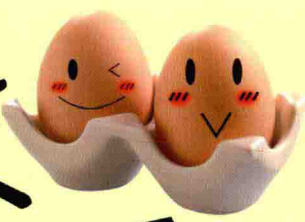


如何做出完整的“卧蛋”  
如何让水蒸蛋细腻、滑嫩  
白煮蛋怎么煮不会破  
荷包蛋怎么煎才会完整  
漂亮的蛋皮怎么摊

# 就是爱吃蛋



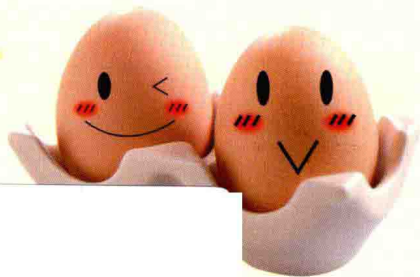
70道百变蛋料理，  
给你不一样的蛋，意想不到的蛋……

程安琪◎著



# 就是爱吃蛋

程安琪◎著



图书在版编目(CIP)数据

就是爱吃蛋/程安琪著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5341-7001-0

I. ①就… II. ①程… III. ①禽蛋-菜谱

IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 308628 号

中文简体字版©2013年由浙江科学技术出版社出版发行。  
本书经由台湾旗林文化出版社独家授权出版, 非经书面同意,  
不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号: 图字 11-2012-224

书 名 就是爱吃蛋  
著 者 程安琪

出版发行 浙江科学技术出版社

网址: [www.zkpress.com](http://www.zkpress.com)

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85062601 销售部电话: 0571-85058048

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 浙江新华数码印务有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 6

字 数 100 000

版 次 2016 年 1 月第 1 版

2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-7001-0

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王巧玲

责任印务 徐忠雷

责任校对 梁 峰

责任美编 金 晖



# 目录



## 认识鸡蛋 6

## 蒸蛋心法 9

|        |    |
|--------|----|
| 葱花蒸蛋   | 10 |
| 蛤蜊蒸蛋   | 10 |
| 虾酱蒸鸡蛋菜 | 11 |
| 螃蟹蒸蛋   | 12 |
| 茶碗蒸    | 13 |
| 荷叶海鲜蒸蛋 | 14 |
| 绍子水蛋   | 15 |
| 虾仁豆腐蒸蛋 | 16 |
| 三鲜蛋羹   | 17 |
| 三色蛋    | 18 |
| 咸蛋蒸肉饼  | 19 |
| 虾仁鸡肉蛋卷 | 21 |

## 煮蛋心法 23

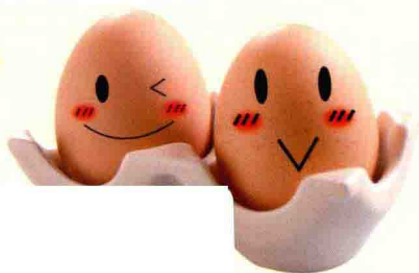
|        |    |
|--------|----|
| 水波蛋    | 24 |
| 魔鬼蛋    | 25 |
| 回锅蛋    | 26 |
| 茶叶蛋    | 27 |
| 卤蛋     | 28 |
| 糖心熏蛋   | 29 |
| 马铃薯蛋沙拉 | 30 |
| 面拖蛋    | 31 |
| 番茄水波蛋汤 | 32 |
| 滑蛋牛肉粥  | 33 |
| 金丝酒酿汤圆 | 34 |
| 海苔蛋花汤  | 35 |



