

「皮蛋」做法大揭秘

安心食用掌握 4 原則



皮蛋是廣受臺灣民眾喜愛的蛋類食品，不論做成涼拌、煮粥甚至大火快炒，都是令老饕們垂涎三尺的佳餚。然而多年來坊間充斥許多關於皮蛋的謠言，例如製作時需泡馬尿、有重金屬殘留等等，民眾究竟該如何挑選與保存，才能吃得安心呢？

文字撰寫 | 張茗暄

資料提供 | 衛生福利部食品藥物管理署

以鴨蛋或雞蛋製作而成的「皮蛋」，屬於加工食品的一種，其製作原理是透過在蛋殼外包覆一層鹼性物質，隨著鹼性物質一點一滴滲入蛋中，不僅能使蛋白凝固，質地也會轉變為富有彈性、QQ的口感。

傳統製法是在鮮蛋的外殼裹上由生石灰、草木灰、蘇打等鹼性物質所調成的泥狀物，慢慢密封熟成。隨著食品技術發展，如今的皮蛋已改為浸泡在氫氧化鈉溶液中等待熟成，由於在熟成的過程中，溫度、酸鹼度是影響皮蛋能否成功製作的關鍵因素，因此部分食品業者會額外添加硫酸銅等物質來緩衝酸鹼值，防止已凝固的皮蛋因為酸鹼值變化而液化，進而提升皮蛋製成率。

食藥署嚴格把關 民眾安心選購

為確保民眾食品安全，衛福部訂有「食品中污染物質及毒素衛生標準」，要求蛋類中的重金屬鉛不得超過 0.3 ppm、銅不得超過 5 ppm。衛福部食品藥物管理署（簡稱食藥署）也會定期抽驗、稽查市面上的產品，為食品品質把關。



坊間還流傳「皮蛋的松花紋」是重金屬殘留所導致，這也是錯誤的迷思！松花紋是皮蛋在熟成期間，部分蛋白質被分解成胺基酸，胺基酸又和其他添加物質結合生成胺基酸鹽，最終以幾何結晶狀態呈現，和重金屬殘留多寡無關，民眾毋須擔憂。

消費者應該如何挑選呢？不妨遵循食藥署提出的安心食用 4 原則：

1. 切勿購買來路不明的產品，可選擇取得「台灣優良農產品標章」（CAS）標章之產品。
2. 挑選有完整包裝、標示清楚、外殼無破損的產品。
3. 買回家後務必保存在常溫、通風、陰暗的場所，並儘早食用完畢。
4. 食用時最好搭配其他食材一起食用以防食用過量，更能兼顧營養均衡與健康美味。 (MOHW)