

美食堂

鸡蛋，快到我碗里来

逃不出我掌心的76道蛋蛋美味

萨巴蒂娜◎主编



上海文化出版社

鸡蛋

逃不出我掌心的76道蛋蛋美味

快到碗里来



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

鸡蛋, 快到碗里来 / 萨巴蒂娜主编. -- 上海: 上海文化出版社, 2013.4

(美食堂)

ISBN 978-7-5535-0039-3

I. ①鸡… II. ①萨… III. ①鸡蛋-菜谱 IV.

① TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第055933号

出版人: 王刚

策划: 许琳菲 韩民

营销策划: 王溪桃

主编: 萨巴蒂娜

图书编辑主任: 贺天

责任编辑: 周莲莲

特约编辑: 邱霜

内容编辑: 张荃

图片编辑: 吴寅啸

设计总监: 施建均

菜品艺术造型师: 张政华 罗洁好

资深美术设计: 薛佳

摄影师: 支强 徐吟锡

书名: 鸡蛋, 快到碗里来

出版、发行: 上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路74号

网址: www.shwenyi.com

印刷: 小森印刷(北京)有限公司

开本: 720×960 1/16 印张: 10.75 图文: 172面

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

国际书号: 978-7-5535-0039-3/ TS.008

印数: 1-10000册

定价: 36.00元

告读者: 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科 电话: 010-80215076

鸡蛋，快到碗里来

逃不出我掌心的76道蛋蛋美味

萨巴蒂娜◎主编

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

鸡蛋,快到碗里来 / 萨巴蒂娜主编. -- 上海:上海文化出版社, 2013.4

(美食堂)

ISBN 978-7-5535-0039-3

I. ①鸡… II. ①萨… III. ①鸡蛋-菜谱 IV.

① TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第055933号

出版人:王刚

策划:许琳菲 韩民

营销策划:王溪桃

主编:萨巴蒂娜

图书编辑主任:贺天

责任编辑:周莲莲

特约编辑:邱霜

内容编辑:张荃

图片编辑:吴寅啸

设计总监:施建均

菜品艺术造型师:张政华 罗洁好

资深美术设计:薛佳

摄影师:支强 徐吟锡

书名:鸡蛋,快到碗里来

出版、发行:上海文化出版社

地址:上海市绍兴路74号

网址:www.shwenyi.com

印刷:小森印刷(北京)有限公司

开本:720×960 1/16 印张:10.75 图文:172面

版次:2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

国际书号:978-7-5535-0039-3/TS.008

印数:1-10000册

定价:36.00元

告读者:本书如有质量问题请联系印刷厂质量科 电话:010-80215076

就爱看到冰箱里的蛋槽满满的

这辈子我学会的第一道菜就是炒鸡蛋，想必几乎99%的人都是如此吧。当时我清清楚楚地记得，餐桌上的景象就是两双筷子，一双给我自己，一双是我妈妈的，然后还有一个盘子里面盛着炒鸡蛋，再无其他。蛋液明显没有搅匀，炒出来的鸡蛋还有的地方全是白色的蛋清……但就是这么个场景，当时足足让我满足了一阵子。

从那以后，我就特别喜欢鸡蛋，好吃又好做，而且花样特别多。至少一个伪主妇真吃货也可以在朋友圈里面招摇一下——只要她会“鸡蛋炒一切”这道菜。

小时候上学，每天早上都很不情愿地醒过来，但是如果早饭有个荷包蛋，最好还是有点澹心的那种，那么这个早上我至少可以高兴3分钟。后来走出校园走进公司，公司楼下的西红柿鸡蛋面还有家门口两个鸡蛋的煎饼，一直让我魂牵梦绕。那个时候我还在IT圈混迹，虽然会做饭也很喜欢做饭，但实在没有时间，甚至连买菜的时间对我来说都有点奢侈。不过我给自己立了一条规矩：冰箱再空不能空蛋槽。因为只要我饿了、饿了、累了，第一个想到的就是吃个鸡蛋，蒸的炒的煎的，或者随便选一种蔬菜和鸡蛋一起在锅里翻腾两下，我就能吃得美美的。不是我这个人太好伺候，而是因为鸡蛋太好吃了。