|             |           |                      |           |
|-------------|-----------|----------------------|-----------|
| 滑蛋虾仁饭       | 36        | 炒蛋心法                 | 67        |
| 亲子丼         | 37        | 中式葱花炒蛋               | 68        |
| 咸蛋芥菜汤       | 38        | 西式炒蛋                 | 69        |
| 皮蛋瘦肉粥       | 39        | 香肠蛋炒饭                | 70        |
| 熏鲑鱼白煮蛋般拿给   | 40        | 番茄炒蛋                 | 71        |
| <b>煎蛋心法</b> | <b>43</b> | 虾仁跑蛋                 | 72        |
| 煎荷包蛋        | 43        | 干贝韭黄炒蛋               | 73        |
| 煎蛋皮         | 44        | 炒芙蓉蛋                 | 74        |
| 合菜戴帽        | 45        | 滑蛋牛肉                 | 75        |
| 蔬菜蛋卷        | 46        | 螃蟹炒蛋                 | 76        |
| 蚵仔煎         | 47        | 炒木须肉                 | 77        |
| 蛋饺烧粉丝       | 49        | 粉丝炒蛋                 | 78        |
| 烩如意蛋卷       | 50        | 鸡闹豆腐                 | 79        |
| 素拉皮         | 51        | 咸蛋炒苦瓜                | 80        |
| 石榴蛋包        | 52        | 韭菜皮蛋松                | 82        |
| 蛋黄酱         | 53        | 金银蛋苋菜                | 83        |
| 蛋皮寿司        | 54        | <b>炸蛋 &amp; 烤蛋心法</b> | <b>84</b> |
| 火腿蛋三明治      | 55        | 炸蛋酥                  | 85        |
| 三鲜烘蛋        | 56        | 蛋酥白菜卤                | 87        |
| 菜脯蛋         | 57        | 起司焗烤蛋                | 88        |
| 玉子烧         | 58        | 双味皮蛋                 | 89        |
| 银鱼蛋卷        | 59        | 金沙双鲜                 | 90        |
| 西式蛋卷佐口蘑酱汁   | 61        | 焗烤法国吐司               | 91        |
| 番茄火腿 Omelet | 62        | 烤鸡蛋布丁                | 92        |
| 茄汁蛋包饭       | 63        | 巧克力面包布丁              | 93        |
| 培根蔬菜蛋饼      | 64        | 口蘑烤蛋                 | 94        |
| 糖蛋两式        | 65        | 杏汁蛋白                 | 95        |

# 就是爱吃蛋

程安琪◎著



# 序 爱吃蛋

一直以来我就喜欢吃蛋，而女儿更是比我有过之而无不及。小时候只要有蛋出现在餐桌上，她就会很开心，我常戏称她是“蛋宝宝”。为了她，我想出了“三鲜蛋羹”。这道菜表面看起来是道“三鲜打卤汤”，结果上桌后我从碗底舀出了蒸蛋。她笑得好开心的样子成了我做菜以来一个难忘的回忆！

我自己最喜欢吃水波蛋，吃完火锅要来一个，煮酒酿中也要打一个。但我常常因蛋白不够完整而烦恼，虽然也听说在水中加一点醋可以使蛋白集中，但蛋白接触醋之后口感会不够滑嫩，有时候汤也会有酸味。很巧的是有一次到南京去玩，朋友家的阿姨教了我一个煮完整水波蛋的方法，从此就不再有烦恼了。我把煮的方法收录在后面的“煮蛋心法”中，希望和爱吃蛋的你分享！

蛋是一种很实用、家常的食材，无论是蒸蛋、炒蛋都很方便。需要加一个菜时，我常常就会把蛋搬出来当救兵。因此我一直想把我常做的一些蛋的菜式集结成一本蛋的食谱与读者分享。

其实，蛋的一些基本的做法都是蛮类似的，比如说炒蛋，会葱花炒蛋了，把葱换成韭菜、九层塔、洋葱、绞肉、虾仁、青椒（最近在上海吃到的一道安徽土菜）……就差不多都会了。因此这本蛋的食谱我就依照做法来分类，分成蒸、煮、煎、炒、炸与烤五类，我把每一类做法需要注意的重点分别叙述，希望读者朋友们能先阅读一下。

