

高级厨师

幸惠雪◎著



妙手
家常菜精选

家常

在家做出健康美味
轻松享受完美生活

鸡蛋烹饪400

超值
9.80元



汕头大学出版社



辜惠雪◎著

妙手
家常菜精选

家常

鸡蛋烹饪 40种



汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常鸡蛋烹饪 40 种 / 辜惠雪著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.6

(妙手家常菜精选)

ISBN 978-7-81120-323-3

I. 家… II. 辜… III. 禽蛋 — 菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062087 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。
未经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhuabookstore.com](http://www.xinhuabookstore.com)

家常鸡蛋烹饪 40 种

作 者: 辜惠雪

责任编辑: 胡开祥 米海鹏

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

版 次: 2008 年 7 月第 2 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 49.00 元 (全 5 册)

ISBN 978-7-81120-323-3

责任技编: 姚健燕

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 10

字 数: 100 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A

邮编: 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

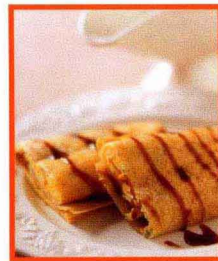
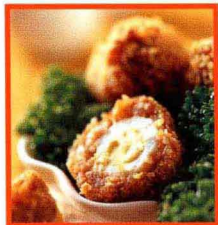
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

目录

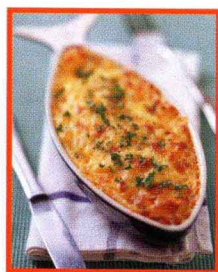
平凡幻化美味

最基本也最难的蛋料理	2
鹊巢蛋	3
我们常吃的蛋	4
传统自制铁蛋法	5
皮蛋豆腐	5

品味蛋的滋味



自制皮蛋	8
三色蛋	9
宫保皮蛋	10
金银蛋炒青菜	10
翡翠皮蛋羹	11
韭菜炒皮蛋	11
自制咸蛋	12
咸蛋苦瓜	13
咸蛋蒸肉	14
明月芋丸	15
咸蛋虾松	16
蛋黄酥	17
黄金蛋	18
糖熏蛋	19
温泉蛋	19
茶叶蛋	20
蛋松	21
黄金蛋炒饭	22
东坡绣球	23



炸蛋开花	24
萝卜干烘蛋	25
阳春白雪	26
日式厚蛋	27
鲜菇蛋卷	28
中式全麦蛋饼	29
葡式蛋挞	30
茶碗蒸	31
焗蛋盅	32
蛋包饭	33
法式吐司	34
西班牙蛋饼	35
蛋黄熏肉面	36
意大利面蛋饼	37
鸡蛋布丁	38
虎皮蛋糕卷	39
法式蛋奶酥	40
温制鱼子酱蛋	41
松露炒蛋	41
奶酪蛋汤	42
惊奇鱼子酱蛋	43
海胆蒸蛋盅	43
调味料搜索台	44

[平凡幻化美味]

其实蛋是一种十分奇妙的材料，它的可塑性非常高，只要运用得当，就能成为非常亮眼的主菜。蛋的烹调可以非常简单，也可以非常复杂。蛋的味道很独特，却也拥有极高的宽容度，可以和大多数的食材搭配，发展出咸甜酸辣千万种不同口味与面貌。

