

做得给力 吃得健康

蛋菜好营养



168: 可口菜肴
营养贴士
厨事窍门

范海/编著



超值价

第2辑

02

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

蛋菜好营养 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4

(巧手烹美味. 第2辑)

ISBN 978-7-5101-0700-9

I. ①蛋… II. ①范… III. ①禽蛋—菜谱 IV.
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031990号

蛋菜好营养

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开本 889×1194 1/40
印张 1.75
字数 50千
版次 2011年5月第1版
印次 2011年5月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5101-0700-9
定价 120.00元(共10册)

社长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

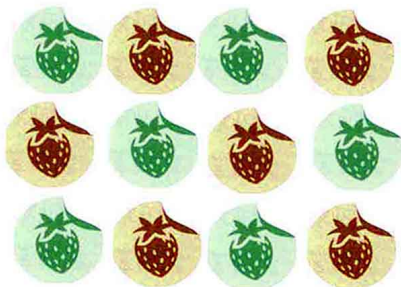
山东省青岛市人, 中国烹饪大师,
中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹
调高级技师, 国家级评委, 高级营
养师, 饮食营养专家, 山东省烹
饪协会名厨专业委员会青岛区主任,
青岛市饮食文化研究会副会长, 青
岛邴大厨酒店服务有限公司董事
长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大
邴美食文化工作室主任。



巧手烹美味

蛋菜好营养

范海/编著



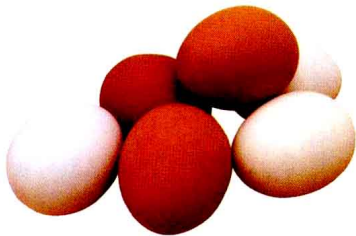
中国人口出版社

目录

MULU

每人每天要吃一个鸡蛋

- 06 禽蛋的营养成分/禽蛋营养价值的特点
- 07 不宜吃鸡蛋的群体/禽蛋质量的鉴别
- 08 禽蛋的存放

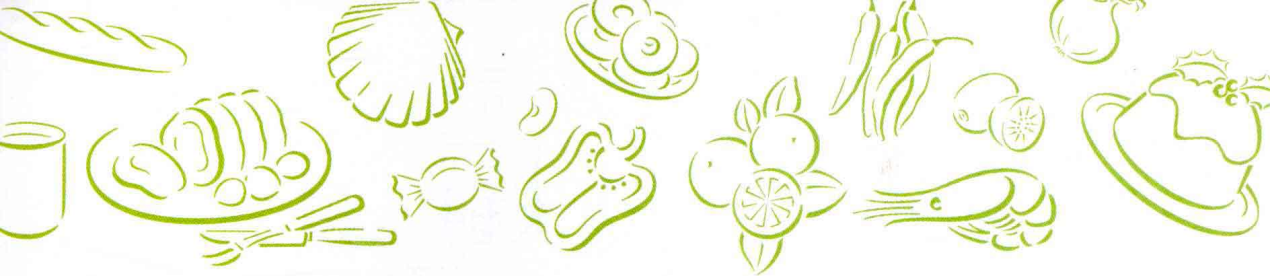


蛋菜凉菜

- 10 豆腐蛋黄泥/菠菜拌蛋皮
- 11 蛋丝拌黄瓜/什锦沙拉
- 12 鸡蛋仙人掌沙拉/蒜泥鸡蛋
- 13 平菇鸽蛋
- 14 番茄拌豆腐/青椒皮蛋

蛋菜热菜

- 16 鱼香荷包蛋/菠菜炒鸡蛋
- 17 芹菜炒鸡蛋/萝卜丝炒鸡蛋
- 18 核桃油炒茭白鸡蛋/韭菜炒鸡蛋
- 19 菜花炒鸡蛋/青椒炒鸡蛋
- 20 三椒炒鸡蛋/姜丝香炒蛋



