

雞蛋



蛋的來源

原產地與臺灣發展演變

雞的馴養大約發生在8000年前，地點可能是泰國或印度，而有關雞隻最早記載出自印度河谷，約在公元前2000年之雞骨。埃及王朝時期(約西元前1500年)之文獻中已有母雞每日產蛋的紀錄。

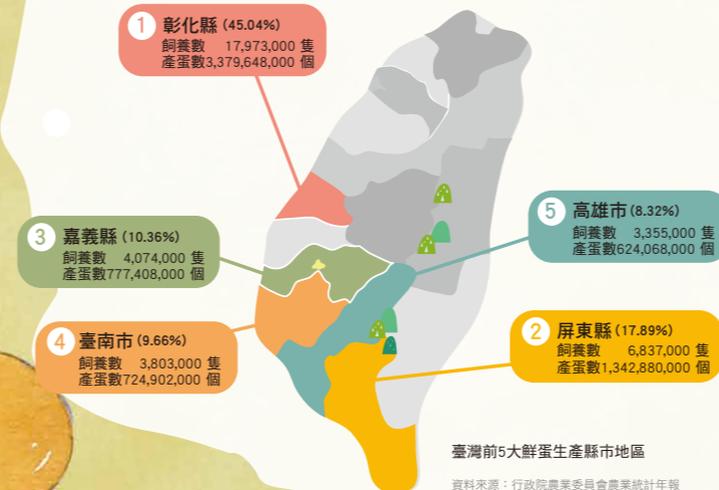
早期臺灣農村普遍飼養家禽，以雞、鴨為主，其中以雞最為重要；自1950年代中國農村復興委員會推廣農村養雞及蛋雞副業式生產以來，1960年代逐漸朝集中生產及專業分工發展。1980年代末期及1990年代中期，蛋雞飼養業的進展，漸漸朝集約專業化生產方向發展及規模約二萬隻的小型飼養等多元經營模式發展；隨著經濟發展，飼養技術提升及消費需求日增，1994年產蛋量已達50億個，產值約新臺幣100億元，每人每年消耗量約為240個，已接近先進國家消耗量，至2017年產蛋量突破75億個，產值已近新臺幣190億元。1996年成立CAS優良蛋品標誌委員會，蛋品開始參與驗證；2002年1月我國成為世界貿易組織會員國，補助國內六家液蛋廠新設置或改善原有生產設施等措施；2003年起，透過財團法人中央畜產會輔導雞蛋產業，如禽流感防疫、密閉式雞舍飼養模式，消毒及免疫注射等生物安全措施等；而自2015年9月1日起，全面推動散裝雞蛋溯源標示制度，蛋雞場所產散裝雞蛋必須逐箱黏貼雞蛋溯源標籤貼紙，始能交付運輸或蛋商業者，溯源標籤內容標有雞蛋來源畜牧場名稱及溯源碼、二維條碼(QR code)、保鮮日期等，全面管理市場雞蛋品質。

生產概況

依據行政院農業委員會統計資料，2018年底蛋雞在養數量40,970,000隻，年產量達73億顆，以彰化、嘉義、臺南、高雄、屏東為主要產地，占全國產量91%，其中彰化地區更占全國產量45%以上，是國內最重要的生產基地。

在產品方面，依據加工層次的不同，可分為洗選鮮蛋(殼蛋)、原料蛋品(如液蛋，蛋粉等)及蛋加工品(如水煮蛋、真空常溫包裝蛋品、溫泉蛋及微波食品等)。隨著時代演變，原料蛋透過加工，變成產品，雞蛋產業發展轉為產品導向、銷售導向、顧客導向及社會行銷導向，而不斷持續進步。

產地、產量圖



臺灣前5大鮮蛋生產縣市地區

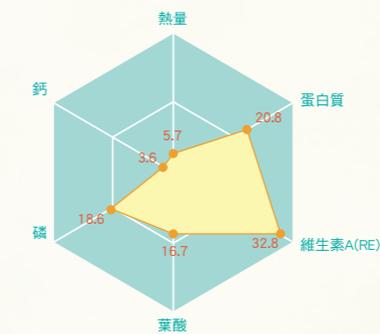
資料來源：行政院農業委員會農業統計年報

營養成分

雞蛋是營養豐富的食物，主要可分為蛋殼、蛋白及蛋黃等三部分，以蛋白及蛋黃為可食的部分。雞蛋幾乎含有有人體必需的所有營養物質，如蛋白質、脂肪、卵黃素、卵磷脂、維生素和鐵、鈣、鉀等人體所需要的礦物質，被人們稱作「理想的營養庫」。雞蛋的優質蛋白質對肝臟組織損傷有修復作用，而卵磷脂及卵黃素等，對神經系統和身體發育有利，能健腦益智，改善記憶力及促進肝細胞再生。雞蛋中所含的營養素對人而言，僅次於母乳。一個雞蛋所含的熱量，相當於半個蘋果或半杯牛奶的熱量，但是它還擁有8%的磷、4%的鋅、4%的鐵、12.6%的蛋白質、及豐富的維生素A、D、E、B2及B6，是最佳的營養補充品。