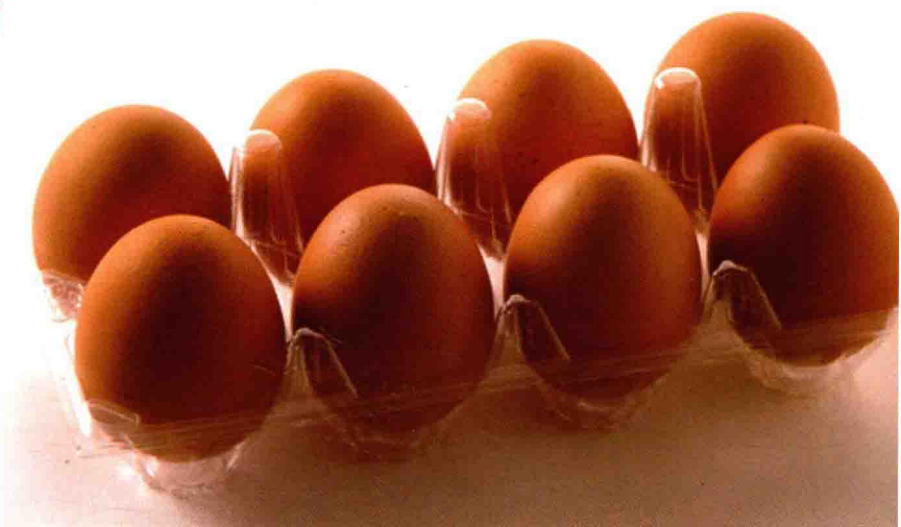
提到蛋，很多人都知道它的蛋白富含优质的蛋白质，但却又

担忧蛋黄中的胆固醇问题。但其实蛋黄中的胆固醇属于高密度胆固醇,蛋黄中的脂肪也是以不饱和的脂肪酸为主,对预防心脏病是有功效的。蛋黄的营养又是容易吸收的,蛋黄中除了含有蛋白质和脂肪外,还含有各种维生素和磷、铁、叶黄素和玉米黄素等,这也是为什么婴儿最早吃的辅食就是蛋黄的原因。

同在一个蛋壳中,蛋白和蛋黄的营养成分全然不同,同时它在烹调时产生的功效也不相同——蛋白滑嫩、蛋黄香酥,这真是蛮有趣的。

我喜欢蛋,因为它价廉,因为它易操作,因为它变化多,因为它好储存……希望你也能领略它的好,和我一样喜欢它!

程安琪





# 目录



## 认识鸡蛋 6

## 蒸蛋心法 9

- 葱花蒸蛋 10
- 蛤蜊蒸蛋 10
- 虾酱蒸鸡蛋菜 11
- 螃蟹蒸蛋 12
- 茶碗蒸 13
- 荷叶海鲜蒸蛋 14
- 绍子水蛋 15
- 虾仁豆腐蒸蛋 16
- 三鲜蛋羹 17
- 三色蛋 18
- 咸蛋蒸肉饼 19
- 虾仁鸡肉蛋卷 21

## 煮蛋心法 23

- 水波蛋 24
- 魔鬼蛋 25
- 回锅蛋 26
- 茶叶蛋 27
- 卤蛋 28
- 糖心熏蛋 29
- 马铃薯蛋沙拉 30
- 面拖蛋 31
- 番茄水波蛋汤 32
- 滑蛋牛肉粥 33
- 金丝酒酿汤圆 34
- 海苔蛋花汤 35

|             |           |                      |           |
|-------------|-----------|----------------------|-----------|
| 滑蛋虾仁饭       | 36        | 炒蛋心法                 | 67        |
| 親子丼         | 37        | 中式葱花炒蛋               | 68        |
| 咸蛋芥菜汤       | 38        | 西式炒蛋                 | 69        |
| 皮蛋瘦肉粥       | 39        | 香肠蛋炒饭                | 70        |
| 熏鲑鱼白煮蛋般拿给   | 40        | 番茄炒蛋                 | 71        |
| <b>煎蛋心法</b> | <b>43</b> | 虾仁跑蛋                 | 72        |
| 煎荷包蛋        | 43        | 干贝韭黄炒蛋               | 73        |
| 煎蛋皮         | 44        | 炒芙蓉蛋                 | 74        |
| 合菜戴帽        | 45        | 滑蛋牛肉                 | 75        |
| 蔬菜蛋卷        | 46        | 螃蟹炒蛋                 | 76        |
| 蚵仔煎         | 47        | 炒木须肉                 | 77        |
| 蛋饺烧粉丝       | 49        | 粉丝炒蛋                 | 78        |
| 烩如意蛋卷       | 50        | 鸡闹豆腐                 | 79        |
| 素拉皮         | 51        | 咸蛋炒苦瓜                | 80        |
| 石榴蛋包        | 52        | 韭菜皮蛋松                | 82        |
| 蛋黄酱         | 53        | 金银蛋苋菜                | 83        |
| 蛋皮寿司        | 54        | <b>炸蛋 &amp; 烤蛋心法</b> | <b>84</b> |
| 火腿蛋三明治      | 55        | 炸蛋酥                  | 85        |
| 三鲜烘蛋        | 56        | 蛋酥白菜卤                | 87        |
| 菜脯蛋         | 57        | 起司焗烤蛋                | 88        |
| 玉子烧         | 58        | 双味皮蛋                 | 89        |
| 银鱼蛋卷        | 59        | 金沙双鲜                 | 90        |
| 西式蛋卷佐口蘑酱汁   | 61        | 焗烤法国吐司               | 91        |
| 番茄火腿 Omelet | 62        | 烤鸡蛋布丁                | 92        |
| 茄汁蛋包饭       | 63        | 巧克力面包布丁              | 93        |
| 培根蔬菜蛋饼      | 64        | 口蘑烤蛋                 | 94        |
| 糖蛋两式        | 65        | 杏汁蛋白                 | 95        |

