



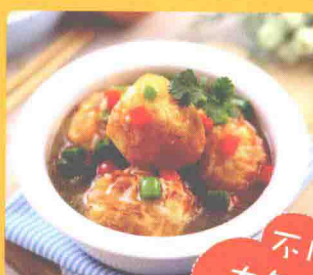
贺师傅

幸福厨房

全国首创
傻瓜式
菜谱书

我最爱吃的蛋料理

贺师傅教你严选食材做好菜 广受欢迎的各种食材料理



加贝◎著

不用换算克数
大勺小勺调味做菜



吉林出版社



我最爱吃的蛋料理

贺师傅教你严选食材做好菜 广受欢迎的各种食材料理



加 贝 著

图书在版编目(CIP)数据

我最爱吃的蛋料理 / 加贝著. -- 南京: 译林出版社, 2015.4
(贺师傅幸福厨房系列)

ISBN 978-7-5447-5441-5

I. ①我… II. ①加… III. ①禽蛋—菜谱 IV.
① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 086974 号

书 名 我最爱吃的蛋料理

作 者 加 贝

责任编辑 陆元昶

特约编辑 曹会贤

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京京都六环印刷厂

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 8

字 数 27.8千字

版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-5441-5

定 价 25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录



- 01 蛋类种类、结构及营养价值
- 02 蛋类选购小窍门
- 03 常用蛋制品一览

蔬菜杀手



热炒凉拌蛋料理

- 06 湘味金钱蛋
- 08 韭香鸡蛋
- 10 西红柿炒蛋
- 12 苦瓜炒鸡蛋
- 14 洋葱炒鸡蛋
- 16 豌豆苗炒鸡蛋
- 18 蒜薹炒鸡蛋
- 20 葱香鹌鹑蛋
- 22 胡萝卜炒鸡蛋
- 24 滑蛋牛肉
- 26 滑蛋虾仁
- 28 虎皮蛋烧肉
- 30 木须炒蛋
- 32 赛螃蟹
- 34 毛豆炒蛋
- 36 双蛋烩西兰花
- 38 蛋皮炒三丝
- 40 银鱼炒蛋
- 42 丝瓜炒鸡蛋
- 44 蛋黄焗玉米
- 46 糖醋荷包蛋
- 48 蛋炒河粉
- 50 西红柿蛋炒饭
- 52 茶树菇炒鸭蛋
- 54 蛋黄山药
- 56 咸蛋黄炒饭
- 58 鹌鹑蛋烧排骨
- 60 菠菜蛋皮拌粉丝
- 62 鸡蛋沙拉
- 64 皮蛋豆腐
- 66 剁椒皮蛋
- 68 皮蛋拌凉粉
- 70 姜汁皮蛋
- 72 蒜末变蛋

CONTENTS



汁浓味醇

蒸煮卤蛋料理

- 76 三鲜鸡蛋羹
- 78 虾仁鸡肉蛋卷
- 80 三色蒸蛋
- 82 西红柿鸡蛋汤
- 84 西红柿鸡蛋打卤面
- 86 五香茶叶蛋
- 88 乡巴佬鹌鹑蛋
- 90 卤虎皮鸡蛋
- 92 咸蛋黄蒸豆腐
- 94 韭菜鸡蛋水饺
- 96 皮蛋瘦肉粥

- 104 三色蛋卷
- 106 鸡蛋葱油饼
- 108 鸡蛋灌饼
- 110 日式厚蛋烧
- 112 韩式蛋包饭
- 114 萝卜干烘蛋
- 116 蛋黄焗南瓜
- 118 焦糖鸡蛋布丁
- 120 虎皮蛋糕卷
- 122 葡式蛋挞

酥嫩香口

煎炸烤蛋料理

- 100 剁椒黄瓜鸡蛋塌
- 102 五彩煎蛋



用筛子把布丁
滤过筛网，可使
其更细腻，蒸出来
更香滑。



蛋类种类、结构及营养价值

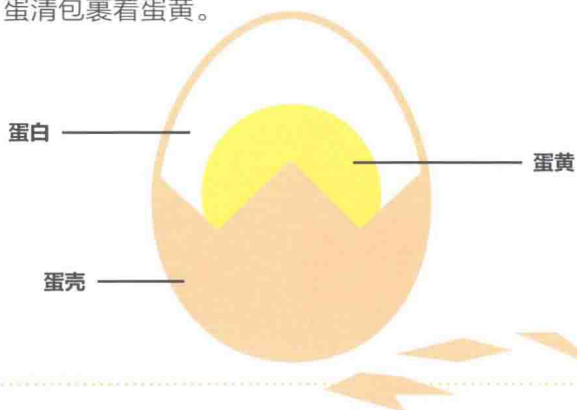


蛋类种类

常见的蛋类有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋和鹌鹑蛋等，其中产量最大、接受度最广、食品加工工业中使用最多的是鸡蛋。