- | | | | |
|----|--------------|----|--------------|
| 21 | 银条炒金块/特色黄金蛋 | 35 | 五色旺菜卷/海米煎蛋 |
| 22 | 青椒蛋饼/芦笋蛋饼 | 36 | 五彩葱结 |
| 23 | 春日合菜/桂花豆腐 | 37 | 蛋松鲈鱼块/嫩香鱼蛋饼 |
| 24 | 酸辣金钱蛋 | 38 | 银鱼炒蛋/虾仁蒸蛋 |
| 25 | 辣味香蛋/腊八豆炒荷包蛋 | 39 | 滑蛋虾仁 |
| 26 | 百果双蛋 | 40 | 豆腐蒸蛋/干贝蒸蛋 |
| 27 | 春笋蛋丁/鸡蛋酿苹果 | 41 | 蛤蜊炖蛋/蛋烙生蚝 |
| 28 | 什锦蛋丝 | 42 | 牡蛎煎蛋/鲫鱼炖鸡蛋 |
| 29 | 藿麻煎蛋/三七藕汁烘蛋 | 43 | 炸佛手卷 |
| 30 | 鲜姜蒸蛋/玉米炒蛋 | 44 | 蛋黄茄条/咸蛋黄烧茄子 |
| 31 | 桂花鸡蛋 | 45 | 咸蛋黄焗火腿肠 |
| 32 | 鱼香炒蛋/什锦烤鲜蛋 | 46 | 蛋黄焗南瓜/黄金山药条 |
| 33 | 糖醋韭菜煎蛋 | 47 | 蟹黄白菜/红椒炒双蛋 |
| 34 | 鸡蛋蒸肉饼 | 48 | 皮蛋烧米豆腐/皮蛋炒牛肉 |



目录

MULU

- 49 芙蓉鹌蛋/海参鹌蛋
- 50 木瓜蒸鹌鹑蛋/鹌鹑蛋烧猪蹄
- 51 香辣虎皮鹌鹑蛋
- 52 湘辣晶莹鹌蛋

蛋菜汤羹

- 54 菠菜蛋汤/番茄蛋花汤
- 55 番茄荷包蛋/蛋清蘑菇汤
- 56 桂圆鸡蛋汤/木耳鸡蛋瘦肉汤
- 57 竹笋鸡丝煲鸽蛋/鱼蓉蛋丸
- 58 皮蛋苋菜汤/竹荪鸽蛋汤
- 59 蛋黄羹/鸡蛋豆腐羹
- 60 蛋蓉玉米羹/鸡汁玉米羹

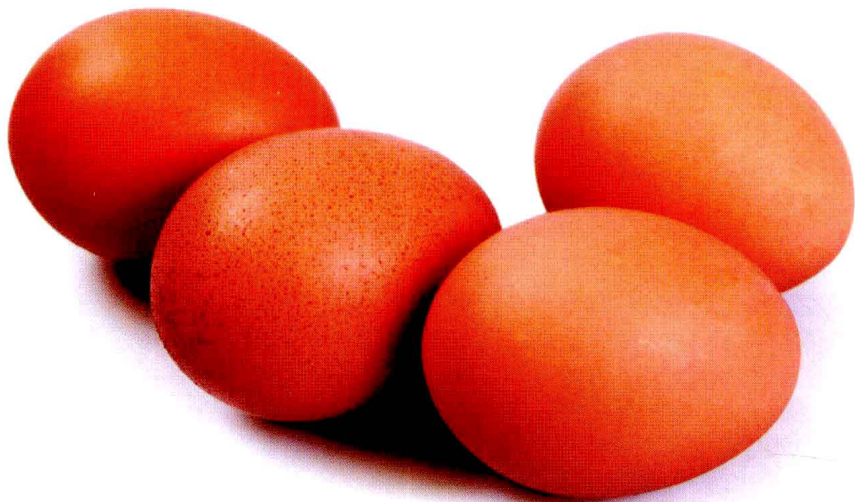
- 61 鲤鱼山楂鸡蛋羹
- 62 西米珍珠蛋/臊子蒸蛋

蛋菜主食和小吃

- 64 蛋黄米粥/鸡丝蛋炒饭
- 65 羊肉鸡蛋面/番茄鸡蛋面
- 66 酒酿蛋包汤圆/西葫芦鸡蛋饼
- 67 蛋卷/蛋挞
- 68 水果挞/水晶球
- 69 橘子蛋奶糕/苹果煎蛋饼