# 认识鸡蛋

## 蛋黄：

一枚蛋黄约含有 213 毫克的胆固醇，是鸡蛋主要的营养来源，其中蛋白质占 17.5%、脂肪 32.5%、水分 48%、矿物质 2%，还有多种微量元素。

## 蛋壳：

主要成分是碳酸钙，壳上有毛细孔可供呼吸。

## 系带 & 气室：

蛋黄与蛋清之间两条白色条状物是系带，主要功能是将蛋黄固定在蛋的中央。

鸡蛋较圆的那端有气室，其中含有空气，存放鸡蛋时，最好将气室置于上方，避免空气与蛋清及蛋黄的接触。

## 浓厚蛋清：

## 浓厚蛋清：

包围在蛋黄外层较浓稠的蛋清，功能相当于羊水，具有保护蛋黄的作用，煮熟后口感较 Q，初生蛋的浓厚蛋清通常比较多。

最外圈较稀的蛋清，老母鸡所产的蛋稀薄蛋清较多，一般鸡蛋放置较久，蛋清浓稠度也会不再明显。



----- 优鲜蛋 -----



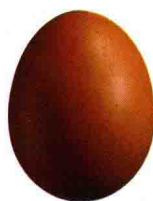
----- 褐壳蛋 -----



----- 土鸡蛋 -----



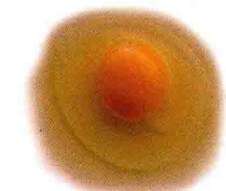
----- 乌骨鸡蛋 -----



----- 初生蛋 -----



----- 白壳蛋 -----









# 蒸蛋心法



图 1



图 2



图 4



图 3



图 5



图 6

1. 蒸蛋前分别将蛋倒入大碗中(图1),先将蛋汁打散,但尽量不要打起泡沫(图2)。
2. 蒸蛋时要先确定蛋和水的比例,通常1杯蛋汁加2杯水(图3),熟练后可以加到2.5杯,会更嫩些。
3. 蛋汁用筛子过滤到深的汤盘或大碗中,有泡沫要撇掉或用纸巾吸掉(图4)。
4. 包上保鲜膜(图5),蒸蛋的时间和所用的容器有关;容器宽、蛋汁浅,蒸的时间就比较短。
5. 通常刚开始时可以用大火蒸,蒸至表面已凝固后就要改小火,以免蛋起泡变老。也可以用电锅蒸,约3分钟后水滚了,将锅盖打开一条缝或插一支筷子,使热气散出一些。
6. 蒸到蛋汁都变为较浅的黄色时,用1支筷子插入蛋中,没有蛋汁流出,或是晃动蛋碗,可以感觉蛋有弹性、轻微晃动,就是熟了(图6)。



## 葱花蒸蛋

### 材料：

|    |      |
|----|------|
| 蛋  | 4 个  |
| 葱花 | 1 大匙 |

### 调味料：

|      |        |
|------|--------|
| 水或清汤 | 1.5 杯  |
| 盐    | 约 1 茶匙 |
| 生抽   | 1.5 大匙 |

### 做法：

1. 4 个蛋加上适量盐先打散(尽量不要打起泡沫)。
2. 加入 2 倍量的水或清汤和蛋汁调匀,用筛子过滤到深的汤盘或大碗中(有泡沫时要撇掉或用纸巾吸掉),包上保鲜膜。
3. 放入电锅或蒸锅中,可以从冷水开始蒸,水滚后,再改中小火蒸至全凝固、蒸蛋的最中间已熟,取出。
4. 小锅中热 1 大匙油爆香 1 大匙葱花,加入生抽和水各 1 大匙(先调匀)煮滚,淋在蒸蛋上即可。

