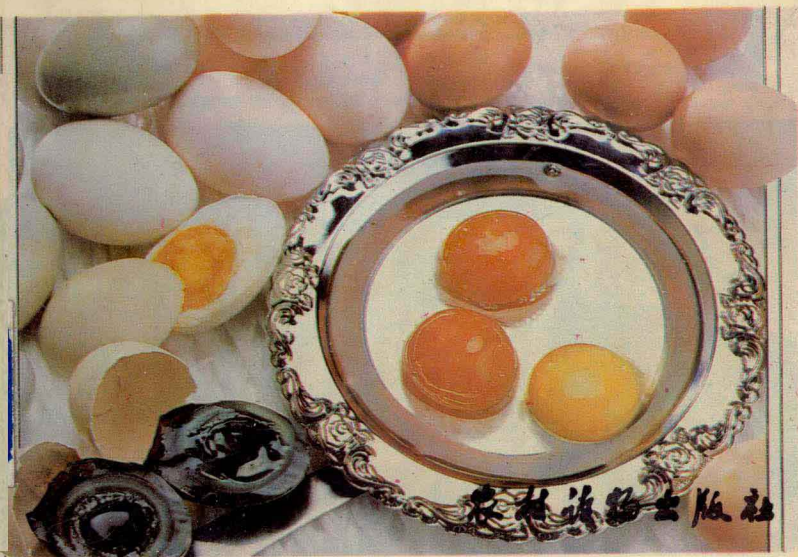




蛋菜谱



农村读物出版社

蛋菜谱

农村读物出版社

蛋菜谱

编 著 张灵春

责任编辑 任 鹤

出版/ 农村读物出版社

印刷/ 北京燕南印刷厂

经销/ 各地新华书店

印数 30501 — 32500

定价 (平) 4.90元

(精) 7.90元

787 × 1092 毫米 1 / 32

7.875 印张 177 千字

1991年3月第1版

1992年10月第3次印刷

ISBN 7 — 5048 — 1547 — 0 / TS · 7

目 录

鲜蛋小知识 (1)	山楂云片糕 (16)
一、鲜蛋的特性 (1)	炸蛋糕 (16)
二、鲜蛋的鉴别方法 ... (2)	节日蛋糕 (17)
三、鲜蛋的贮存和保鲜方法 (3)	核桃仁大蛋糕 (17)
四、蛋的烹调方法 (4)	黄糕 (18)
五、发蛋糊的制作 (5)	雪布玲蛋卷 (18)
六、松花蛋、糟蛋和咸蛋的加 工方法 (6)	玻璃冻蛋糕 (19)
蛋料面点 (11)	椰茸蛋糕卷 (19)
方糕 (11)	蛋黄奶层糕 (20)
马拉糕 (11)	长圆糕 (20)
凤眼喇嘛糕 (11)	奶油炸糕 (21)
糟子糕 (12)	水果冻布丁 (21)
猪油鸡蛋熨斗糕 (12)	可可布丁 (22)
桂花馒头 (13)	苹果布丁 (22)
馒头喇叭糕 (13)	甜面包布丁 (22)
水晶蛋糕 (14)	土豆火腿布丁 (23)
新春日糕 (14)	大米布丁 (23)
果酱卷糕 (15)	核桃酥布丁 (24)
三层糕 (15)	蛋黄淋茸包 (24)
	高丽豆沙 (25)
	高丽香蕉 (25)