每人每天要吃一个鸡蛋

人们日常食用的蛋,不管是鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋还是鹌鹑蛋、鸽蛋,统称为禽蛋,其营养十分丰富,都是理想的天然“补品”。禽蛋及其制品如同肉类和蔬菜类一样,是广大人民群众经常需要进食的食品之一。人们日常以食用鸡蛋为主。





• 禽蛋的营养成分 •

蛋类及其制品(松花蛋、咸蛋等)的营养成分相差不大,主要是含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和无机盐、水等。

蛋白质的含量,占全蛋13%~15%,蛋黄水分较蛋清少,因此蛋白质的含量较蛋清高约4%。咸蛋和松花蛋,蛋白质含量变化不大,但是制成鸡蛋粉因水分少,蛋白质含量可高达32%~42%。

脂肪含量为11%~15%,主要集中在蛋黄内,蛋清中几乎没有脂肪。蛋黄中含有卵磷脂和胆固醇。胆固醇含量极高,达1705毫克/100克,是猪肝含量的7倍,肥猪肉的17倍,黄鱼的21倍,牛奶的120倍。加工成咸蛋和松花蛋后,胆固醇的含量没有改变。

维生素也几乎都集中在蛋黄内。其中维生素A、维生素D和维生素B₂含量较丰富,每100克蛋黄中含维生素A 3500国际单位,维生素B₂ 0.35毫克,维生素B₁和尼克酸含量较少,维生素D和其他食物也比较高,每100克蛋液含50~170国际单位。

蛋类也是无机盐(矿物质)的良好来源,含钙、磷、铁、钾、镁、钠、铜、硒和硅等。蛋黄中的无机盐含量高于蛋清。蛋黄的铁含量特别丰富,如鸡蛋黄的含量可达7.2毫克/100克。加工成咸蛋后,钙的含量明显增加,如咸鸡蛋,钙含量达512毫克/100克,比未加工的高10倍。蛋类含碳水化合物数量较少,平均为1%~3%。

• 禽蛋营养价值的特点 •

禽蛋的营养成分比较全面而均衡,人体所需要的营养素几乎都有,而且易于消化吸收,是人类理想的天然食品。

蛋类是动物食品,其生理价值高,营养成分与人体接近,易于消化吸收,相比之下,其营养价值比其他食物明显高,这也正是我们提倡每人每天吃一个蛋的理由。

在天然食品中,禽蛋蛋白质的氨基酸组成与人体组织蛋白质最为接近,因此,生理价值最高。如全鸡蛋蛋白质的生理价值为94,蛋黄为96,约是一般谷类食物蛋白质的1.3倍,豆类的1.6倍,鱼和肉类的1.2倍,奶类的1.1倍左右。禽蛋也是供给人体必需氨基酸的重要来源。此外,蛋内蛋氨酸含量也相对较高,与豆类和谷类食品混合食用时,能补充谷类和豆类食品蛋白质中蛋氨酸的不足,提高营养价值。

蛋类脂肪中不饱和脂肪酸含量也较高,如鸡蛋含58%,鸭蛋含62%。由于脂肪熔点低,容易为人体消化吸收。

此外,禽蛋中所含的铁,不仅量多,而且利用率高。实验证明,鸡蛋中的铁可全部被人体吸收利用,所以蛋类是婴幼儿和缺铁患者极理想的食物。蛋含铁丰富,铁是合成血色素的重要成分,有补血功效,血足者精神爽、肤色美,有健美作用。

