



## 날달걀과 익힌 달걀은 어떤 차이를 보이나요?

출처 : 우리, 고기 좀 먹어볼까? (저자 박태균)

날달걀과 익힌 달걀은 섭취한 뒤 소화까지 걸리는 시간에서 상당한 차이를 보인다. 날달걀을 소화하는 데는 약 2시간 30분이 소요된다. 반숙은 먹은 지 1시간 30분, 프라이는 2시간 45분, 완숙은 3시간 15분이 지나야 소화된다. 달걀을 과하게 익히면 소중한 영양소가 대부분 파괴된다.

외관만으로는 날달걀과 익힌 달걀을 구분하기 힘들다. 달걀을 식탁에 올려놓고 팽이처럼 돌려보면 알 수 있다. 빨리 돌면 익힌 달걀, 느리게 돌면 날달걀이다. 익힌 달걀은 전체가 하나의 고체 덩어리이므로 잘 회전한다. 반면 날달걀의 껍데기 안에 들어 있는 액체는 관성의 법칙에 따라 잘 돌지 않는다.

달걀을 삶을 때 껍데기가 터져 흰자나 노른자가 밖으로 흘러나오는 일이 종종 있다. 냉장고에 보관했던 달걀을 갑자기 뜨거운 물에 담가 껍데기가 팽창한 결과이다. 끓는 물에 소금을 약간 넣거나 식초를 서너 방울 떨어뜨리면 껍데기가 터지는 것을 막을 수 있다. 설령 껍데기가 터지더라도 흰자나 노른자가 유출되지 않는다. 삶은 달걀을 자를 때는 부스러기가 많이 나온다. 이때 주방용 칼을 뜨거운 물에 잠시 담가두거나 칼을 뜨겁게 달군 뒤 자르면 마치 기계로 자른 것처럼 노른자가 부서지지 않고 매끄럽게 잘 썰린다.

삶은 달걀의 껍데기를 벗기는 데도 요령이 있다. 끓는 물에서 꺼낸 달걀을 소금에 10분가량 묻어두었다가 껍데기를 벗기면 깨끗이 벗겨진다.

달걀찜에 구멍이 생기지 않도록 하는 요령이 있다. 강한 불로 달걀찜을 하면 달걀의 수분이 증발해 거품이 생긴다. 막 굳기 시작한 달걀찜 속으로 거품이 파고 들어가면 찜에 무수한 구멍이 뚫린다. 강한 불로 2분가량 끓인 뒤 약한 불로 찜하면 구멍이 생기지 않는다. 달걀찜 조리 시간은 15~20분이 적당하다. 너무 오래 찜면 수분이 증발해 부드러운 맛이 사라진다. **우유저널**