

现在,不少家庭崇尚健康养生,“XX草鸡蛋”“XX土鸡蛋”等名字略带“土气”的鸡蛋更受欢迎。很多人相信,草鸡蛋是农家散养的土鸡所生,在生长环境和喂养方式上“更天然”,所以比蛋鸡所下的洋鸡蛋更有营养。营养专家表示,两者的营养价值其实差不多。还有人认为,草鸡蛋不仅更营养,而且更加美味。果妹身边还有同事拍着胸脯说,他一口就能吃出草鸡蛋来。草鸡蛋和洋鸡蛋口感上真的有很大差距吗?现代快报记者从市场购买了4种草鸡蛋和一种洋鸡蛋,进行了盲吃评测。

现代快报/ZAKER南京记者 宋敏慧 王益 蔡梦莹 见习记者 申阳/文 马晶晶/摄



扫二维码 关注评测微信公众号

评测盲测:草鸡蛋、洋鸡蛋哪个好?

吃了一堆鸡蛋后,个头最小的那种赢得了大家的欢心

1 盲选

我们从超市购买了一款草鸡蛋和一款保洁鸡蛋,超市的工作人员都表示,这两种都是草鸡蛋,标签上也写着草鸡蛋字样。接着,从菜场购买了洋鸡蛋和散养草鸡蛋,老板表示,草鸡蛋是六合的农民自己养的鸡生的。随后,凤凰亚优品提供了一盒青壳鸡蛋,是果园放养的草鸡所产。

之后,将鸡蛋进行标号,1号是超市草鸡蛋,2号是洋鸡蛋,3号是菜场买的草鸡蛋,4号是保洁草鸡蛋,5号是亚优品青壳鸡蛋。

排成一排后,15个测评员通过观察、触摸等方式,判断哪个是草鸡蛋、哪个是洋鸡蛋。这些测评员有买菜多年、经验丰富的家庭主妇,也有吃蛋无数的吃货。

15个测评员中,有4个把颜色作为判断标准,不过有的觉得颜色浅一点的是草鸡蛋,有的认为深一点的是;有8个从大小上区分两种鸡蛋,他们都认为草鸡蛋个头要小一点。

只有一个表示草鸡蛋外表应该光滑一点,一个认为新鲜草鸡蛋的外壳是磨砂质感,有一层薄绒。

总的来看,洋鸡蛋和保洁草鸡蛋识别正确率最高,有11个人一眼就指出了洋鸡蛋,“2号颜色、大小一看就是洋鸡蛋!”“4号这么小,应该就是草鸡蛋了。”

也因为大部分测评员把大小和颜色作为指标,所以1号特小凤草鸡蛋被认为是洋鸡蛋,只有2个人认为它是草鸡蛋。

2 盲吃

把鸡蛋带壳煮熟后,由4名试吃员盲吃。

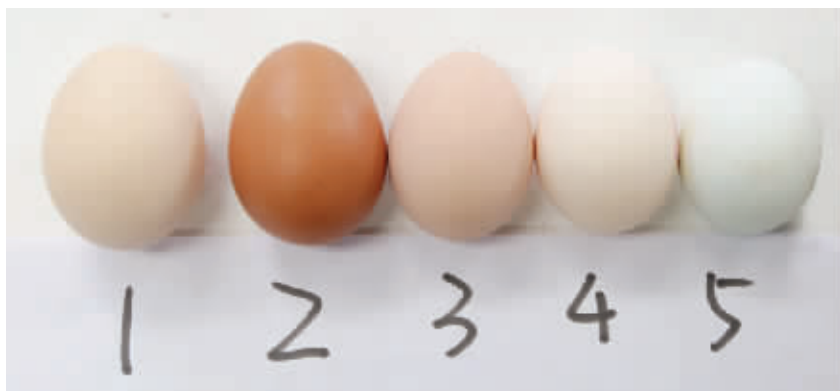
这个环节中,四位试吃员都表示,5号亚优品提供的青壳鸡蛋口感最好,蛋香味最重,2号的评价是最低的。做个好吃程度排名的话,是②<①<③<④<⑤。不过也有一位试吃员认为,2号比1号要好吃。

试吃员A是名80后女青年,常常逛菜场,她主要从“鸡蛋味”的浓郁程度、蛋黄颜色来判断。“这个(4号)看上去土土的,口味虽然一般,但看它的蛋黄偏黄,我觉得是草鸡蛋”。