蛋类结构

各种禽蛋的结构都很相似，主要由蛋壳、蛋清、蛋黄三部分组成。以鸡蛋为例，蛋壳的主要成分是碳酸钙，颜色由白到棕，深度因鸡的品种而异，跟蛋的营养价值无关。壳内蛋清包裹着蛋黄。



蛋类的营养价值

蛋清和蛋黄分别占可食用部分的 $\frac{1}{3}$ 和 $\frac{2}{3}$ 。蛋清中的营养素主要是蛋白质，含有的氨基酸组成与人体组成模式接近，是食物中最理想的优质蛋白质。蛋黄比蛋清含有更多的营养成分，集中了大部分钙、磷、铁等无机盐，还富含维生素 A、D 和 B 族。



蛋类选购小窍门



如何选购鸡蛋



看外观

新鲜鸡蛋表面上有一层雾一样的薄层，叫做蛋壳膜，是不光滑的；太光滑的蛋不新鲜。

看手感

新鲜的鸡蛋因为水分没有蒸发，所以手感比较沉；同样大小的蛋，不新鲜的比较轻。

如何选购鸭蛋



看颜色

新鸭子年轻体壮，钙质充足，产的蛋是淡蓝色青皮；老龄鸭子和营养不良的鸭子，产的蛋壳薄，易碎，外壳粗糙有斑点。

看手感

有少量鸭蛋蛋壳无毛孔，表皮特别光滑，轻弹或轻磕有轻微尖锐的声响，这种蛋食用无妨碍，但是不能制作松花蛋或咸蛋。

如何选购鹅蛋



看外观

首选蛋壳颜色不光亮，摸起来表面不光滑的。

看手感

相对重量大一些的鹅蛋，比较新鲜。

如何选购鹌鹑蛋



看颜色

优质鹌鹑蛋近似圆形，个体很小，表面有棕褐色斑点。新鲜鹌鹑蛋颜色鲜明，细看表面有细小气孔；没有气孔的是陈蛋。

听声音

用手轻轻摇动，没有声音的是新鲜蛋，有水声的是陈蛋。



常用蛋制品一览



再制蛋类

再制蛋类是指以鲜鸭蛋或其他禽蛋为原料，经由纯碱、生石灰、盐或含盐的纯净黄泥、红泥、草木灰等腌制，或用食盐、酒糟及其他配料糟腌等工艺制成的蛋制品，如皮蛋、咸蛋、糟蛋、松花蛋等。

干蛋类

干蛋类是指以鲜鸡蛋或者其他禽蛋为原料，取其全蛋、蛋白或蛋黄部分，经加工处理（可发酵）、喷粉干燥工艺制成的蛋制品，如巴氏杀菌鸡全蛋粉、鸡蛋黄粉、鸡蛋白片等。

冰蛋类

冰蛋类是指以鲜鸡蛋或其他禽蛋为原料，取其全蛋、蛋白或蛋黄部分，经加工处理，冷冻工艺制成的蛋制品，如巴氏杀菌冻鸡全蛋、冻鸡蛋黄、冰鸡蛋白。

其他类

其他类是指以禽蛋或上述蛋制品为主要原料，经一定加工工艺制成的其他蛋制品，如蛋黄酱、色拉酱。

• 书中计量单位换算

	1小勺盐≈3g 1小勺糖≈2g 1小勺淀粉≈1g 1小勺香油≈2g 1小勺酵母粉≈2g		1大勺淀粉≈5g 1大勺酱油≈8g 1大勺醋≈6g 1大勺蚝油≈14g 1大勺料酒≈6g			1碗标准 1碗水≈250ml 1碗面粉≈150g
--	---	---	--	---	--	--------------------------------



蔬菜杀手 热炒凉拌蛋料理

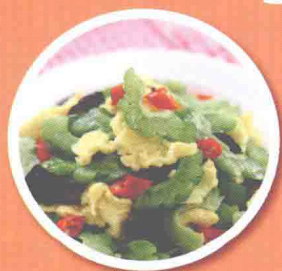
朴实家常的苦瓜炒鸡蛋

酸甜可口的糖醋荷包蛋

蛋和巧手烹调配合

织就关于家的温暖记忆

苦瓜炒鸡蛋



鸡蛋中含有大量的
蛋白质、脂肪、氨基酸和
其他多种微营养素，
有益于人体营养均衡。

糖醋荷包蛋



湘味金钱蛋

材料：鸡蛋4个、干豆豉1大勺、小红辣椒8个、杭椒10个、野山椒5个、青蒜3根、葱末1小勺、蒜片1小勺

调料：油4碗、辣酱1小勺、生抽1大勺、白糖1小勺、香油1小勺



⌚ 20 分钟 🍳 初级 👤 3 人



金钱蛋怎么做才会酥脆入味?