• 不宜吃鸡蛋的群体 •

虽然鸡蛋营养丰富、味道鲜美,但也不是所有的人都可以吃鸡蛋。一般人还错误地认为,患病、身体不舒服时吃鸡蛋,可使身体增加营养,尽快康复。其实患某种疾病的人群不适宜吃鸡蛋。

1. 肝炎病患者。鸡蛋蛋黄中含有较多的脂肪和胆固醇,这些物质都需要在肝脏中代谢,而肝炎患者的肝脏功能已减弱,再吃鸡蛋会增加其负担,不利于肝炎患者的康复。

2. 发热患者。人在发热时,因消化腺分泌减少,各种消化酶的活力下降,这时再进食高蛋白的鸡蛋,会引起腹胀和腹泻等症状。

3. 腹泻患者。腹泻患者的胃肠功能本已减弱,再吃鸡蛋,不但难以消化、吸收,还会加剧腹泻,不利早日康复。

4. 皮肤生疮化脓的人。中医认为,鸡蛋为“发物”,皮肤生疮化脓的人食用鸡蛋过量,会加重病情,因而以不吃鸡蛋为好。

5. 脾胃虚弱、胃脘胀满、舌苔厚腻者。这类病人也应少吃鸡蛋,以免多食后引起不适。

6. 产妇、病后初愈者。这类人脾胃虚弱,少吃鸡蛋为宜。如果过多摄入鸡蛋,会出现头目眩晕、四肢乏力、腹部闷胀等症状,重者会出现昏迷。

7. 吃鸡蛋过敏的人。有的人吃鸡蛋后,常引起腹痛、腹泻;还有的人吃鸡蛋后全身皮肤起疹子,这都是过敏反应症状。有这些症状的人不宜吃鸡蛋。

• 禽蛋质量的鉴别 •

蛋比较容易变质,特别是由于存放不当,会发生变质。变质的蛋被人吃后,会引起不适或疾病。所以,在食用前要对鸡蛋进行品质鉴别,以保证吃新鲜合格的蛋,防止生病,有利于健康。

新鲜蛋:蛋壳比较毛糙,壳上附有一层雾状的白粉末,没有裂纹,色泽鲜明清洁,轻轻摇晃无声音。

散黄蛋:散黄蛋是因为蛋黄膜受损破裂造成的,打开后蛋白、蛋黄混在一起,此类蛋无异味,蛋液较稠,还可以食用。

水湿蛋:蛋壳颜色深浅不一,或有大理石花纹,这是由于外蛋壳膜受破坏而失去保护作用。此类蛋难保存,不宜久放,可尽早食用。

贴皮蛋:贴皮蛋是因保存时间过久,蛋黄膜韧性变弱,导致胎黄紧贴蛋壳。贴皮处呈红色(俗称红贴)者,还可食用;若贴皮处呈黑色,并有异味者,表明已腐败,不可再食用。

白蛋:白蛋蛋壳光滑,毛眼气孔大,孵化2~3天发现未受精的蛋,叫头照白蛋,可以食用。孵化10天左右拣出来未受精的蛋,叫二照白蛋,这时蛋内有血丝或血块,除去血丝、血块后仍可食用。