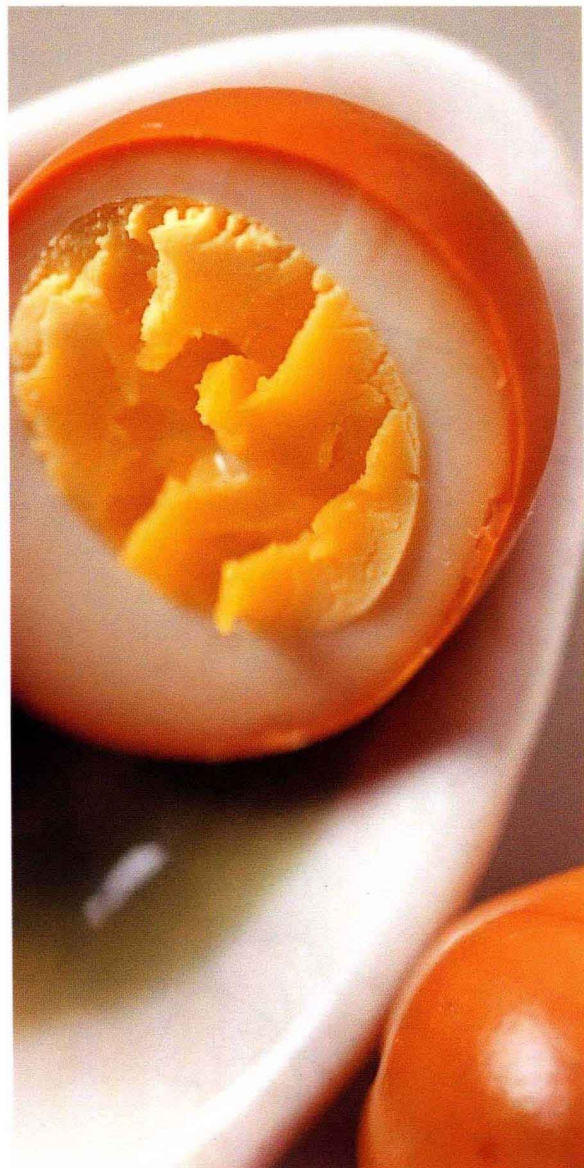




最基本也最难的蛋料理



Dan



其实最会吃蛋的多是西方民族。西方的蛋料理分得相当细，光是煎蛋就有所谓的一面煎（太阳蛋）、两面煎（荷包蛋），而且蛋还要分三分熟、五分熟、八分熟和全熟等。水煮蛋也有分带壳煮与开壳煮（蛋包）。

以蛋为主的菜色变化多端，就算它的形状和颜色一经入菜后不见得起眼，但是它本身引出的香浓风味或口感，绝对会令人拍案叫绝。

美国人喜欢吃蛋，汉堡里夹蛋，沙拉里加蛋，早餐也是吐司配炒蛋。德国人也习惯早餐时吃个蛋，而且是水煮蛋，还得用定时器煮出半熟状态，吃的时候将蛋放在蛋杯上，用汤匙将蛋壳敲个洞，撒上盐与胡椒舀着吃。

除了最基本的蒸蛋、煎蛋、炒蛋、煮蛋之外，还有采用油炸手法的炸蛋，将蛋黄液融入米饭中的黄金蛋炒饭，蛋与奶酪、蔬菜一起烘烤的烤蛋盅，将蛋白加糖打发煎成的蛋白糖，以吐司、蛋、鲜奶等制作的吐司布丁等，都是借由各种烹调方式与食材搭配，而变幻出蛋的多重口感与风味。

蛋的营养价值

一般来说，蛋类的蛋白约占全蛋重量的56%，主要成分为蛋白质及少量糖类；蛋黄则占32%，其营养成分较丰富，有蛋白质、脂肪、维生素及矿物质等。蛋类的蛋白质是所有高蛋白食物中最优秀的，其营养价值比肉类更佳。蛋中还富含人体必须的所有氨基酸，而且非常容易吸收，可以帮助人体成长。蛋也是铁、磷、其他矿物质、维生素A、D、E及所有维生素B群的来源。

因为蛋容易咀嚼，所以十分适合给需要营养的孩童及老人食用。近年来许多人都因害怕胆固醇而不敢吃蛋黄，事实上蛋黄才是蛋中的精华，各种养分比蛋白高出许多倍，而只有蛋黄中才有维生素A，所以只要不过量，蛋黄还是非常健康的食品。