### Tips:

也可以用热水加入蛋汁中,那是一种较传统的蒸蛋方法,使蛋汁的温度较高,蒸的时间可以缩短,且蒸出来的蛋较有弹性,如“绍子水蛋”和“三鲜蛋羹”就是加入热水。

## 蛤蜊蒸蛋

### 材料：

|    |      |
|----|------|
| 鸡蛋 | 4 个  |
| 蛤蜊 | 10 个 |

### 调味料：

|     |        |
|-----|--------|
| 冷清汤 | 1.5 杯  |
| 盐   | 1/2 茶匙 |
| 料酒  | 1 茶匙   |
| 生抽  | 1 茶匙   |

### 做法：

1. 将蛋在大碗内打散(不可打出泡沫来),慢慢加入调味料后调匀。
2. 蛤蜊泡在水中,加 1/2 茶匙盐,静置 1 小时吐沙,再冲洗干净外壳。
3. 将蛋汁用筛子全部过滤到一个汤盘内,包上保鲜膜,移进蒸锅中。
4. 先用大火蒸 2~3 分钟后改为中小火慢蒸,依蛋汁的厚度,蒸至蛋汁凝固。
5. 放入蛤蜊,再蒸 3~4 分钟至蛤蜊开口,取出上桌即可。

### Tips:

如果要有蛤蜊镶在蛋中间的感觉的话,就要先预留一些蛋汁,最后和蛤蜊一起加在蒸蛋上。

# 虾酱鸡蛋菜

## 材料：

|    |      |
|----|------|
| 蛋  | 4 个  |
| 绞肉 | 3 大匙 |
| 葱花 | 2 大匙 |

## 调味料：

|    |       |
|----|-------|
| 虾酱 | 1 茶匙  |
| 酱油 | 1 茶匙  |
| 水  | 1.5 杯 |
| 盐  | 适量    |

## 做法：

1. 绞肉放在砧板上，再剁细一点。
2. 蛋打散，虾酱中加少许温水调开，放入蛋中，加酱油、盐、绞肉和葱花一起调匀。
3. 最后加入水（约 1.5 杯）调匀，再倒入蒸碗中。
4. 蒸碗放入蒸锅或电锅中，以中小火蒸 20~25 分钟，至完全凝固时取出上桌即可。

## Tips:

1. 蒸蛋的老与嫩完全取决于加水的多少与蒸蛋时火候的大小，这道“虾酱鸡蛋菜”加的水是蛋汁的 1.5 倍，如要嫩些，则可将水加成蛋汁的 2 倍，反之要老一点，也可以只加等量的水。
2. 虾酱和绞肉要先和蛋汁拌匀后再调入水，否则绞肉不容易均匀地散在蛋汁中。







## 螃蟹蒸蛋

### 材料：

|      |        |
|------|--------|
| 螃蟹   | 1 只    |
| 蛋    | 4 个    |
| 葱花   | 1 大匙   |
| 嫩姜丝  | 1 大匙   |
| 调味料： |        |
| 盐    | 1/2 茶匙 |
| 生抽   | 1 茶匙   |
| 料酒   | 1 茶匙   |
| 水    | 1/2 杯  |

### 做法：

1. 螃蟹要挑选活蟹，用竹筷子插入嘴部，静置 1~2 分钟（或放入冷冻库中或冰水中冻 10 分钟）。
2. 待螃蟹不动之后，掀开蟹盖，刷洗干净，身体部分依大小切成 4~6 块，蟹钳拍裂。
3. 蛋加盐打散，加入 2 倍的水再调匀，用筛网过滤到一个汤盘中，再将螃蟹排入蛋汁中。
4. 蒸锅中水煮开，放入汤盘，先以大火蒸 3 分钟后改小火蒸 12~15 分钟，见螃蟹已熟、蛋已凝固即可取出。
5. 小锅中加热 1 大匙油，爆香葱花，淋入少许料酒和酱油，再加入 1/2 杯水，煮滚后淋在螃蟹和蒸蛋上，放上姜丝即可。