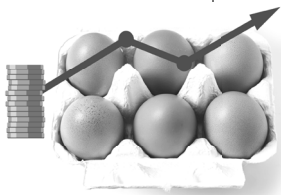




좋은 품질의 계란과 닭고기를 구매하는 방법

Q

좋은 품질의 계란과 닭고기를 구매하는 방법에 대해 알려주세요.



A

계란을 구매할 때는 껍데기에 표기된 산란일자를 확인하고 최근에 생산된 것인지를 확인합니다. 이때 표면이 매끈하고 껍데기 색이 고른 계란을 구매하는 것이 좋습니다.

계란을 흔들었을 때 출렁거리거나, 소금물(물 1ℓ당 소금 60~100g)에 넣었을 때 뜨는 것은 오래된 것입니다. 보관기간이 길어질수록 기실에 공기가 많아지기 때문입니다. 또한 깨뜨렸을 때 노른자와 붙어있는 흰자(농후난백)의 높이가 높고, 노른자는 봉긋 솟으면서 탄력이 있을수록 신선한 계란입니다.

계란을 보관할 때는 기실이 있는 둥그런 부분이 위로 가게 놓고, 냉장고 문보다는 안쪽에 두는 것이 좋습니다. 계란은 씻지 말고 구매할 그대로 보관해야 미생물 침입을 막고 수분 증발을 억제할 수 있습니다.

닭고기는 대표적인 고단백 저지방·저칼로리 식품입니다. 국가표준 식품성분표에 따르면 닭 가슴살 100g 내 단백질 함량은 약 22.97g, 지방은 0.97g 수준입니다. 또한 필수 아미노산이 많아 인체 구성 세포 조직의 재생과 유지에 도움을 줍니다. 닭고기를 구매할 때는 되도록 냉장 닭을 선택합니다. 피부색이 연한 살구색으로 광택이 있으며, 육질에 탄력성이 있는 것을 고르는 것이 좋습니다.

닭고기는 중량에 따라 5호(451~550g)부터 100g 단위로 증가해 30호(2,951g이상)까지 구분됩니다. 백숙, 닭볶음탕은 10~15호, 튀김, 조림은 7~8호, 삼계탕은 5~6호가 알맞습니다.

출처 : 국립축산과학원