



鸡蛋的 N次华丽“变身”

蛋类 料理

甘智荣·编著

秉持「创新、贴心、用心」的理念，研发超美味食谱



副食

新疆人民出版社
新疆人民出版社



鸡蛋的 N次华丽“变身”

蛋类·料理

甘智荣·编著

秉持「创新、贴心、用心」的理念，研发超美味食谱



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鸡蛋的N次华丽“变身” / 甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5372-6650-5

I. ①鸡… II. ①甘… III. ①禽蛋—食谱 IV.
①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150457号

鸡蛋的N次华丽“变身”

JIDAN DE N CI HUALI “BIANSHEN”

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张文静

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×230毫米 16开

印 张 9

字 数 120千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



蛋のSTYLE

太阳蛋	006
炒蛋	006
造型蛋	007
水波蛋	007
糖心蛋	008
欧姆蛋	008
烘蛋	009
蒸蛋	009

Part1

元气早午餐

丰盛蛋料理带来 一天的活力

芝士煎蛋卷	010
班尼迪克蛋	013
蓬蓬太阳蛋	014
香蕉欧姆蛋卷	016
金枪鱼蛋饼	017
太阳蛋吐司	018
土豆丝鸟巢烤蛋	019
蔬菜烘蛋	020
培根卷三明治	021
巧克力贝果	022
火腿芝士可颂	025

印度烤饼	026
小法棍	027
野餐三明治	028
红薯吐司	029
时蔬披萨	030
火腿披萨	031
南瓜子菠萝面包	032
欧风杂粮面包	035
水果泡芙	036
佛卡夏	037
红豆酥皮面包	039
原味松饼	040
蜂蜜薄饼	041

Part2

人气下午茶 充满浓浓蛋香的 午茶小点

法式香蕉烤面包	042
烤三明治	045
鸡蛋奶汁烤菜	046
美式蛋卷	049
鸡蛋豆腐沙拉	050
柠檬鸡蛋浓汤	051
法式吐司卷	052
西班牙土豆烘蛋	053



雪花面包	054
水果松饼	055
蛋黄派	056
红豆杂粮面包	058
巧克力海绵蛋糕	059
北海道戚风蛋糕	061
风车酥	062
千层扭扭酥	063
核桃酥	064
蛋黄酥	065
麻花圈	066
杂粮燕麦饼干	067
菠萝酥	068
西红柿鸡蛋沙拉	070
核桃巧克力饼干	071

Part3

极美味晚餐

蒸煮炒炸变化出 美味蛋料理

芦笋亲子丼	072
蛋包饭	075
海苔玉子烧	076
三色蛋	079
牛肉咖喱欧姆蛋包饭	080
宫保皮蛋	083
韩国泡菜猪肉炒饭	084
茶碗蒸	085
金沙苦瓜	086



滑蛋虾仁	087
猪肉炸蛋	088
妈妈牌西红柿炒蛋	089
猪肉煎饼	090
九层塔蛋	091
虾仁洋葱炒蛋	092
花寿司	093
麻油蛋炒饭	094
蛋黄炒南瓜	095
虾仁芙蓉蛋	096
南瓜煎饼	097
肉末鹌鹑蛋	098
蔬菜煎饼	099
红薯饼	100
炸洋葱圈	101
小米豆香蛋饼	102
葱油饼	103
香菇肉末蒸蛋	104
秋葵炒蛋	105
火腿炒蛋	106
韭菜炒蛋丝	107
蛋黄酱拌菠菜	108
干贝蛋炒饭	109
笋丁炒蛋	110
凉拌皮蛋	111

Part4

小确幸甜点

大人小孩都爱的 鸡蛋点心

港式牛奶炖蛋	112
日式轻乳酪蛋糕	115
香浓鸡蛋布丁	116
黄金乳酪球	117
韩式烤鸡蛋糕	118
面包布丁	119
千层蛋糕	120
杏仁瓦片	121
草莓慕斯蛋糕	122
日式泡芙	124
巧克力马芬蛋糕	125
香浓牛奶蛋糕卷	127
椰蓉蛋酥饼干	128
黄金芝士饼干	129
意式香料棒	130
法兰酥	131
巧克力酥饼	132
牛奶棒	134
南瓜子饼干	135
鸡蛋饼干	136
奶油曲奇饼	137