只要蛋槽是满满的，我就觉得特别踏实，我就觉得生活的氛围还在我身边。如今，我已经如愿以偿地每天和好吃的打交道，冰箱蛋槽里面更是常年满满的，而且冰箱里还有个小抽屉专门放鸡蛋。鸡蛋的做法我也是常变常新，厨房里的每个工具都和鸡蛋打过交道，而且有了鸡蛋参与的菜，一般不超过5分钟就出锅了，就算家人嘴再急，我也耽误不了他们。

哦，对了，我还想买个煮蛋器，放在公司，然后买点鸡蛋放在公司的冰箱里——常备。



萨巴小传：萨巴蒂娜是当时出道写美食用的笔名。主编过20多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》、散文集《美味关系》。现任《美食堂》杂志执行主编。

主编邮箱：gaoxr@bauermediachina.com

新浪微博：weibo.com/sabadina

挑选鸡蛋



鸡蛋放入清水中，如果上浮或下沉很慢就不新鲜了！



鸡蛋新鲜法则

- 1 鸡蛋的新鲜与否，可以从外观来区分：外附白霜的鸡蛋新鲜，鲜鸡蛋外壳有一层白霜粉末，手指摩擦时应不太光滑；当蛋不新鲜时，白霜就会脱落，变得很光滑。
- 2 新鲜的鸡蛋拿在手中有“压手”的感觉，而不新鲜的鸡蛋由于在储藏过程中营养成分及水分不断地流失，气室变大，所以分量轻。
- 3 由于鸡蛋的蛋黄大小相差不多，因此当你需要蛋白时，可选大一点的蛋；只用蛋黄时，则可选用较小的鸡蛋。
- 4 夏天鸡的体力消耗较大，所生的蛋，壳比较薄，容易破裂，而且细菌容易侵入，因此夏天鸡蛋不宜存放过久。

敲鸡蛋——谁都会？

- 1 中食指握紧鸡蛋，敲击碗边，不用太用力，蛋壳有凹陷而蛋液未洒出即可，再将两拇指伸入凹陷处左右一掰，将其开口向下，顺势漏入碗中就可以了。
- 2 另外，鸡蛋若要直接敲入锅里，有些女生会由于锅太热，就从很高的地方往锅里打蛋，这样蛋黄很容易散开。可先敲入碗中，再从较低处倒入锅里。



捞鸡蛋壳——总有失手的一刻

- 1 就算是最熟练的主妇，也一定遇到在打蛋时，蛋壳碎掉入蛋液里的窘境，你会怎样将它取出？直接用手，还是用筷子在蛋液里一通狂追？其实方法很简单哦！
- 2 只需取半个磕开的鸡蛋壳，用蛋壳的尖角儿去捞掉在蛋液里面的碎蛋壳，一下子就捞上来了。
- 3 有人会认为蛋壳不干净，其实在敲鸡蛋前，都应用清水洗净再磕开。不是为了捞蛋，而是为了烹饪卫生。



蛋液分离

- 1 如敲鸡蛋一样将鸡蛋敲开，但在掰的时候注意将蛋黄留在其中一半蛋壳内，将另一半蛋壳里的蛋清倒进碗里，然后把蛋黄转移至这个壳内，其间蛋清会流入碗里。如此将蛋黄在两个蛋壳间倒来倒去，两下下就可以将蛋黄与蛋清分离。
- 2 现在有了专门的蛋液分离器，只需把鸡蛋打入这个勺子状的工具中就搞定啦！

汤里的蛋花

蛋液里加入适量白醋，充分打匀，2个鸡蛋约加1茶匙白醋。待汤滚后可勾点薄芡，让蛋花更漂亮。蛋液要慢慢倒下去，边倒边轻轻拌匀，让蛋液有空间、有时间呈现一丝丝漂亮的形态。



完美荷包蛋

荷包蛋的诞生，就是那么两三分钟的事情。吃完它，往往也就是1分钟以内能解决的事情。

选 一个不粘锅，将锅烧热，然后倒入一点点油，火力在中小或者者中等就可以。紧接着放入鸡蛋，此时蛋清会快速凝固。如果你的油温和时机正确的话，应该是不怎么粘锅的。此时用锅铲将鸡蛋轻轻铲起来，不过先不要翻面，等到感觉凝固的蛋清再厚一些的时候再翻。

翻面的时候，尽量让整个鸡蛋都在铲子里，平稳发力，抬起铲子，然后稳稳地将鸡蛋翻转过来，重复鸡蛋刚刚下锅的过程，不过要注意一点，此时锅内的温度已经比一开始高了很多，所以要在底面凝固之后，将其铲起再放下，以免粘锅。