營養成分比較雷達圖

以「國人膳食營養素參考攝取量第七版」中13-15歲女性每日所需膳食營養素建議量為100，鮮蛋(去殼)100克進行營養比較分析，結果如圖。13-15歲女性每日營養需求量，熱量為2,350大卡、蛋白質60公克、維生素A500 μgRE、葉酸400 μg、鈣1,200mg、磷1,000mg。鮮蛋(去殼)100克可提供13-15歲女性每日所需熱量雖僅5.70%、鈣3.58%、卻可提供蛋白質20.83%、葉酸16.68%、磷18.60%及維生素A高達32.8%，足見鮮蛋富含營養，是極佳的營養補充食材。



以臺灣青少年女性(13-15歲)每日攝取量標準為100，每100克鮮蛋(去殼)中所含重要營養素的比例。

資料來源：衛生福利部國民健康署



國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版

編撰單位：行政院農業委員會畜產試驗所
撰稿者：陳怡兆 / 諮詢服務：張以恆 / 美術編輯：染塗插畫

行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, FORESTRY AND FISHERIES

廣告



類別：禽畜產品
英名：Chicken egg
別名：蛋、鮮蛋



A 液蛋製造
B 液蛋產品：液全蛋(左)、液蛋白(中)及液蛋黃(右)
C 鮮蛋(來亨雞蛋：單冠、白色，廣泛應用於商業蛋用雞)

主要特徵

臺灣地區鮮蛋供應主要以白蛋(來亨雞蛋)為主，占國內90%以上之鮮蛋生產，另一部分則是有色蛋(土雞蛋)。一般而言，雞蛋(禽蛋)可概分為蛋殼、蛋白及蛋黃三部分，其占蛋重比例分別約為10%、60%及30%；雞蛋之大小以重量來表示，通常介於42-72克，根據臺灣優良農產品(CAS)生鮮蛋品驗證之洗選分級，依雞蛋重量大小分為SS(42-48g)、S(48-54g)、M(54-60g)、L(60-66g)、LL(66-72g)等5級，每級級距6克；而液蛋(liquid egg)是重要之鮮蛋初級加工原料產品，是將蛋殼去除後所得的蛋白及蛋黃的產品，主要供作二次加工業者所使用，它可節省加工業者打蛋及處理蛋殼的麻煩，減低人工打蛋的污染及維持環境清潔，進而提升加工產品的衛生品質。

挑選方法

消費者選購鮮蛋時，謹記「三章1Q」(章即標章，Q即QR code)的農產品選購標準，儘量選購具有CAS、產銷履歷標章及生產追溯二維碼的產品，因其有農政單位的監督把關，產品更有保障。



CAS台灣優良農產品



產銷履歷



臺灣雞蛋溯源

保存方法

鮮蛋建議冷藏貯存，避免高溫存放；一般而言，冷藏貯存(4-10°C)可保存30天。鮮蛋於貯放的過程中，因水分逸散而使重量變輕，蛋殼角質層脫落容易使微生物侵入，導致腐敗發生。再者，氣室位於鈍端，在放置蛋時應使鈍端朝上，避免蛋黃接觸蛋殼，有助於延長保存期限。

生產過程

蛋雞場集蛋後送至洗選廠，鮮蛋經照蛋、清洗、分級、包裝後配銷。

洗選蛋的洗選流程



資料來源：衛生福利部(生鮮蛋品洗選作業指引) 2017年7月。

小知識

1.「洗選蛋」的貯藏方式有何特別？

臺灣夏季酷熱，溫度往往在30°C以上，適逢雨季，相對濕度在85%以上，所以洗選蛋的貯藏方式，從生產者、洗選工廠到運輸、販賣，規定冷藏溫度要在攝氏4-7度，相對濕度65±5%。存放在冰箱內，約可保存四週。

2. 水煮蛋能保存多久？

蛋煮好後，有沒有剝殼與保存天數大有關係，當然保存溫度也有影響。以帶殼的煮蛋來說，在10°C下保存，約可保存二週。而在一般家庭的冰箱中(4°C)則可保存更久些，至於剝殼蛋的保存，因去除自然保護殼，所以保存期限自然縮短，冰箱保存約為四天。

料理食譜

雞蛋布丁

材料：1. 焦糖液(鋪底用)：白砂糖40公克 / 冷水少許(約7.5毫升) / 溫水約60毫升
2. 布丁液：牛乳1,300 毫升 / 雞蛋10個 / 白砂糖160公克 / 香草粉2-3公克



消費Q&A

Q1.何謂「千年蛋」？

A1.千年蛋就是皮蛋。外國人初到中國不知道皮蛋為何物，認為一定要儲存很長時間才能使得蛋變黑，所以英語稱為「百年蛋」(century egg)或「千年蛋」(thousand-year egg)，一直流傳至今。



Q2.蛋黃顏色深淺不同，養分是否不同？

A2.蛋黃顏色的深淺，與所含的一般營養成分和種類沒有關係，完全是受飼料內所含色素成分的影響，主要由葉黃素(Xanthophyll)所造成。例如，飼料裏含有較多的青綠飼料、黃色玉米或金盞花草，則母雞所產下的蛋黃顏色就會加深。因此，蛋黃的顏色可藉由在飼料中添加一些天然色素來強化，如β-胡蘿蔔素，與蛋本身之養分較無關聯。

Q3.為什麼水煮蛋去殼後，蛋黃與蛋白接觸表面會出現一層灰綠色？會不會影響蛋品安全？

A3.殼蛋水煮去殼後，偶而會發現蛋黃和蛋白接觸的表面會出現薄層灰綠色，這是因為蛋在加熱時，蛋白與蛋黃中的鐵(Fe)反應生成硫化亞鐵所致，這是正常現象，不會影響食蛋的安全。