鸡蛋饼·····	(26)	两色萨其马·····	(38)
核桃球·····	(26)	藕丝糕·····	(39)
核桃雪泥·····	(27)	炸可斯得·····	(39)
炸白糖卷·····	(27)	麻糖锅炸·····	(40)
蛋黄椰丝枇·····	(28)	冰花圩圈·····	(40)
冰花白糖饼·····	(28)	炸荷包蛋·····	(41)
蛋黄酥·····	(29)	油煎金元子·····	(41)
糖酥·····	(29)	意大利式大米球·····	(42)
萨其马·····	(30)	冰花鸡蛋馐·····	(42)
炸套环·····	(30)	鸳鸯甘露酥·····	(43)
松塔酥·····	(31)	俄式酥点心·····	(43)
烤饼干·····	(31)	咖啡松饼·····	(44)
炸菊花酥·····	(32)	百花海棠果·····	(44)
煎咸面饼·····	(32)	白色饼干·····	(45)
炸玫瑰卷·····	(33)	雪花磨菇糕·····	(45)
豆沙锅饼·····	(33)	梔子窝头·····	(46)
糊塌子·····	(34)	月亮糕·····	(46)
鸡蛋排叉·····	(34)	鲜奶油气鼓·····	(47)
煎饼·····	(35)	可可气鼓·····	(47)
松花糕·····	(35)	芙蓉糕·····	(48)
水果小面包·····	(35)	豆沙蛋黄酥·····	(48)
蛋白番茄双色凉糕·····	(36)	凤凰蛋酥·····	(48)
司康·····	(36)	冰花鸡蛋球·····	(49)
蜜炙葫芦·····	(37)	挂浆麻团·····	(49)
炸羊尾·····	(37)	椰茸凤凰球·····	(50)
夹沙香蕉·····	(38)	清糖锅盔·····	(50)

干炸荸荠·····	(51)	芝麻白果·····	(64)
炸高丽榆钱·····	(51)	软炸猪脑·····	(65)
萝卜丝春饼·····	(52)	软炸鸡肝·····	(65)
韭菜春饼·····	(52)	锅塌鸡·····	(66)
煎香椿饼·····	(53)	焦炸羊肉·····	(66)
核桃芝麻煎饼·····	(53)	火夹黄鱼·····	(67)
果干煎饼·····	(54)	炸板里脊·····	(68)
酒香饼·····	(54)	炸菜花·····	(68)
番茄煎饼·····	(55)	炸玉枝·····	(69)
虾皮鸡蛋煎饼·····	(55)	雪里藏红·····	(69)
杏仁煎饼·····	(56)	鱼香蛋饺·····	(70)
番茄玉米饼·····	(56)	酥雪蛋饺·····	(70)
槐花芝麻饼·····	(56)	鸭茸彩蛋·····	(71)
番茄萝卜丝饼·····	(57)	炮蛋卷·····	(72)
葱油锅饼·····	(58)	鸡蛋炒制 ·····	(73)
鸡蛋炸制 ·····	(59)	香肠炒鸡蛋·····	(73)
油炸蛋·····	(59)	鱼香炒蛋·····	(73)
鸡蛋酿油豆腐·····	(59)	干贝炒蛋·····	(74)
荷包鲜肉·····	(60)	洋葱炒蛋·····	(74)
炸蛋白鱼条·····	(60)	鸡蛋炒韭菜·····	(74)
炸鸡蛋卷·····	(61)	茭白炒蛋·····	(75)
鸡蛋裹炸鱼·····	(61)	番茄炒蛋·····	(75)
溏心蛋·····	(62)	春日合菜·····	(76)
金钱叉烧盒·····	(62)	西瓜炒蛋·····	(76)
凤凰蛋卷·····	(63)	丝瓜炒蛋·····	(77)
炸佛手卷·····	(63)	毛豆炒蛋·····	(77)