陈蛋:此类蛋因保存时间长,蛋壳颜色发暗,失去蛋壳上的光泽,蛋壳表面变得光滑,摇动时蛋内有声音。照光检查,其透明度降低,出现暗影,如变化不太大,还可以继续食用。



霉蛋：此类蛋壳上有细小灰黑色点黑斑，这是由于蛋壳表层的保护膜受到破坏，导致细菌侵入，引起发霉变质。照光检查，则还完全透明。此类蛋不宜食用。

臭蛋：此类蛋可闻到一股恶臭味。光照蛋也不透光，打开后臭气更大，蛋白、蛋黄混浊不清，颜色黑暗。此类蛋有毒，不能食用。

• 禽蛋的存放 •

研究资料表明，禽蛋检出的活菌主要是沙门氏杆菌和其他能引起禽蛋腐败变质的微生物，多数是细菌，也有霉菌等。即使是刚产下的鲜蛋，也有带菌现象。

禽蛋外壳的污染，主要来自家禽的泄殖腔和不清洁的产蛋场，也来自收购、运输和贮藏环境。蛋壳的表面有无数个4微米~10微米的毛细孔，外界的空气可以通过毛细孔进入蛋内。贮存时间过长或洗涤过而未及时放入冰箱的蛋，蛋壳表面的胶状物质受到损坏，微生物极易侵入。

1. 鲜蛋不宜直接放入冰箱。冰箱贮藏室温度（常为4℃左右）不能抑制微生物的生长繁殖，不仅不利于蛋的贮存，还易对其他食品造成污染。购回鲜蛋后，应先将禽粪、血斑的蛋检出，用湿布将禽粪、血斑洗擦去（不可用水泡洗），再放入干燥洁净的食品袋内，放入冰箱架上。

2. 禽蛋不宜冻结存放。据测定，鲜蛋蛋液在-0.7℃时就会开始冻结，蛋壳在-4℃时就会破裂。因此，家庭保存鲜蛋，应避免过低气温，防止冻结，以免影响食用。

3. 存放禽蛋温度不宜过高。室内温度在0℃左右，保存鲜蛋最好。室内在10℃~20℃时，蛋的形态和品质就开始变化，如果气温继续升高，不仅蛋的营养价值会下降，而且存放的时间也会大大缩短，稍有不当时时间较长，极易腐败变质。

4. 不宜接近异味。鲜蛋存放期间，如果和农药、化肥、柴油、煤油及鱼、虾等有异味的物品一起存放，这些异味便会从蛋壳气孔进入蛋内，使鲜蛋产生异味，影响质量，不利食用。

5. 不宜水洗贮存。鸡蛋的蛋壳上有许多肉眼看不见的微小气孔，小气孔外还有一层很薄的角膜保护层，它可减少内部水分的蒸发，保持蛋白质的稳定，还可以防止外部腐败细菌的侵入，因此鸡蛋才有较强的保鲜能力。如果保存禽蛋先用清水洗一遍，就会把鸡蛋外面的保护膜破坏掉，蛋壳上的一层胶状物质被溶解在水中，蛋壳上的小气孔全部暴露无遗。这样，就会使细菌容易侵入蛋内，使蛋液较快腐败变质。因此，保存鸡蛋不宜用水先清洗。

6. 不宜受潮湿侵袭。鲜蛋一旦受潮湿侵袭，其蛋壳膜就会易溶解，从而失去对蛋的保护作用。

蛋菜凉菜





豆腐蛋黄泥

【原料】嫩豆腐150克，水煮蛋黄2个。

【调料】海苔粉适量。

做法

- ① 嫩豆腐洗净，放沸水中煮片刻取出，压成泥。
- ② 蛋黄磨成泥，放在豆腐泥上，撒上少许海苔粉提味即成。



菠菜拌蛋皮

【原料】菠菜250克，鸡蛋2个。

【调料】精盐、鸡精、香油、植物油各适量。

做法

- ① 菠菜择洗干净，切段，入沸水锅焯熟，捞出，投凉沥水；鸡蛋打入碗内，搅匀。
- ② 煎锅置火上，倒油烧至五成热，倒入蛋液煎成薄蛋皮，盛出，切丝。
- ③ 将菠菜、鸡蛋丝放入大碗中，加入精盐、鸡精、香油，拌匀装盘即成。