鹊巢蛋

材料

- A. 熟鸟蛋：10个
- B. 猪绞肉：300克
洋葱：1/2个
胡椒盐：1小匙
生粉：1大匙
酒：1大匙
- C. 面包粉：1杯

做法

1. 猪绞肉与胡椒盐、生粉、酒一起搅拌均匀至有黏性。
2. 洋葱切末，加入做法1的材料拌均匀后，捏成10个肉丸。
6. 将鸟蛋洗净擦干，沾一层生粉(分量外)，包入肉丸中整成椭圆形，表面沾裹面包粉后，放入180℃的中温油锅中，炸至呈金黄酥脆状即可。

备注：

1杯=240毫升

1大匙=15毫升

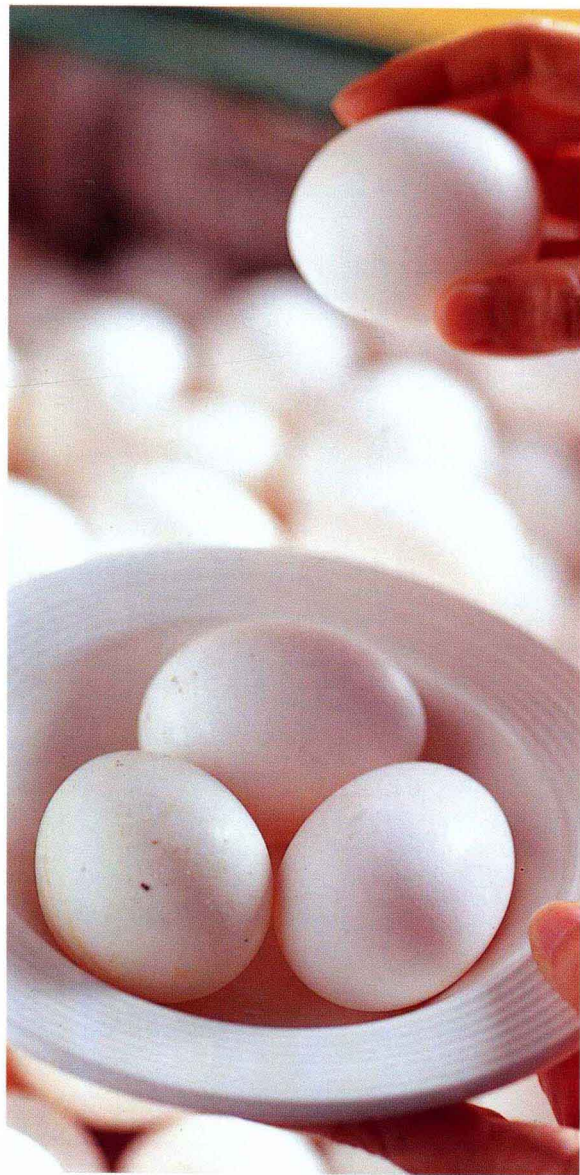
1小匙=5毫升





我们常吃的蛋

Dan



蛋是全世界公认的物美价廉的食物，菜肴的种类更是多不胜数。其实除了鸡蛋外，我们常食用的蛋还有鸭蛋、鸟蛋、鹅蛋等。虽然外观不同，但其中的营养成分大致相同，只有口感有些许差异。

鸡蛋

鸡蛋是我们最常吃的蛋，便宜又营养。由于它具有热凝固性、起泡性和乳化性等特点，在烹饪上用途极广，可做成各式各样美味的点心和菜色。

鸭蛋

鸭蛋比鸡蛋要大一点，脂肪与胆固醇的含量也是鸡蛋的好几倍。鸭蛋的腥味较浓，很少直接拿来做菜，多半是加工制成卤蛋、咸蛋或皮蛋。这些加工蛋多以鸭蛋为主要原料原因，是它的气孔较大，容易吸收调味料的滋味，加工速度会比较快。

鸟蛋

我们一般吃的鸟蛋，通常是小巧玲珑的鸽蛋和鹌鹑蛋。鹌鹑蛋和鸡蛋味道相近，但其中所含的维生素是鸡蛋的1~3倍，但胆固醇也高出3倍之多。鸽蛋产量稀少，味道比鸡蛋幼嫩，通常用来搭配高级的菜式。