金钱蛋做得好吃的秘诀有二：首先，要将切好的鸡蛋炸透，将鸡蛋炸出酥脆的表皮，才会爽口；其次，煸炒辣椒时，要将辣椒煸炒至表皮发白，使辣味充分释出，鸡蛋吸足滋味后才会好吃。



制作方法

水量要没过鸡蛋



鸡蛋洗净、放入冷水锅中，大火加热，煮10分钟。



鸡蛋煮熟后，捞出、用凉水浸泡5分钟，方便去壳；干豆豉放入油中泡软。



熟鸡蛋去壳，将每个鸡蛋都竖着切成5片，备用。

刀沾下凉水更好切



小红辣椒和杭椒洗净、去蒂，切圈；野山椒切碎；青蒜洗净，切成2cm长的段。



起油锅，倒4碗油大火烧至八成热，下入鸡蛋片，炸成金黄色，捞出、滗油。



锅中留2大勺底油，下入干豆豉，大火炒香，再放辣椒圈、葱末、蒜片，炒香。



然后倒入辣酱，炒至辣椒圈熟透。



接着下入炒好的鸡蛋，加入生抽及白糖，翻炒均匀。



最后，撒入青蒜段，淋入香油，翻炒均匀，即可出锅。

韭香鸡蛋

材料：韭菜1把、鸡蛋4个、鲜虾仁半碗

调料：盐1小勺、油3大勺

制作方法



1 韭菜择好、洗净，清水中加半小勺盐，将韭菜放入水中浸泡10分钟。



2 将浸泡过的韭菜沥干，切成小段，放入盆中，备用。



3 鸡蛋打入碗中，加入半小勺盐，搅匀，然后放入切好的韭菜。



4 再倒入鲜虾仁，用筷子搅拌，混合均匀。



5 炒锅中加油，大火烧至七成热，倒入韭菜鸡蛋液，小火炒散。



6 待蛋凝固后，停止搅动，使鸡蛋块保持完整，香味飘出后盛出。



韭香鸡蛋怎么做才会使鸡蛋蓬松?

做韭菜蛋液时，要尽量少加水，因为韭菜本身就含有水分，韭菜中的水分煎干后，韭香味才会飘出。鸡蛋液下锅前，锅中的油温要高，高油温可以使鸡蛋膨发得更大，吃起来更加香松软滑。



韭菜含有挥发性物质，因此具有辛辣味，有增加食欲的作用。

韭菜还含有丰富的纤维素，食物纤维能刺激肠道蠕动，

促进人体排毒，减少对胆固醇的吸收，

降低动脉硬化、高血脂等症状的发生率。



西红柿炒蛋

材料：西红柿2个、鸡蛋3个、葱1段、姜1块、香葱1根

调料：盐1.5小勺、油3大勺、生抽0.5大勺、白糖2大勺

制作方法



1 西红柿洗净、对半切开，切去硬蒂，以免影响食用口感。



2 再将西红柿切成约2cm的小块，备用。



3 鸡蛋打入碗中，加半小勺盐，搅拌均匀。



4 葱洗净，纵向切开，再切成段；姜洗净，切成姜丝；香葱洗净，切成葱花。



5 锅中加2大勺油，大火烧热，倒入鸡蛋液，略定型后用锅铲推拉，炒散盛出。



6 再倒入1大勺油，下入葱段、姜丝，中火炒至葱段变黄微焦。



7 接着放入西红柿块，用锅铲推动翻炒西红柿块。



8 再倒入生抽、盐、白糖，使颜色更加诱人。



9 炒至西红柿即将出汁时，倒入鸡蛋，大火翻炒均匀，撒上香葱花即可。

西红柿内的苹果酸、柠檬酸等有机酸，
既有保护维生素 C 不被高温破坏的作用，还能增加胃液酸度，
帮助消化，调整胃肠功能。



🕒 10 分钟 🍳 初级 👤 3 人

苦瓜炒鸡蛋

材料：葱1段、干木耳2朵、红辣椒1个、苦瓜1根、鸡蛋2个

调料：盐1小勺、油3大勺