试吃员B是名男青年。他主要从蛋黄的颜色上来判断,5号鸡蛋蛋黄颜色较深,所以判断是草鸡蛋,其余4颗的蛋黄都不及5号,因而判断是洋鸡蛋。

试吃员C是名男吃货。他仔细观察蛋黄的颜色后,做出惊人的判断,“3号鸡蛋的‘生母’肯定吃玉米比较多,肯定是草鸡蛋”。

试吃员D是名90后女青年,她对于2号鸡蛋判断非常精准,认定是洋鸡蛋。“相比之下,特别不好吃,有一股怪怪的味道”。



	超市草鸡蛋	洋鸡蛋	菜场散养草鸡蛋	保洁草鸡蛋	亚优品青壳鸡蛋
长度	5.9cm	5.9cm	5.6cm	5.5cm	5.2cm
颜色	肉色	深肉色	肉粉色	淡肉色	青色
外壳	光滑	粗糙	光滑	最光滑	较光滑
清洁程度	个别闻起来有鸡屎臭	干净	干净	很干净	干净
价格	6.99元/斤	3元/斤	10元/斤	13.4元/盒 一盒9个	60元/盒 一盒30个

盲选: 15个测评员判断哪个是草鸡蛋、哪个是洋鸡蛋

草鸡蛋	2人	3人	10人	12人	9人
洋鸡蛋	13人	12人	5人	3人	1人
回答正确	2人	12人	10人	12人	9人
正确率	13.33%	80%	66.67%	80%	60%
其他					5人认为是鸭蛋

盲吃: 4名试吃员对连壳煮熟的鸡蛋进行分辨

A	洋鸡蛋	草鸡蛋	洋鸡蛋	草鸡蛋	草鸡蛋
B	洋鸡蛋	洋鸡蛋	洋鸡蛋	洋鸡蛋	草鸡蛋
C	草鸡蛋	洋鸡蛋	草鸡蛋	洋鸡蛋	草鸡蛋
D	洋鸡蛋	洋鸡蛋	草鸡蛋	洋鸡蛋	草鸡蛋
答对人数	1	3	2	1	4



总结

除了口感,蛋黄的颜色是四位试吃员辨认草鸡蛋和洋鸡蛋的首要指标。对此,六合佳丰乐园养鸡场的老板、养了十几年鸡的毛长勇说:并不是这样的!蛋黄的颜色并不能作为判断的依据。“如果是在农村散养的吃稻谷的鸡,蛋黄不会是红色的;养在山上,吃松针叶的可能会发红。一般吃五谷的草鸡,蛋黄颜色发黄,偏深。”

养殖户

不是所有的蛋都能叫草鸡蛋

什么是草鸡蛋?毛长勇介绍说,草鸡蛋又叫土鸡蛋、笨鸡蛋、本鸡蛋、山鸡蛋等,目前其定义并没有国家标准,行业内一般从鸡种、饲养环境、饲料三个方面来进行划分。

首先,下蛋的鸡不是蛋鸡、肉鸡这些杂交鸡。各地都有专门的草鸡品种,比如南通的南小鸡和江苏家禽研究所的青壳鸡蛋。

其次,下蛋的鸡必须是散养的。每只鸡有一定面积的活动场所,并且能够晒到太阳。“这样鸡才能健康。”

最后,最重要的是,吃的饲料不是人工饲料,得是生的五谷杂粮等,还要吃点青草。

怎么区分草鸡蛋和洋鸡蛋?

毛长勇说,从外观上看,草鸡蛋个头比较小,并且大小不一,和洋鸡蛋相比,颜色偏粉红,并且蛋壳上的细孔密集度较高,所以看起来比较光滑。“敲开对比,草鸡蛋的蛋黄相对较大,占到整个蛋的比重也大一点。”毛长勇还说,同样生产日期的蛋,草鸡蛋的蛋清要比洋鸡蛋的黏稠,比较难打散。

专家

营养其实差不多

江苏省营养学会公共营养师颜晓东告诉记者,鸡蛋中主要的营养成分是蛋白质,还富含了维生素A和维生素B2等微量营养素。根据科学研究,不论是草鸡蛋还是洋鸡蛋,两者在营养成分上没有明显差异。

他建议,洋鸡蛋一般选择大型养殖场生产的,在出厂等方面把控严格,吃得更安心。“如果口味上比较青睐草鸡蛋,也应该尽量选择正规厂家生产的草鸡蛋”。

水煮蛋比煎蛋更好

鸡蛋的做法千变万化,哪种才能更好地保存营养呢?江苏省营养学会公共营养师颜晓东表示,水煮蛋的营养价值保留得最好。和煎蛋相比,一方面,鸡蛋中富含的维生素和微量元素会在高温油炸的过程中有所损失。另一方面“做荷包蛋肯定要放油,这就会增加油脂摄入,肥胖和‘三高’人群要特别注意”。

因为鸡蛋中的蛋白质在人体中消化吸收率高,所以他特别建议正在长身体的青少年每天至少保证吃1个鸡蛋。