蛋丝拌黄瓜

【原料】 黄瓜250克, 鸡蛋1个。

【调料】 葱花、香菜末、蒜末、精盐、鸡精、植物油、香油各适量。

做法

- ① 黄瓜洗净, 切丝; 鸡蛋打入碗内, 搅匀。
- ② 锅置火上, 倒油烧至六成热, 淋入蛋液, 制成蛋皮, 出锅切丝。
- ③ 黄瓜丝、蛋皮丝放入大碗内, 加入葱花、香菜末、蒜末, 调入精盐、鸡精, 淋入香油, 拌匀装盘即成。



什锦沙拉

【原料】 胡萝卜、土豆、黄瓜、火腿各50克, 鸡蛋1个。

【调料】 胡椒粉、白糖、精盐、沙拉酱各适量。

做法

- ① 胡萝卜洗净切丁; 黄瓜洗净切丁, 用少许盐腌制10分钟; 火腿切丁; 鸡蛋煮熟, 蛋白切丁, 蛋黄压碎; 土豆洗净, 去皮切片, 煮10分钟后捞出, 压成泥。
- ② 将土豆泥拌入胡萝卜丁、黄瓜丁及蛋白丁, 加入沙拉酱、胡椒粉、白糖和精盐拌匀, 撒上碎蛋黄即成。





鸡蛋仙人掌沙拉

【原料】仙人掌150克，鸡蛋2个，胡萝卜50克。

【调料】沙拉酱适量。

做法

- ① 仙人掌去皮洗净，切丁，入沸水锅焯烫后捞出；胡萝卜洗净，切丁，入沸水锅焯片刻；鸡蛋清、鸡蛋黄分别打入碗中，加水搅匀，放锅中蒸成蛋糕，取出，切成小丁。
- ② 仙人掌丁、胡萝卜丁、蛋白丁、蛋黄丁同入大碗中，倒入沙拉酱拌匀即成。



蒜泥鸡蛋

【原料】鸡蛋3个，去皮大蒜20克。

【调料】精盐、香油、熟黑芝麻各适量。

做法

- ① 鸡蛋煮熟，去皮，凉凉；大蒜洗净，压成泥。
- ② 将鸡蛋放入碗中，压成泥，加入精盐、蒜泥，淋入香油拌匀，倒入盘中，撒上熟黑芝麻即成。



平菇鸽蛋

【原料】平菇、冬笋片各100克，鸽蛋3个。

【调料】蒜片、香油、淀粉、精盐各适量。

做法

- ① 平菇洗净切片，与冬笋片、蒜片一起入锅煮沸，煮至汤汁将干，撒入精盐，淋入香油，盛起倒在盘中，略加整理，使平菇平铺在盘中。
- ② 鸽蛋洗净，放凉水锅中煮熟，剥去外壳，浸凉，对半切开，放在平菇盘中。
- ③ 锅内加少量清水，用淀粉勾芡，淋在盘中即成。

小贴士

健脑益智，提神醒脑。





番茄拌豆腐

【原料】嫩豆腐200克, 松花蛋1个, 番茄1个, 榨菜10克。

【调料】精盐、白糖、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 豆腐切小块, 入沸水锅焯烫2分钟, 放入盘中, 撒少许精盐, 腌渍片刻, 滗出渗出的水分; 松花蛋去壳, 切块, 放入豆腐盘中; 番茄洗净, 去皮, 切丁; 榨菜洗净, 切末。
- ② 将番茄丁、榨菜末放入碗中, 加精盐、白糖、鸡精、香油拌匀, 倒在豆腐上, 拌匀即成。



青椒皮蛋

【原料】青辣椒100克, 松花蛋2个。

【调料】酱油、白糖、香油各适量。

做法

- ① 松花蛋去壳洗净, 切丁; 青辣椒洗净, 放锅内干煸后剁碎。
- ② 将松花蛋丁放入盘内, 加青辣椒末、酱油、白糖拌匀, 淋上香油即成。



蛋菜热菜