鹅蛋

鹅蛋体积比鸭蛋更大，但是蛋白质粗糙，腥味也比较重，如果不特别调味，通常不太好吃，所以一般很少被拿来当做料理的食材。但是仍有著名的鹅蛋料理，如西班牙的鹅蛋卷等。此外，因为鹅蛋的蛋壳较大也较厚，所以很适合拿来做蛋雕。

皮蛋豆腐

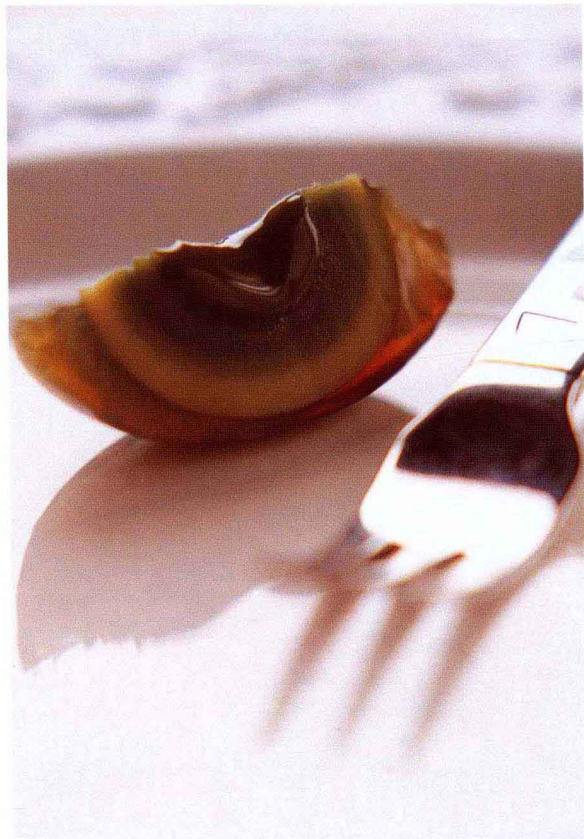
材料

皮蛋：1个
酱油膏：1大匙
葱花：1大匙

豆腐：1盒
香油：少许
辣椒末：少许

做法

将豆腐及皮蛋切片摆盘，淋上酱油膏、香油，撒上葱花及辣椒末即成。



传统自制铁蛋法

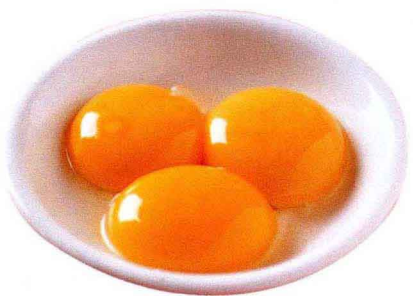
材料

水：1000 毫升
八角：15 克
五香粉：15 克
姜片：酌量

酱油：300 克
冰糖：100 克
葱：2 根
蒜：酌量

做法

1. 将蛋煮熟，泡冷水剥壳备用。
2. 将剥壳的蛋放入锅中，加入水、酱油、八角、冰糖、五香粉、葱、姜片、蒜，煮沸后续煮 30~60 分钟。
3. 将做法 2 的蛋捞出置于盘内，放在通风处风干，风干后再放入原锅中续卤 30~60 分钟，再取出风干，如此重复愈多次愈入味，蛋会愈小，皮也愈硬，即成为铁蛋。



[品味蛋的滋味]

您喜欢吃蛋吗？相信对大多数人来说答案是肯定的。蛋一直是我们生活中不可或缺又物美价廉的美食。过去的人生生活贫苦，无力购买昂贵的药材补身，蛋便成为穷人的补品，造福了许多平民大众。现代人民生活富裕，蛋却仍在我们的生活中扮演重要的角色。别看它似乎并不怎么起眼，但是却可以变化出许多丰盛的菜肴，满足我们三餐的需求。