接下来的事情，就是重复翻面，将鸡蛋煎至自己喜欢的火候即可。时间短一些，就是溏心的，长一些，就是全熟，悉听尊便。

荷包蛋有若干吃法：



① 早点三明治



② 淋番茄酱/甜辣酱



③ 主食夹心



④ 单面煎熟配石锅拌饭

煮鸡蛋

鸡蛋是所有食材里最好做的，但是论起煮这个方法，别的食材几乎都比鸡蛋省事，鸡蛋讲究的是精准的时间。

锅里面放入冷水，开大火，在冷水的时候就直接放入鸡蛋，大火煮至沸腾的时候，转小火，继续煮7分钟，看准表针或者弄个计时器什么的，7分钟之后，果断关火出锅。只要鸡蛋的大小不是很奇葩，此时的鸡蛋口感和火候最佳。如何判定火候呢？看蛋黄：只要蛋黄内外全熟，色泽嫩黄，并且和蛋清交界的地方没有变成灰黑色一层，那么你就成功了。





将鸡蛋磕入碗中，然后一只手将碗略倾斜，用筷子做圆形轨迹搅动，速度要快，力度要合适，太小了鸡蛋搅不匀，太大了就洒出来了。

手有点累了吧？休息一下，看一下碗里的鸡蛋是否打匀，还有没有蛋清很集中的地方。如果没有，就可以进行下一步了。

打鸡蛋

几只鸡蛋，一双筷子，一个碗，只听一阵有规律的搅拌声，你俨然已经是一副很专业的样子了，没错，打鸡蛋就是有这个“副作用”——外表上的专业范儿。



下一步都能干什么？

- ① 加盐，做个炒鸡蛋
- ② 加水，做个鸡蛋羹
- ③ 加淀粉，做个蛋饼
- ④ 裹在食材外面，下锅煎炸





炒鸡蛋

99%的灵长类动物下厨房会做的第一道菜，能把此菜做失败的，堪称奇葩，但是能把炒鸡蛋做得很传神的，也是奇葩。

最基础的炒鸡蛋只有一个步骤，但我们掰开揉碎细细说来。首先，鸡蛋要先打好，里面已经加好盐了。一般来说盐的用量很少，基本上2~3个鸡蛋能用0.5g盐，这么细微的用量最好别纠结，主要是凭感觉，如果非要纠结多少，那么基本就是装满小盐勺的前面1/3，就这么一点点。打匀了的鸡蛋放一小会儿就会变成更深的黄色，建议等

到此时再加以搅拌一下。

锅中放入油烧至八成热，注意，如果想要鸡蛋蓬松软嫩，两个要素：一是油略多一点，大约3个鸡蛋至少要放2汤匙油；二是油要很热，让鸡蛋一下锅就能迅速蓬起来。基本看到有一些油烟的时候，将鸡蛋放入，开始炒制。

