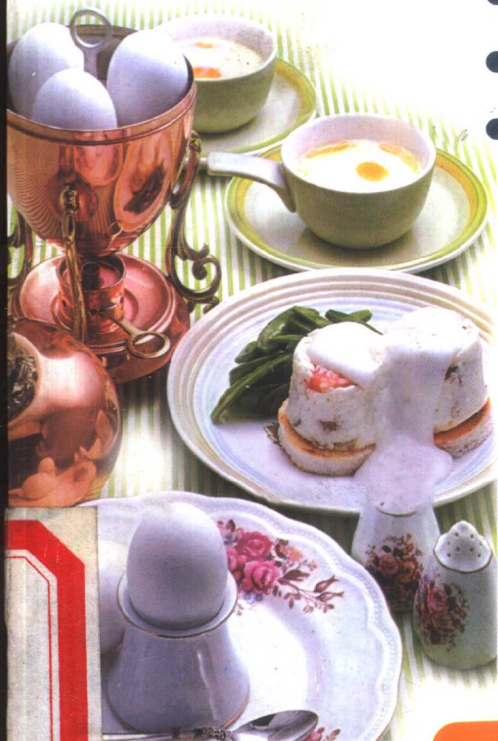


柳 沙 柳尼娅 编写

金手杖 一家庭实用小丛书

# 鸡蛋百吃

- 300 余种方法
- 煎、炒、烹、腌、药膳
- 令你日日吃蛋日日想
- 百吃不腻!



大连出版社

柳 沙 柳 尼 姪 编 写

鸡 蛋 百 吃

大 连 出 版 社

# 鸡蛋百吃

柳 沙 柳尼娅 编写

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街12号 邮政编码 116011)

大连海事大学印刷厂印刷 新华书店经销

---

开本:850×1168毫米 1/32 字数:130千字 印张:6.5

印数:10001—17000册

1998年4月第1版

1999年2月第3次印刷

---

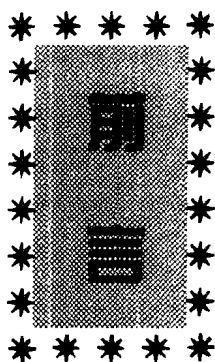
责任编辑:胡孝纯 责任校对:王恒田

封面设计:李克峻 版式设计:胡孝纯

---

ISBN 7-80612-483-7/Z·27

定价:7.20元



蛋类含有丰富的营养,是我国人民主要的副食之一,怎样做才能既保存它的营养,又能味美可口、百吃不腻呢?本书作者在广泛收集整理蛋类菜谱基础上分“禽蛋小常识”、“蛋类菜谱”、“微波炉蛋菜谱”、“蛋类面点”、“西餐蛋菜谱”、“鸭、鸽、鹌鹑蛋菜谱”、“蛋类药膳”等七方面介绍了348种蛋类的加工食用方法,使人们天天面对鸡蛋真正做到食而不腻,吃出味道,吃出营养。

AB2 79 / 08

\*\*\* \*\*  
\* \* \* \* \*  
\* \* \* \* \*  
\* \* \* \* \*  
\* \* \* \* \*  
\* \* \* \* \*  
\* \* \* \* \*  
\* \* \* \* \*  
\* \* \* \* \*

# 目 录

## 禽蛋小常识

1. 禽蛋的结构.....1
2. 禽蛋的营养成分.....2
3. 蛋类的物性.....2
4. 鲜蛋的质量标准.....3
5. 鲜蛋的检查.....4
6. 禽蛋的贮存和保鲜...5

## 蛋类菜谱

1. 椿芽煎蛋.....6
2. 洋葱煎蛋.....6
3. 白菜煎蛋.....7
4. 鱼肉煎蛋.....7
5. 鸡蛋馅饼.....7

6. 雪里蕻煎蛋.....8
7. 西红柿蛋盒.....8
8. 水抓鸡蛋.....9
9. 肉煎鸡蛋.....9
10. 脆皮蛋饼.....10
11. 银鱼煎蛋.....10
12. 午餐肉煎蛋.....11
13. 海米煎蛋.....11
14. 口蘑蛋卷.....12
15. 豆角煎蛋.....12
16. 果酱蛋盒.....13
17. 黄瓜煎蛋.....13
18. 油煎蛋片.....13
19. 锅贴鸡蛋.....14
20. 香菇煎蛋.....14
21. 单炒鸡蛋.....15