姜丝炒蛋·····	(77)	滑蛋炒牛肉·····	(88)
虾仁黄瓜炒蛋·····	(78)	水炒鸡蛋·····	(89)
芙蓉鳝鱼丝·····	(78)	桂花鱼翅·····	(89)
鲜蛋炒鱼肚·····	(79)	木樨蚬子·····	(90)
肉丝炒蛋·····	(79)	水炒鸡蛋蛤仁·····	(90)
鸡蛋炒豆腐·····	(79)	叉烧炒蛋·····	(91)
韭黄炒滑蛋·····	(80)	炒蟹肉·····	(91)
银菜炒滑蛋·····	(80)	香椿炒鸡蛋·····	(92)
鸡茸蚕豆·····	(81)	芹菜炒鸡蛋·····	(92)
摊炒黄菜·····	(81)	蟹黄炒蛋·····	(92)
炒三不粘·····	(81)	玉丁桂花蛋·····	(93)
炒三色蛋·····	(82)	辣味玉香蛋·····	(93)
虾仁炒蛋·····	(82)	蛭子炒蛋·····	(94)
芙蓉炒虾仁·····	(83)	鸡蛋煎制 ·····	(95)
巴式炒鸡蛋·····	(83)	鲍鱼煎鸡蛋·····	(95)
炒木须肉·····	(84)	脆皮蛋·····	(95)
蛋黄菠菜·····	(84)	鱼肉蛋角·····	(96)
炒木须黄瓜·····	(84)	鸡茸彩蛋·····	(96)
银鱼炒鸡蛋·····	(85)	鸡蛋煎猪排·····	(97)
炒蛋翅·····	(85)	煎蛋盒·····	(97)
香菜炒蛋·····	(86)	芦笋蛋饼·····	(98)
蒜苗炒鸡蛋·····	(86)	锅贴蛋·····	(98)
薰肉炒蛋·····	(86)	银鱼煎蛋·····	(99)
椰菜胡萝卜炒蛋·····	(87)	蛋包虾仁·····	(99)
土豆炒鸡蛋·····	(87)	香椿焖蛋·····	(100)
莴笋炒鸡蛋·····	(88)	网油虾塌·····	(100)

咸菜煎蛋	(101)	鸡蛋煎禾虫	(113)
鸡蛋煎午餐肉	(101)	冬菇鸡粒煎蛋角	(113)
金煎酿蛋角	(102)	芙蓉煎蛋	(114)
煎虾托	(102)	鱼香螃蟹蛋	(114)
蛋煎昌鱼	(103)	滑蛋青瓜	(115)
肉心蛋角	(103)	金钱蛋饼	(115)
云抱月	(103)	煎酿鸡蛋	(115)
香葱煎蛋	(104)	鸡蛋焗制	(117)
蛋包西红柿	(104)	芙蓉豆腐	(117)
咸牛肉煎蛋	(105)	清蒸蛋	(117)
海米煎蛋	(105)	雪花鸡片	(118)
火腿猪肉丝煎鸡蛋 ...	(105)	翡翠鸡蛋	(118)
大良煎虾饼	(106)	浇汁鸡蛋	(119)
糖酱煎蛋	(106)	老烧蛋	(120)
口蘑煎鸡蛋	(107)	芙蓉蛋	(120)
咖喱鸡蛋	(107)	烩三丁	(121)
鸡蛋牛肉扒	(108)	虎皮蛋	(121)
枸杞煎蛋饼	(108)	咸鱼滑蛋	(122)
白菜煎鸡蛋	(109)	蟹黄芙蓉	(122)
蚝仔煎蛋	(109)	肉松烩蛋	(123)
猪脑煎蛋	(109)	元宝肉片	(123)
青豆角煎蛋	(110)	清汤鸡蛋饺	(124)
鸭肝蛋卷	(110)	翡翠玉芙蓉	(124)
西班牙煎蛋饼	(111)	糖醋金裹银	(125)
果酱鸡蛋煎饼	(111)	蛋茸红肠丁	(125)
什锦蛋排	(112)	辣味香蛋	(126)