自制皮蛋

材料

鸭蛋：20个

氢氧化钠：50克

红茶：20克

氧化亚铁：2克

水：1000毫升

盐：100克

磷酸铁：5克

做法

1. 将蛋洗净备用。
2. 水煮沸后加入红茶，再将茶汁滤出。
3. 在茶汁中加入盐、氢氧化钠、磷酸铁、氧化亚铁，搅拌均匀，静置冷却。
4. 将蛋摆入可密封之容器中，倒入做法3的浸泡液，在25℃室温下静置12~16天即可。

注：制作皮蛋时，如果蛋壳有裂痕或配方控制不住，会使蛋白质在碱性溶液中发生水解，变性为蛋白，这样就不能食用了。



三色蛋

材料

鸡蛋：4个

皮蛋：2个

咸蛋：2个

做法

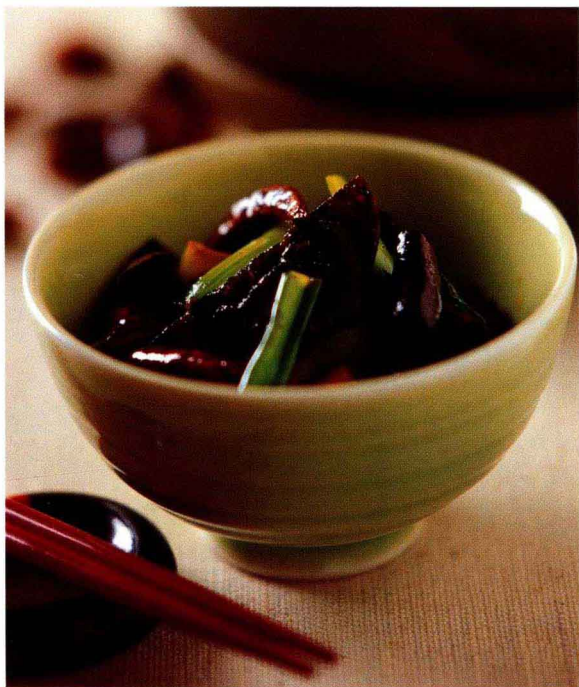
1. 将鸡蛋轻轻打散，不要打到起泡。
2. 将皮蛋、咸蛋去壳，切小丁备用。
3. 将做法1与2的材料混合均匀，倒入铝箔盒中，盖上保鲜膜，放入电饭锅蒸熟。
4. 待凉后扣出，切片摆盘即可食用。



小贴士

蒸三色蛋时，使用铝箔盒或铁盒等较易均匀传热，而且蒸好之后容易扣出。若是使用其他材质的容器，可先抹上一层油再倒入材料去蒸。





金银蛋炒青菜

材料

龙须菜：300 克

咸蛋：1 个

皮蛋：1 个

蒜末：1 大匙

做法

1. 先将龙须菜洗净，摘去老叶及粗梗，切段备用。
2. 皮蛋放入水中煮沸，再续煮 5 分钟后熄火，捞出浸泡冷水，待凉去壳切丁备用。
3. 咸蛋去壳切丁；锅中热少许油，放入咸蛋丁慢慢炒出香味，再加入皮蛋丁炒到干，即可盛出备用。
4. 另热锅，放 1 大匙油爆香蒜末，再放入龙须菜炒软，然后加入做法 3 的材料拌匀即可。