纽扣饼干	138
葡式蛋挞	139
阿拉棒	140
蔓越莓饼干	141

Part5

神奇冷冻蛋

美味新食感， 颠覆味觉的享受

冷冻蛋小档案	142
温泉蛋盖饭	142
温泉蛋汉堡排	143

蛋の STYLE

① 太阳蛋

材料

鸡蛋·····1个
食用油·····5毫升

做法

- 1 用油起锅，将鸡蛋打入锅内。
- 2 锅中加适量水在鸡蛋的外围，盖上锅盖后关火，用闷的方式直到水干即完成。

② 炒蛋

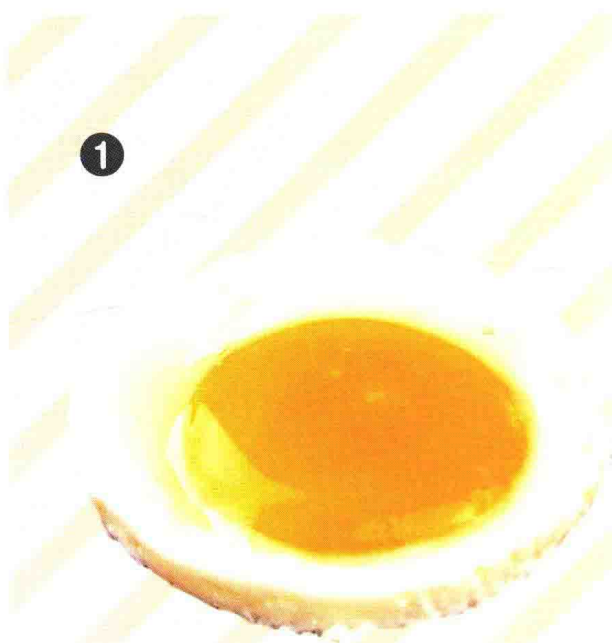
材料

鸡蛋·····3个
鲜奶油·····15克
奶油·····适量
盐·····1克

做法

- 1 鸡蛋和盐充分打匀后，将蛋液过筛，去除蛋筋。
- 2 热锅下些许奶油，让奶油均匀沾附在锅子上。
- 3 蛋液下锅，用搅拌器快速搅动蛋液，待6~8分熟时关火，加入鲜奶油迅速搅拌即完成。

1



2





3 造型蛋

材料

鸡蛋……………1个
食用油……………5毫升

做法

- 1 用油起锅，将造型模具放入锅中，再将鸡蛋打入模具内。
- 2 锅中加适量水，盖上锅盖后关火，用闷的方式至水干即完成。

4 水波蛋

材料

鸡蛋……………2个
盐……………5克
白醋……………100毫升

做法

- 1 烧一锅开水，放入白醋、盐。
- 2 把2个鸡蛋分别打在小碗中，待水再次煮滚后，用汤匙在水中画圈圈，让水成漩涡状，再将碗靠近水面，轻轻将蛋倒入水中，并用筷子轻拨蛋液成形。
- 3 煮2~3分钟后，将水波蛋捞起，放在纸巾上把水分吸干即完成。

