

饲料喂养的鸡所生的蛋，洋鸡蛋个头比较大，但蛋黄没有土鸡蛋大。两类鸡蛋的营养素含量比较见表 1-36，相对而言，土鸡蛋的蛋白质、碳水化合物、胆固醇、钙、锌、铜、锰含量较高一些，而脂肪、维生素 A、维生素 B<sub>2</sub>、烟酸、硒等含量较低，其他营养素差别不是很大。土鸡蛋中胆固醇含量高出 2 倍多，其原因可能与蛋黄所占比例较大有关。

表 1-36 红皮鸡蛋、白皮鸡蛋和土鸡蛋营养素含量比较（每 100g 可食部）

营养素	白皮鸡蛋	红皮鸡蛋	土鸡蛋	营养素	白皮鸡蛋	红皮鸡蛋	土鸡蛋
蛋白质/g	12.7	12.2	14.4	烟酸/mg	0.2	—	—
脂肪/g	9	10.5	6.4	钙/mg	48	44	76
碳水化合物/g	1.5	0	5.6	镁/mg	14	11	5
胆固醇/mg	585	—	1338	铁/mg	2	1.0	1.7
维生素 A/ $\mu$ gRAE	310	138	199	锌/mg		0.38	1.28
维生素 E/mg	1.23	0.84	1.36	硒/mg	16.55	13.83	11.5
维生素 B <sub>1</sub> /mg	0.09	0.05	0.12	铜/mg	0.06	Tr	0.32
维生素 B <sub>2</sub> /mg	0.31	0.11	0.19	锰/mg	0.03	0.01	0.06

资料来源：《中国食物成分表标准版（第 6 版第二册）》，2019 年。

#### 4. 鲍鱼和鱼翅的营养价值有多高

鲍鱼和鱼翅自古在中国视为“海味之极品”。因其价格昂贵，民间传说“一口鲍鱼一口金”“鱼翅价比黄金”。那么鲍鱼和鱼翅的营养价值是否也像其价格一样高呢？其实不然。

鲍鱼，为单壳贝类，属海洋软体动物。从营养角度看，鲍鱼的价值并不很突出。营养成分分析，每 100g 中含蛋白质 12.6g，并不比黄鱼多，与蛤蜊相近；脂肪含量较低，但是胆固醇含量较高，其量是大黄鱼的 2.8 倍，蛤蜊的 1.6 倍；维生素 A 和维生素 E 的含量较高；钙、铁、锌的含量较高，但锌含量不如蛤蜊（表 1-37）。鲍鱼中的营养素含量与其他水产动物比较，有高有低，营养价值并不像人们所认为的那么高。