宫保皮蛋

材料

干辣椒：15 克

皮蛋：2 个

葱：2 根

调味料

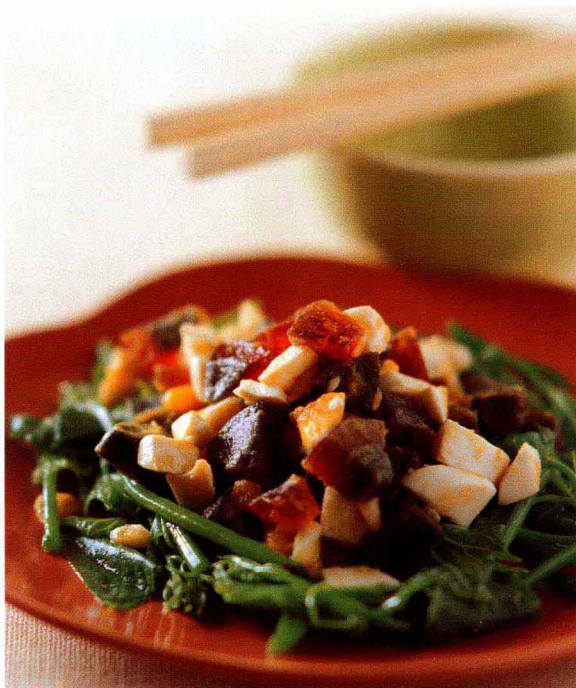
酒：1 大匙

酱油：1 大匙

糖：1 小匙

做法

1. 葱切段；皮蛋放入水中煮沸，再续煮 5 分钟后熄火，捞出浸泡冷水，待凉剥壳切片备用。
2. 起油锅，爆香葱段及干辣椒，再放入皮蛋片炒出香味。
3. 沿着锅边呛酒、酱油，再放入糖调味，翻炒均匀即可。





韭菜炒皮蛋

材料

皮蛋：1个

干豆豉：1大匙

酒：1大匙

韭菜：1把

猪绞肉：100克

辣椒：1个

调味料

胡椒盐：1小匙

香油：少许

做法

1. 皮蛋放入水中煮沸，再续煮5分钟后熄火，捞出浸泡冷水，待凉去壳、切片备用。
2. 干豆豉用酒泡开；韭菜洗净，去头尾，切小段备用。
3. 热锅，放1匙油将猪绞肉炒至出油，再加入干辣椒、豆豉炒至香味四溢。
4. 将皮蛋片及韭菜加入做法3的锅中，拌炒至熟即可。

翡翠皮蛋羹

材料

皮蛋：1个

绿海菜：少许

生粉水：1大匙

吻仔鱼：1大匙

枸杞：1大匙

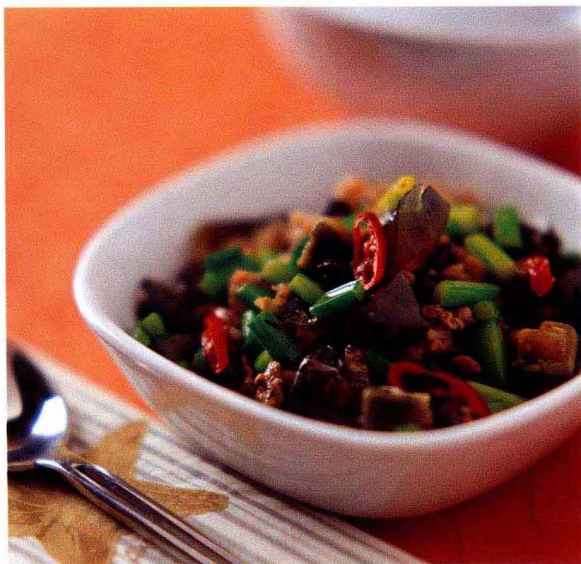
调味料

胡椒盐：1小匙

香油：少许

做法

1. 皮蛋去壳切丁，绿海菜洗净沥干备用。
2. 汤锅中加水煮沸，放入吻仔鱼及绿海菜煮5分钟，调入生粉水勾芡。
3. 将皮蛋丁、枸杞加入做法2的锅中混匀，再加入胡椒盐及少许香油调味即可。





自制咸蛋

材料

新鲜鸭蛋：5个

盐：120克

红茶煮汁：100克

红土：240克

做法

1. 先将蛋洗净擦干。
2. 将除蛋以外的所有材料搅拌成泥状，涂敷在蛋的表面2~3厘米厚。

3. 将做法2的泥蛋滚上稻壳后，放入容器内密封，置于阴凉处贮藏约一个月。

4. 将表面清洗干净后，放入电饭锅蒸熟即可食用。

注：1.若是使用鸡蛋就不要用水清洗，因为毛细孔较小，容易堵塞，所以只要擦拭干净即可。

2.盐的浓度一定要恰到好处，太淡则容易腐坏；太咸则蛋白水分尽失，蛋黄外层也易溶解，不易入口。

