



# 土鸡蛋

## 营养价值有多高

从古至今，鸡蛋始终都是人们餐桌上的常客，几乎每天都离不开它。不过，虽然吃了好多年，很多人对鸡蛋了解不够，关于它的误区一直广泛流传。

**误区一：**农家蛋更营养。真正的农家蛋(土鸡蛋)可能会更好吃一些。但检测表明，农家蛋的各个营养素含量并不比普通鸡蛋更高。另外，放养土鸡的产蛋环境卫生状况不好把控，鸡蛋受到粪便污染的可能性较大。

**误区二：**红壳蛋比白壳蛋有营养。过去人们一直认为红壳蛋更有营养，市场上红壳蛋的价格也更贵。检测表明，蛋壳的颜色和鸡品种有关，与营养无关。

**误区三：**“初生蛋”和“功能蛋”更有营养。一般来说，鸡在生长期130~160天之内所产的蛋都会被作为初生蛋。没有任何检测证据表明，初生蛋的营养素含量比普通鸡蛋更多。实际上，初生蛋个头较小，每个约40克，因重量不够标准，在国外是不允许出售的。功能蛋是指通过饲料技术使鸡蛋富含锌、碘、硒、钙等营养素。这听起来很好，但实际上，因为没有标准也不好检测，很多产品都有过度宣传之嫌。

**误区四：**蛋黄越黄营养越好。蛋黄颜色与其含有的各种色素有关，其中一些色素如胡萝卜素等的确具有营养价值。不过，现有的技术手段很容易让蛋黄颜色加深，不仅与营养无关，还会带来安全隐患。

**误区五：**毛鸡蛋是滋补品。

毛鸡蛋即“死胎蛋”，是鸡蛋孵化至半途的胚胎，在很多地区常作为滋补品食用。实际上，毛鸡蛋营养价值并不高，而且往往含有致病菌。

**误区六：**煮鸡蛋时间越长越好。吃鸡蛋最好的状态是蛋清已经凝固，而蛋黄处于半凝固或流动的状态。这样既可以保证消化吸收率，又可以避免营养素损失。

**误区七：**生吃鸡蛋更有营养。生吃鸡蛋会干扰生物素(一种B族维生素)的吸收，虽然偶尔生吃鸡蛋不会导致生物素缺乏，但生吃鸡蛋易感染细菌。

**误区八：**产妇要多吃鸡蛋。产妇坐月子时大量吃鸡蛋是我国的一个习俗，但在食物丰富的今天，已经不再适用。产妇应该保证食物多样性，除了每天吃一两个鸡蛋，还要吃肉类、奶类、豆类、粮食和果蔬，以达到膳食平衡。

**误区九：**鸡蛋不宜和豆浆一起吃。主张这个说法的人认为，大豆中含有胰蛋白酶抑制物，会影响蛋白质在体内的消化吸收。但大豆制成豆浆后，胰蛋白酶抑制物在加热的过程中被破坏，和鸡蛋一起吃没有任何问题。

**误区十：**感冒时不能吃鸡蛋。感冒发烧时，人体能量消耗较大，抵抗力就会下降，也吃不下什么东西，缺乏营养，适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物，对身体的恢复是有好处的。不过，鸡蛋羹、蛋花汤是首选，而炸鸡或煎鸡蛋不容易消化。(扬子)

## 阳澄湖大闸蟹的美丽传说

这里，是毗邻“人间天堂”苏州，物产丰饶的鱼米之乡昆山巴城古镇，风光秀丽的阳澄湖水面，闻名遐迩的大闸蟹故乡。诸君若要问大闸蟹其名的由来，就让我们一起回眸一段美妙的故事吧。

阳澄湖蟹，或称为“大闸蟹”。近现代文坛名人包笑天曾撰写过一篇《大闸蟹史考》，说“大闸蟹”其名源于苏州卖蟹人之口。这些卖蟹人，一般是在下午挑了担子，沿街叫卖“闸蟹来大闸蟹”。“闸蟹”与“炸”谐音，人们惯常食蟹，多以水煮蒸，而后调姜末醋汁进食，这就是所谓的“炸蟹”。这样的解释，看似有牵强附会之嫌了。

有一日，这位包笑天“在吴淞士家作蟹宴(吴士乃湖帆之文人)，座有张惟一先生，是昆山人，家近阳澄湖畔，始悉其原委。”

原来，“闸蟹”字本无错——凡捕蟹者，他们在港汊间必定设一种竹编成的闸，一般都是夜间前来隔闸，置一灯火，蟹见灯光，就会爬上竹闸，可在闸上轻易捕获，甚为便捷。竹闸就是竹簰(duàn，用作捕鱼蟹的竹栅栏)，簰上捕捉到的蟹被称为闸蟹，个头大的就称为“大闸蟹”。肩负着让京城市民品尝到最正宗的阳澄湖牌大闸蟹使命，阳澄湖大闸蟹集团公司与长期诚信经营北京耕源世纪贸易有限责任公司签订了特约经销合同，保证每只大闸蟹都戴双戒指防伪，外加礼盒外的水产品质量追溯防伪，保障消费者的权益，让大家品尝到货真价实的阳澄湖大闸蟹。有兴趣的朋友可以网上参阅订购<http://4000101290.com>，或电话直接咨询：400 010 1290。