蛋白熘口蘑	(126)	翠泉蛋卷	(141)
八宝蛋	(127)	煎蛋卷	(142)
三丝鸡茸蛋	(128)	翡翠羹	(143)
绣球鸡蛋	(128)	蒸蛋羹	(143)
芙蓉鸡片	(129)	叉烧蒸蛋	(144)
糖醋熘蛋角	(129)	鲜虾仁蒸蛋	(144)
双色蛋茸	(130)	腐乳蒸蛋	(144)
甜三样	(130)	雪里蕻蒸蛋	(145)
赛螃蟹	(131)	粉丝蒸蛋	(145)
黄鱼羹	(131)	凤凰鸡蛋	(145)
白雪鸡	(132)	蛤蜊蛋羹	(146)
红松蛋鱼	(133)	冬菜肉末蒸蛋	(146)
鸡油鱼脯	(134)	金丝蛋黄球	(147)
三鲜芙蓉鹿尾	(135)	长蛋	(147)
雪片蛭子	(135)	出水芙蓉	(148)
白汁鸡蛋	(136)	芙蓉菜花	(148)
奶汁扒鸡蛋	(136)	蜂窝豆腐	(149)
荠菜蛋饺	(137)	蛋花蒸肉	(149)
鸡蛋蒸制	(138)	肉末蛋羹	(150)
百花蛋卷	(138)	三色蛋糕	(150)
蛋皮鱼卷	(138)	鸳鸯蛋	(151)
云子蛋卷	(139)	发菜鸳鸯蛋	(151)
青鱼鸡蛋卷	(139)	东坡绣球	(152)
如意蛋卷	(140)	鱼肠蒸蛋	(152)
白菜鸡蛋卷	(140)	鸡蛋蒸鲫鱼羹	(153)
素蛋卷	(141)	芙蓉臊子蛋	(153)

芙蓉海蚌	(154)	大良炒鲜奶	(165)
芙蓉鸡腰	(154)	德式猪肉蛋卷	(166)
金银蛋饺	(155)	烤蛋	(166)
清汤鸡蛋饺	(155)	桂花肚	(167)
豆腐蒸蛋羹	(156)	蛋皮菠菜卷	(168)
蛋茸豆腐羹	(156)	桂花鸡淖	(168)
桃花鱼片蛋羹	(156)	虾仁跑马蛋	(169)
鲜鱼炖蛋	(157)	西式蓬松鸡蛋	(169)
鸡蛋其它做法	(158)	蓑衣虾球	(169)
拔丝甜肉卷	(158)	咸鱼炖蛋	(170)
番茄碗蛋沙拉	(158)	蝴蝶鲤鱼卷	(170)
炆鸡蛋	(159)	蛋黄烤大虾	(171)
元宝肉(炖肉蛋)	(159)	云腿滑鲜奶	(172)
花生焖蛋	(159)	冻蛋	(172)
雪中送炭	(160)	烩乌鱼蛋	(172)
拔丝鸡蛋	(161)	酸辣乌鱼蛋	(173)
水晶鸡蛋	(161)	芭蕉素鱼翅	(174)
凉拌三丝	(162)	红果蛋白	(174)
荷花香蛋	(162)	糟蛋	(175)
五香熏鸡蛋	(162)	花菇无黄蛋	(175)
茶叶蛋	(163)	虎啸冷盘	(176)
窝丝黄菜	(163)	蛋黄少司	(176)
西式镶馅鸡蛋	(164)	美式烤馅鸡蛋	(177)
蛋松	(164)	雏凤清声	(177)
五彩蛋卷	(164)	绿豆菜拌蛋皮丝	(178)
蟹黄芙蓉	(165)	烧酥蛋	(178)