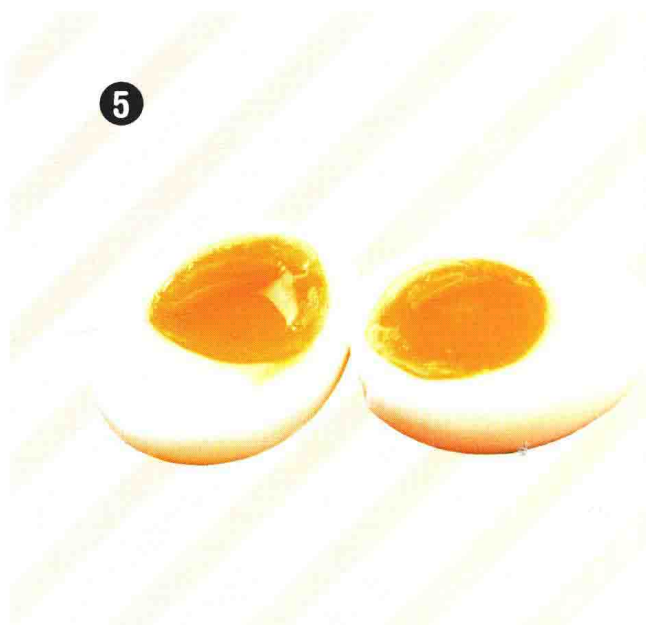
5 糖心蛋

材料

鸡蛋.....2个

做法

- 1 烧一锅开水，水开后马上加入200毫升冷水，再将鸡蛋放入，用大火煮5分钟。
- 2 准备一锅冰水，将煮好的鸡蛋放进冰水中，快速降温即完成。



6 欧姆蛋

材料

鸡蛋.....3个
奶油.....适量
鲜奶油.....适量
盐.....1克

做法

- 1 鸡蛋打散，加入盐和鲜奶油搅拌均匀。
- 2 热锅中加入奶油，奶油融化后将蛋液下锅，锅子微倾让蛋液集中在同一边。
- 3 转小火，用筷子在蛋液里画圆，待六分熟时，塑型成蛋包形状，翻面将另一面的表面煎熟即完成。



7



7 烘蛋

材料

鸡蛋……………3个
盐……………适量
食用油……………适量

做法

- 1 鸡蛋打散，加入盐调味。
- 2 用油起锅，转中小火倒入蛋液，盖上锅盖煎至鸡蛋表面凝固，再翻面煎至上色即完成。

8



8 蒸蛋

材料

鸡蛋……………2个
盐……………适量

做法

- 1 鸡蛋打散，加入盐搅拌均匀。
- 2 以蛋1水2的比例，用蛋壳量水加入蛋液中，再将蛋液过筛。
- 3 蒸锅注水烧开，以中小火蒸15分钟即完成。



鸡蛋的 N次华丽“变身”

蛋类·料理

甘智荣·编著

秉持「创新、贴心、用心」的理念，研发超美味食谱



新疆人民出版社
新疆人民出版社



蛋のSTYLE

太阳蛋	006
炒蛋	006
造型蛋	007
水波蛋	007
糖心蛋	008
欧姆蛋	008
烘蛋	009
蒸蛋	009

Part1

元气早午餐

丰盛蛋料理带来 一天的活力

芝士煎蛋卷	010
班尼迪克蛋	013
蓬蓬太阳蛋	014
香蕉欧姆蛋卷	016
金枪鱼蛋饼	017
太阳蛋吐司	018
土豆丝鸟巢烤蛋	019
蔬菜烘蛋	020
培根卷三明治	021
巧克力贝果	022
火腿芝士可颂	025

印度烤饼	026
小法棍	027
野餐三明治	028
红薯吐司	029
时蔬披萨	030
火腿披萨	031
南瓜子菠萝面包	032
欧风杂粮面包	035
水果泡芙	036
佛卡夏	037
红豆酥皮面包	039
原味松饼	040
蜂蜜薄饼	041

Part2

人气下午茶 充满浓浓蛋香的 午茶小点

法式香蕉烤面包	042
烤三明治	045
鸡蛋奶汁烤菜	046
美式蛋卷	049
鸡蛋豆腐沙拉	050
柠檬鸡蛋浓汤	051
法式吐司卷	052
西班牙土豆烘蛋	053



雪花面包	054
水果松饼	055
蛋黄派	056
红豆杂粮面包	058
巧克力海绵蛋糕	059
北海道戚风蛋糕	061
风车酥	062
千层扭扭酥	063
核桃酥	064
蛋黄酥	065
麻花圈	066
杂粮燕麦饼干	067
菠萝酥	068
西红柿鸡蛋沙拉	070
核桃巧克力饼干	071