## 本周33种生活必需品价格走势

单位:元/公斤

品名	市 场									日均价	周环比涨幅
	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价		
鸡蛋/公斤	11.16	12.18	11.76	* 10.76	11.58	11.20	11.78	11.76	11.63	-1.8%	
土豆/公斤	3.76	1.96	1.56	3.98	1.96	1.56	2.96	2.58	2.54	10.6%	
白萝卜/公斤	1.98	1.68	1.38	3.96	1.58	1.98	1.03	1.58	1.90	15.6%	
胡萝卜/公斤	2.56	1.58	1.16	1.98	1.98	0.96	2.36	1.98	1.82	-11.1%	
大白菜/公斤	1.98	1.18	1.50	1.18	1.38	3.98	1.56	1.38	1.77	5.5%	
西红柿/公斤	4.76	3.76	3.16	5.96	4.38	3.76	3.76	3.96	4.19	4.2%	
黄瓜/公斤	3.98	3.98	4.76	7.96	3.98	5.98	5.72	4.76	5.14	21.2%	
葱/公斤	3.98	4.50	3.16	5.16	3.98	5.98	4.96	3.98	4.46	4.2%	
姜/公斤	31.98	29.60	25.60	31.96	15.98	/	31.76	21.96	26.98	4.3%	
蒜/公斤	5.98	4.76	5.56	6.76	5.98	6.56	7.00	3.98	5.82	-2.1%	
圆白菜/公斤	1.18	1.18	1.56	0.98	1.18	1.56	1.06	1.18	1.24	-6.4%	
芹菜/公斤	1.76	1.76	1.96	* 1.58	1.76	1.36	1.56	1.98	1.73	-6.0%	
菠菜/公斤	9.16	6.80	7.76	5.98	6.58	7.98	6.76	9.98	7.63	7.1%	
油菜/公斤	5.98	4.58	6.56	* 1.58	4.78	3.16	5.56	7.98	5.51	34.6%	
富强粉/公斤(古船)	3.24	3.24	3.86	/	3.24	3.18	4.30	4.98	3.72	-12.7%	
大米/公斤	6.69	4.76	5.96	* 3.7	4.78	4.54	4.70	4.96	5.20	2.1%	
玉米面/公斤	4.36	4.36	4.56	11.60	4.36	4.36	3.90	3.98	5.19	0.1%	
绿豆/公斤	11.58	11.96	14.80	25.60	11.76	15.98	15.60	/	15.33	1.9%	
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.96	27.98	0.0%	
大豆油/升(金龙鱼)	9.96	7.98	9.90	9.70	9.96	9.90	9.78	9.70	9.61	-2.3%	
香油/升(古币)	58.89	55.56	50.88	57.33	55.56	53.11	52.44	22.90	50.83	-0.1%	
后臀尖/公斤	35.8	25.96	29.60	25.80	23.98	27.80	25.80	23.98	27.34	3.2%	
前臀尖/公斤	35.8	17.96	29.00	* 15.6	19.80	17.80	25.20	15.98	23.08	-2.0%	
五花肉/公斤	43.6	21.96	29.80	16.60	21.96	39.80	43.20	21.96	29.86	-5.0%	
牛腩/公斤	83.6	51.96	67.60	59.96	51.96	87.60	/	57.96	65.81	-0.8%	
羊肉片/公斤	87.6	79.60	87.60	67.60	97.60	65.60	69.20	59.60	76.80	-0.1%	
鲤鱼/公斤	19.6	19.60	21.60	13.98	13.36	19.80	/	13.98	17.42	0.2%	
整鸡/公斤	19.8	19.60	25.60	19.60	23.98	18.78	17.80	17.98	20.39	-2.2%	
鸡翅中/公斤	53	43.96	55.60	45.80	45.96	43.20	43.92	41.96	46.68	-2.2%	
鸡胸/公斤	24.8	17.98	17.60	21.80	17.98	17.98	27.20	21.96	20.91	-5.0%	
三元加钙(袋)243克	2.05	2.10	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.11	0.0%	
加碘低钠盐(限价)(400克)	2.8	2.60	2.55	/	2.60	2.80	2.80	2.60	2.68	1.8%	
白糖/公斤	12.6	11.00	13.20	/	13.00	11.80	13.00	10.80	12.20	1.2%	

说明:表中各商品价格为该市场最低价。\*为会员价

## 乐天玛特促销信息

单位:元

促销日期	商品描述	单位	售价
9月24日-9月30日	精品新红富士80-85	500g	4.99
	露露杏仁露	240毫升*24听/箱	64.9
	鲁花5S压榨一级花生油5升/桶	桶	139.9
	宝泉岭黑木耳250克/袋	袋	19.9
	腔排骨	500g	15.8
	鸡翅中	500g	21.6
	酱牛腱子	500g	31.7
	果园老农西梅170克/袋	袋	11.9
	牛栏山42度二锅头	箱	116
	蓝月亮薰衣草/孜然香亮白增艳洗衣液3千克	桶	42.6

### 每日特价

促销日期	商品名称	单位	促销价格
9月26日	进口澳柑	500克	10.99
	带皮五花(整块)	500克	8.5
	中华健齿白200克/支(炫动水果味/清新薄荷味)	支	4.8
9月27日	透心甜特级香蕉	500克	7.99
	活草鱼	500克	7.9
9月28日	亿达果丹皮	500克/袋	9.9
	进口柠檬	个	3.89
	红蛋糕	500克	4.99
9月29日	完达山大果粒发酵乳(黄桃+芒果)	180克/杯	3.2
	韭菜	500克	0.99
	琵琶腿	500克	9.9
9月30日	卫宝先进除菌香皂	115克*5块/组	18.9
	黄瓜	500克	1.99
	带肉尾骨	500克	9.6
	金鼎花生香调和油	5升/桶	48.9

(以上信息由北京市职工物价站提供)