鸭蛋烹调	(179)	塘心醉蛋	(189)
松花蛋拌豆腐	(179)	换心鸭蛋	(190)
香葱焗鸭蛋	(179)	咸鸭蛋粽	(190)
星星蛋	(180)	鸭蛋冻	(191)
蛋黄鸭卷	(180)	玛瑙蛋	(191)
炒鸭蛋	(180)	松花蛋鲜蛋糕	(192)
糖醋鸭蛋	(181)	鸽蛋、鹌鹑蛋烹调	(193)
鸭蛋黄炒蚕豆	(181)	鸽蛋烩海参	(193)
虎皮块鸭蛋	(181)	蟠桃鸽蛋	(193)
浇汁咸蛋肉饼	(182)	莲蓬鸽蛋	(194)
咸蛋蒸肉饼	(182)	鸽蛋面包	(195)
青椒松花蛋	(183)	红烧鸽蛋	(195)
拔丝松花	(183)	白烧鸽蛋	(196)
雪山翡翠	(184)	鸽蛋托	(196)
还原蛋	(184)	银耳烩鸽蛋	(197)
咸鸭蛋拌豆腐	(185)	兰花鸽蛋	(197)
熘松花球	(185)	金钱鸽蛋	(198)
琥珀松花	(185)	海参鸽蛋	(198)
咸鸭蛋蒸豆腐	(186)	桃仁鸽蛋	(199)
塘心皮蛋拌酸姜	(187)	软炸鸽蛋	(199)
糖油菊花	(187)	烧鸽蛋	(200)
松花蛋拌凉粉	(187)	灯笼鸽蛋	(200)
朱砂豆腐	(188)	象眼鸽蛋	(201)
鸭仁卷	(188)	鸡茸鸽蛋	(201)
玻璃皮蛋	(188)	三鲜鸽蛋	(202)
卷鸭筒	(189)	芝麻鸽蛋	(202)

竹笋网鸽蛋	(203)	玉珠双珍	(215)
珠联璧合	(203)	蛋汤	(217)
鸽蛋鱼卷	(204)	酸辣蛋花汤	(217)
鸡茸烩鹌鹑蛋	(205)	卧鸡蛋	(217)
五元鹌鹑蛋	(205)	冬瓜蛋花汤	(217)
虎皮鹌鹑蛋	(205)	海米冬瓜鸡蛋汤	(218)
明月映牡丹	(206)	肉丝蛋花汤	(218)
鹌鹑蛋奶露	(206)	紫菜鸡蛋汤	(219)
冰糖雪茸鹌鹑蛋	(207)	番茄鸡蛋汤	(219)
西米鹌鹑蛋	(207)	木须汤	(219)
蜜汁鹌鹑蛋	(208)	家常蛋汤	(220)
樱桃肉	(208)	鸡蛋薤菜汤	(220)
凤还巢	(208)	鲜菇卧蛋汤	(221)
蛋心藏肉	(209)	雪花豆腐汤	(221)
油炸肉心蛋	(209)	鸡蛋汤	(222)
熏鹌鹑蛋	(210)	冬菜鸡蛋汤	(222)
蛋夹里脊肉	(210)	酿窝蛋	(222)
白烧鹌鹑蛋	(211)	芙蓉海蜇	(223)
熘鹌鹑蛋	(211)	芙蓉雪藕	(223)
麻茸鹌鹑蛋	(212)	春白蚬肉汤	(224)
香葱塌鹌鹑蛋	(212)	芙蓉鲍鱼汤	(224)
三丝虎皮鹌鹑蛋	(212)	鸡豆花汤	(225)
蚝油鹌鹑蛋	(213)	奶味蛋汤	(225)
银屏鹌鹑蛋	(213)	鸡蛋莼菜汤	(226)
母子大会	(214)	鸡蒙口蘑汤	(226)
莲蓬鹌鹑蛋	(215)	茉莉花鸡片汤	(227)

咸蛋荠菜汤	(228)	虾仁鸡蛋汤	(232)
苜蓿汤	(228)	鸡蓉三丝汤	(232)
菠菜汤卧鸡蛋	(228)	兰花芙蓉蛋汤	(233)
枸杞咸蛋汤	(229)	口蘑芙蓉蛋汤	(233)
榆钱铺蛋汤	(229)	鸳鸯蛋糕汤	(233)
炸蛋香菇汤	(230)	丝瓜海米鸭蛋汤	(234)
煎泡蛋汤	(230)	清汤鸽蛋	(234)
菊叶蛋汤	(230)	凤尾鸽蛋汤	(235)
牛肉鸡蛋汤	(231)	柴把鸽蛋汤	(235)
鹌鹑蛋汤	(231)	冰糖银耳鸽蛋汤	(236)
腐皮鸡蛋汤	(231)	雪里鸽蛋	(236)
成都蛋汤	(232)	鸽蛋蛤士蟆	(237)