Part3

极美味晚餐

蒸煮炒炸变化出

美味蛋料理

芦笋亲子丼	072
蛋包饭	075
海苔玉子烧	076
三色蛋	079
牛肉咖喱欧姆蛋包饭	080
宫保皮蛋	083
韩国泡菜猪肉炒饭	084
茶碗蒸	085
金沙苦瓜	086



滑蛋虾仁	087
猪肉炸蛋	088
妈妈牌西红柿炒蛋	089
猪肉煎饼	090
九层塔蛋	091
虾仁洋葱炒蛋	092
花寿司	093
麻油蛋炒饭	094
蛋黄炒南瓜	095
虾仁芙蓉蛋	096
南瓜煎饼	097
肉末鹌鹑蛋	098
蔬菜煎饼	099
红薯饼	100
炸洋葱圈	101
小米豆香蛋饼	102
葱油饼	103
香菇肉末蒸蛋	104
秋葵炒蛋	105
火腿炒蛋	106
韭菜炒蛋丝	107
蛋黄酱拌菠菜	108
干贝蛋炒饭	109
笋丁炒蛋	110
凉拌皮蛋	111

Part4

小确幸甜点

大人小孩都爱的 鸡蛋点心

港式牛奶炖蛋	112
日式轻乳酪蛋糕	115
香浓鸡蛋布丁	116
黄金乳酪球	117
韩式烤鸡蛋糕	118
面包布丁	119
千层蛋糕	120
杏仁瓦片	121
草莓慕斯蛋糕	122
日式泡芙	124
巧克力马芬蛋糕	125
香浓牛奶蛋糕卷	127
椰蓉蛋酥饼干	128
黄金芝士饼干	129
意式香料棒	130
法兰酥	131
巧克力酥饼	132
牛奶棒	134
南瓜子饼干	135
鸡蛋饼干	136
奶油曲奇饼	137



纽扣饼干	138
葡式蛋挞	139
阿拉棒	140
蔓越莓饼干	141

Part5

神奇冷冻蛋

美味新食感， 颠覆味觉的享受

冷冻蛋小档案	142
温泉蛋盖饭	142
温泉蛋汉堡排	143

蛋の STYLE

1 太阳蛋

材料

鸡蛋.....1个
食用油.....5毫升

做法

- 1 用油起锅，将鸡蛋打入锅内。
- 2 锅中加适量水在鸡蛋的外围，盖上锅盖后关火，用闷的方式直到水干即完成。

2 炒蛋

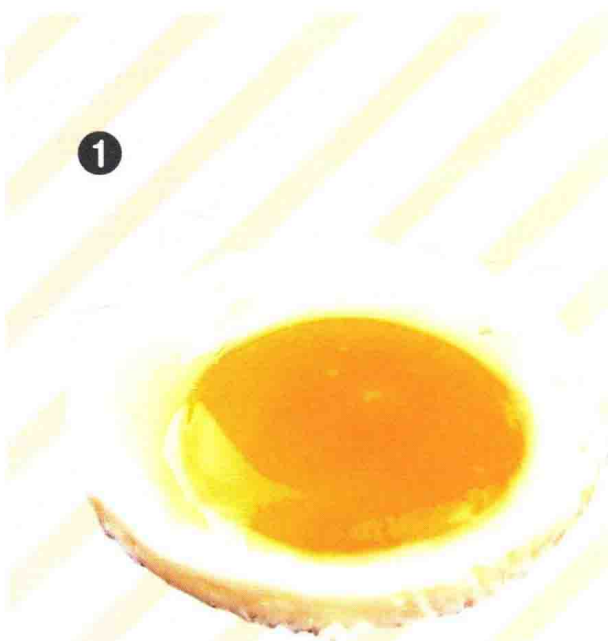
材料

鸡蛋.....3个
鲜奶油.....15克
奶油.....适量
盐.....1克

做法

- 1 鸡蛋和盐充分打匀后，将蛋液过筛，去除蛋筋。
- 2 热锅下些许奶油，让奶油均匀沾附在锅子上。
- 3 蛋液下锅，用搅拌器快速搅动蛋液，待6~8分熟时关火，加入鲜奶油迅速搅拌即完成。

1



2

