打着“可生食”“高DHA”“有机”等旗号，价格翻倍，但这些功能并非人人需要。

对此，2023年，农业农村部会同国家发展改革委、财政部、自然资源部等部门联合印发《全国现代设施农业建设规划（2023—2030年）》，在此背景下，农业农村部组织国家蛋鸡产业技术体系制定了《蛋鸡立体养殖技术指导意见》。

意见要求从源头保障蛋品质量，明确了禁止使用《食品动物中禁止使用的药品及其他化合物清单》中的21类物质的行业规范。

就正确选择鸡蛋，保障食用安全，相关专家给出了科学选购鸡蛋的五步法。一是观色辨质：天然色鸡蛋颜色自然过渡，绿壳蛋光泽度高；染色蛋颜色均匀死板，刮擦后显白色基底。二是查证溯源：正规产品应标注

生产日期、生产许可证编号，品牌蛋可通过溯源系统查询养殖档案。三是检测鉴别：实验室重点检测色素残留、兽药残留；简易方法包括盐水沉蛋法（新鲜蛋沉底）、气室测量（小于5毫米）。四是理性消费：优先选择通过HACCP、ISO认证的企业产品，警惕“抗癌”“增强免疫力”等功效宣传。五是维权途径：保存购物凭证、检测报告，拨打12315或通过全国12315平台投诉。

鸡蛋食用应回归“营养本位”

“蛋壳颜色是品种特征，与营养价值无必然联系。消费者应关注新鲜度、合规性，而非盲目追求颜色。”中国食品科学技术学会副理事长胡小松建议，应建立鸡蛋营养标签制度，明确标注蛋白质、胆固醇等核心指标。

有很多人觉得不同颜色的鸡蛋，在口味方面会有明显差异。但专家表示，这更多是心理作用。“鸡蛋口味主要受饲料、饲养环境以及新鲜度影响，和颜色几乎无关。”

“比如，母鸡食用含有葱或蒜的饲料，产出的鸡蛋可能会带有异味。不管是煮、炒、煎还是蒸，不同颜色鸡蛋在烹饪后的味道并无明显差异，只要烹饪方法得当，都能做出美味佳肴。”专家表示，消费者要购买正规渠道、新鲜度高的普通鸡蛋，就能满足日常营养需求。一定要明辨品类，透视消费陷阱，戳破没有食用意义的概念炒作。

消费者在选购鸡蛋时，与其关注鸡蛋的“颜值”，不如更多地关注鸡蛋的新鲜度、来源等。在选购鸡蛋时，可先摸一摸蛋壳表面，新鲜鸡蛋的蛋壳通常带有细微磨砂感，手感发涩，若蛋壳异常光滑，说明已储存较长时间；还可在耳边轻轻摇动鸡蛋，新鲜鸡蛋内部气室极小，蛋清蛋黄紧密包裹，摇动时几乎无声或仅有轻微震动感，如果有明显水流声，表明鸡蛋不新鲜。

消费者可以通过将鸡蛋放入盐水中的方法简单判断鸡蛋新鲜程度，将鸡蛋放入水中，观察其在水中的状态，新鲜鸡蛋会快速沉底，不新鲜的则会弹浮下沉。也可将鸡蛋在一个盘子中打开，摊开的面积越小，鸡蛋越新鲜；如果能观察到细细的白色带子连着蛋黄，说明鸡蛋的系带尚在，也很新鲜。将鸡蛋煮熟，也可观察新鲜度，剥开后，蛋黄较居中，没有明显偏向一侧，蛋白能分离成三层，气室很小，说明是新鲜鸡蛋。

专家表示，彩色鸡蛋市场的繁荣折射出消费升级需求，但也暗藏品质乱象。消费者需理性看待颜色差异，通过正规渠道选购合规产品。监管部门应加强源头管控，企业需强化质量主体责任，共同维护“菜篮子”安全。

毕竟，一枚真正的好鸡蛋，不应只靠“颜值”取胜，更需以“品质”立信。