鲜蛋小知识

一、鲜蛋的特性

鲜蛋主要包括鸡蛋、鸭蛋和鹅蛋。蛋离开母禽后,从外表看,它是一个静止的无生命的物体,但实际上它是一个活的生命体,时刻都在进行生理活动,它具有以下的特性:

1. 怕高温。存放鲜蛋的适宜室温一般是摄氏零度左右,温度过高则会引起胚胎珠和蛋黄膨大,影响质量,会缩短存放的时间。

2. 怕潮湿。潮湿是加快鲜蛋变质的一个主要原因。鲜蛋经过雨淋、水洗或是受到潮湿后,蛋壳上的胶质薄膜立即消失,气孔露出并与外界相通,在适宜的温度下,细菌就会很快从蛋壳上的气孔进入蛋内,分泌出一种酵素,使蛋白质分解,加快蛋的腐败。另外;湿度大时,霉菌容易生长,在温度升高的情况下,霉菌的菌丝能很快渗入蛋内,对蛋的破坏比细菌更大更快。从而使鲜蛋变成霉蛋。

3. 怕结冰。鲜蛋虽适宜低温贮存,但并不是温度越低越好。因为鲜蛋中有大量的水分,当室温下降到零下 2°C 时,鲜蛋就会结冰;气温降到零下 4°C 时,蛋壳就会冻裂,食用价值会降低。

4. 怕异味。鲜蛋在存放时,生命活动并没有停止,各种酶的作用和呼吸作用时刻都在进行。它通过自身的许多气孔进行呼吸,因此贮存鲜蛋不要与农药、煤油、汽油、鱼、烟类等放在一起,不然会沾上异味。

5. 怕撞压。蛋壳的成分主要是碳酸钙,这使蛋壳具有容易破碎的特性。受到撞、碰、挤、压和过度的震荡,都会引起蛋壳破损、系带脱落或蛋黄膜破裂,造成裂纹、粘壳和散黄。

6. 怕污染。蛋壳不洁净,存放时间会缩短。当鲜蛋表面受到污染,细菌易从气孔进入蛋内,在温度适宜的情况下,就会迅速繁殖,加快鲜蛋的变质。

7. 怕久存。鲜蛋不易久存,如存放太久,即使在良好的保管条件下,也会受周围的空气、温度、湿度的影响,使蛋的品质发生变化。

8. 怕闷热。鲜蛋需要通风,如果把蛋放在不通风的地方或装入不透气的容器内,影响了蛋的正常呼吸,鲜蛋也易变质。

二、鲜蛋的鉴别方法

感官鉴别法。感官鉴别不用任何验蛋工具设备,仅凭看、听、嗅、照等方法即可。

看。就是看蛋壳颜色是否新鲜、洁净、有无破损和其它异常。鲜蛋的蛋壳干净,表面有一层胶质薄膜。如果蛋壳颜色不正、无光泽、有粪霉,就是不新鲜的蛋。蛋壳粗糙、色淡,是出汗蛋。蛋壳一面现白色,一面现红疤或黑疤,是粘壳蛋;蛋壳上有小灰黑点,呈石灰粉末状的是霉蛋。壳色深浅不匀或有大理石花纹的是水湿蛋。蛋壳呈均匀红色,是薄壳蛋。蛋壳表面有成块状的淡黄色痕迹,是洗白蛋。

听。就是通过敲击蛋壳所发出的声音来辨别有无裂损、变质和蛋壳的薄厚程度。方法是将两枚蛋捏在手中轻轻相碰,或用右手食指的指甲轻轻敲击蛋壳,新鲜的蛋发音坚实,好像是碰砖发出的响声。发音嘶哑的是裂纹蛋。声音尖脆,“叮叮”响