炒鸡蛋有个讲究，不用铲子，要用筷子。倒入蛋液后，边缘及底部会迅速凝固并膨胀，此时就用搅鸡蛋的筷子在锅中未凝固的地方快速搅动，促使它们在最短的时间内凝固。

所有的蛋液都凝固的时候，不要着急出锅，再继续用筷子将鸡蛋完全搅散，成为大块后，立刻关火出锅即可。





蛋蛋们的经典 Chapter 1



18 滑蛋虾仁



20 葱油木耳炒鸡蛋



22 木须肉



30 豪华版赛螃蟹



32 炒合菜



34 粉丝菠菜炒鸡蛋



35 鸡蛋炸馒头

目录 | CONTENTS

18 滑蛋虾仁
20 葱油木耳炒鸡蛋
22 木须肉
24 龙眼茶碗蒸
26 韭菜薹炒鸡蛋

27 黄瓜炒鸡蛋
28 酸辣汤
30 豪华版赛螃蟹
32 炒合菜
34 粉丝菠菜炒鸡蛋

35 鸡蛋炸馒头
36 红烧肉配卤蛋
38 黄金蛋炒饭
40 蚬仔煎
42 剁椒蘑菇鸡蛋



44 西葫芦糊塌子



45 菠菜丸子蛋花汤



46 滑蛋牛柳



48 咸蛋黄玉米



56 蛋松

蛋蛋们的新滋味 Chapter 2



60 蒜蓉虎皮蛋



62 香炸肉馅裹蛋



24 龙眼茶碗蒸



26 韭菜薹炒鸡蛋



27 黄瓜炒鸡蛋



28 酸辣汤



36 红烧肉配卤蛋



38 黄金蛋炒饭



40 蚵仔煎



42 剁椒蘑菇鸡蛋

44 西葫芦糊塌子
45 菠菜丸子蛋花汤
46 滑蛋牛柳
48 咸蛋黄玉米
50 咸蛋黄狮子头

52 蛋塌豆腐
54 家常卤蛋
55 虾皮肉末蒸蛋
56 蛋松
60 蒜薹虎皮蛋

62 香炸肉馅裹蛋
64 彩虹蛋
65 糖熏鸡蛋
66 鸡蛋圆白菜炒窝头
68 虾皮鸡蛋炒茼蒿



50 咸蛋黄狮子头



52 蛋塌豆腐



54 家常卤蛋



55 虾皮肉末蒸蛋



64 彩虹蛋



65 糖熏鸡蛋



66 鸡蛋圆白菜炒窝头



68 虾皮鸡蛋炒茼蒿



69 红椒拌蛋



70 和风茶碗滑蛋羹



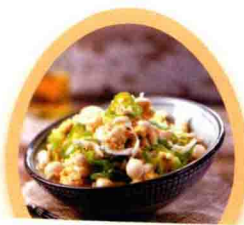
72 西班牙烘蛋



74 快手酱香溏心蛋



82 粉蒸韭菜包鸡蛋



84 鸡蛋银鱼白玉菇



86 葱香芙蓉鱼卷



88 香根碎蛋

目录 | CONTENTS

69 红椒拌蛋
70 和风茶碗滑蛋羹
72 西班牙烘蛋
74 快手酱香溏心蛋
75 鸡蛋沙拉

76 泰式包鸡蛋
78 小炒鸡蛋条
80 黑椒魔鬼蛋
82 粉蒸韭菜包鸡蛋
84 鸡蛋银鱼白玉菇

86 葱香芙蓉鱼卷
88 香根碎蛋
90 腐乳鸡蛋
92 香辣蛋皮肉馅卷
94 海鲜冬瓜羹

鸡蛋情人 之小吃与甜点 Chapter 3



98 茶叶蛋



100 鸡蛋灌饼



102 蛋饺



112 法式焦糖炖蛋



114 蛋挞



115 巧克力小蛋糕



116 奶香鸡蛋饼



75 鸡蛋沙拉



76 泰式包鸡蛋



78 小炒鸡蛋条



80 黑椒魔鬼蛋



90 腐乳鸡蛋



92 香辣蛋皮肉馅卷



94 海鲜冬瓜羹



98 茶叶蛋
100 鸡蛋灌饼
102 蛋饺
104 醪糟鸡蛋
106 鸡蛋裹三明治

108 土司苹果派
110 蛋黄流沙包
112 法式焦糖炖蛋
114 蛋挞
115 巧克力小蛋糕

116 奶香鸡蛋饼
118 蛋奶酒
120 双皮奶
122 木瓜炖鸡蛋



104 醪糟鸡蛋



106 鸡蛋裹三明治



108 土司苹果派



110 蛋黄流沙包



118 蛋奶酒



120 双皮奶



122 木瓜炖鸡蛋



被鸡蛋
搞定的主食
Chapter

4



126 蛋包饭



128 鸡蛋炒饼



130 日式亲子饭

不是只有
鸡才会下蛋
Chapter

5



140 孜然鹌鹑蛋



142 草菇鸡蛋烧鲜鱿



144 盐焗鹌鹑蛋

目录 | CONTENTS

126 蛋包饭
128 鸡蛋炒饼
130 日式亲子饭
132 石锅拌饭
134 鸡蛋打卤面

136 日式蛋浇饭
140 孜然鹌鹑蛋
142 草菇鸡蛋烧鲜鱿
144 盐焗鹌鹑蛋
146 咸蛋黄蒸豆腐

148 鱼香鹌鹑蛋
150 鸽蛋银耳羹
152 青椒炒皮蛋
154 蚕豆鸭蛋黄
156 皮蛋豆腐



154 蚕豆鸭蛋黄



156 皮蛋豆腐



157 皮蛋瘦肉粥



158 双椒皮蛋炒肉末



163 做馅



164 醋蛋



165 腌咸蛋



166 鸡蛋炒一切