的是钢壳蛋。敲击蛋的的大头有空洞声是空头蛋。用大拇指甲竖立在蛋壳上推过去发出“吱吱”声的则是雨淋蛋。

嗅。就是嗅蛋有无异味。新鲜鸭蛋有一种鸭腥气；新鲜鸡蛋无异味。蛋壳有霉气或臭气的是霉蛋或坏蛋；有汽油、煤油等气味是被污染的蛋。

照。就是对有疑问的蛋，用手拿起，放在用右手握成的筒形口上，对着日光照看，进一步辨别蛋的内部变化情况，确定是否新鲜。

灯光鉴别法。就是用灯光来检查鲜蛋品质的好坏。可用煤油灯和电灯做光源。一般以电灯光透视比较好，不仅迅速、准确，而且不会损坏蛋的品质。灯光鉴别法分手工照蛋和机械照蛋两种，可依条件而选用。

日光鉴别法。此法主要是通过暗室，利用日光来鉴别蛋的品质，一般分暗室照蛋和纸筒照蛋两种。暗室照蛋，是在暗室朝阳方向的墙壁小窗上安装木板，上开若干个小于鸡蛋的小圆孔（内孔的边缘安置圆胶皮圈或厚带，防止碰破蛋），通过射入孔的光线来鉴别蛋的好坏。纸筒照蛋简便易行，只需用较硬的纸做一个长14~15厘米的纸筒，筒口的一端不超过蛋大，另一端以能留出一目观察的孔为宜。照蛋时将小口贴近眼睛，大口对准蛋身，即可借用日光检查蛋的品质。

三、鲜蛋的贮存和保鲜方法

鲜蛋的贮存和保鲜方法很多，都是人们在长期实践中创造的。这些方法简便易行，花钱不多，效果较好。下面介绍适用于家庭贮存和保鲜的两种方法：

1. 掩埋法。此方法适合农民在出售前小批量贮存，也适合

城市家庭购买之后的贮存。贮存方法是将新鲜洁净的鲜蛋放入晒干后的豆类、谷物等粮食中，一层鲜蛋一层粮食掩埋好。既可防止碰撞，又可使鲜蛋在较长时间内不变为豆类、谷物等粮食能不断放出二氧化碳气体，而二氧化碳气体能够抑制蛋壳表面和蛋内微生物的繁殖，阻止浓厚的蛋白迅速变稀。此方法实际上是一种二氧化碳气体贮存方法，简单易行，而且不花费用。

2. 冷藏法。冷藏是贮存蛋类的最常用方法之一，因为低温可以抑制蛋内微生物和酶的活动，使蛋的呼吸作用减弱，使鲜蛋的营养价值和鲜度得以保持。冷藏鲜蛋的效果好，费用不高，适宜大批量的贮存，也适合家庭贮存。贮存蛋时最好把蛋尖端向上，在贮存期间不要翻来翻去。

冷藏要注意温度不能太低，否则蛋壳会破裂，蛋黄改变性质，进而改变蛋制品的口味。一般温度掌握在 0°C 或 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ 比较适宜。冬季鲜蛋可冷藏半年，夏秋季的蛋贮藏时间最多不要超过4个月。

四、蛋的烹调方法

1. 打蛋。烹制鲜蛋以前，必须准备妥当。首先把蛋逐个打在碗中。正确鉴别蛋是否变坏，以及它的新鲜程度，然后再搅拌。注意不要把变坏的蛋和鲜蛋搅拌在一起，以减少不必要的麻烦。

2. 分蛋黄和蛋白。要把蛋黄和蛋白分离，必须在打开蛋壳时，把蛋黄移向蛋壳的一面，只让蛋白流入碗中，蛋黄留于壳内。如果使用黄白分离器，就十分方便了。另一个方法，就是在蛋的上端和下端各穿一个小孔，下端的大些，让蛋白流入