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 22. 鸡蛋炒韭菜.....15 | 49. 油炸鸡蛋.....28   |
| 23. 茭白炒蛋.....16  | 50. 三鲜炸蛋.....28   |
| 24. 豆腐炒蛋.....16  | 51. 油炸蛋卷.....29   |
| 25. 鱼香炒蛋.....17  | 52. 蛋白鱼条.....29   |
| 26. 豌豆炒蛋.....17  | 53. 炸鸡蛋松.....30   |
| 27. 面酱炒蛋.....18  | 54. 鸡蛋炸鱼.....30   |
| 28. 清炒鸡蛋.....18  | 55. 炸溏心蛋.....31   |
| 29. 西红柿炒蛋.....18 | 56. 炸鸡蛋菜花.....31  |
| 30. 青毛豆炒蛋.....19 | 57. 炸番茄蛋饺.....32  |
| 31. 银芽炒蛋.....19  | 58. 炸火腿鱼蛋.....32  |
| 32. 西瓜炒蛋.....20  | 59. 什锦蛋饺.....33   |
| 33. 韭黄炒蛋.....20  | 60. 豆腐蛋角.....34   |
| 34. 丝瓜炒蛋.....21  | 61. 猪肉蛋卷.....35   |
| 35. 火腿炒蛋.....21  | 62. 辣椒蛋卷.....35   |
| 36. 黄瓜炒蛋.....21  | 63. 蒸蛋卷.....36    |
| 37. 蛋炒肉丝.....22  | 64. 翡翠蛋羹.....36   |
| 38. 蛋炒鸡丝.....22  | 65. 豌豆蛋羹.....37   |
| 39. 菠菜炒蛋.....23  | 66. 蚬子蛋羹.....37   |
| 40. 木须肉.....23   | 67. 虾米粉丝蛋羹.....38 |
| 41. 海米蛋饼.....24  | 68. 什锦蛋卷.....38   |
| 42. 香菜炒蛋.....24  | 69. 豆腐蛋卷.....39   |
| 43. 胡萝卜炒蛋.....25 | 70. 素蒸蛋卷.....39   |
| 44. 莴笋炒鸡蛋.....25 | 71. 雪里蕻蛋羹.....40  |
| 45. 芹菜炒蛋.....26  | 72. 腐乳蒸蛋.....41   |
| 46. 春笋炒蛋.....26  | 73. 鸳鸯鸡蛋.....41   |
| 47. 荷包鸡蛋.....27  | 74. 三色蛋羹.....42   |
| 48. 虎皮鸡蛋.....27  | 75. 绣球彩蛋.....42   |

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 76. 鲫鱼鸡蛋羹.....43 | 103. 炒鸡蛋.....57   |
| 77. 海蚌蒸蛋.....43  | 104. 花生焖蛋.....57  |
| 78. 豆腐蛋羹.....44  | 105. 什锦蛋饼.....58  |
| 79. 鸡蛋熘蘑菇.....44 | 106. 浇汁蛋饺.....59  |
| 80. 辣味荷包蛋.....45 | 107. 笋丝炒鸡蛋.....59 |
| 81. 糖醋熘蛋.....45  | 108. 四鲜蛋.....60   |
| 82. 清汤蛋饺.....46  | 109. 茶香鸡蛋.....61  |
| 83. 水熘荷包蛋.....46 | 110. 金银蛋条.....61  |
| 84. 肉松烩蛋.....47  | 111. 换黄蛋.....62   |
| 85. 浇汁蛋.....47   | 112. 茴香炒蛋.....63  |
| 86. 烩三丁.....48   | 113. 五彩蛋.....63   |
| 87. 翡翠芙蓉蛋.....48 | 114. 板栗炒蛋.....64  |
| 88. 三丝烩蛋.....49  | 115. 板油蜜枣蛋卷...64  |
| 89. 芙蓉蛋片.....50  | 116. 菠菜蛋羹.....65  |
| 90. 甜三样.....50   | 117. 虾仁蛋羹.....66  |
| 91. 黄鱼蛋羹.....51  | 118. 四色蛋丁.....66  |
| 92. 黄鱼熘蛋.....51  | 119. 鸡茸银耳.....67  |
| 93. 奶汁荷包蛋.....52 | 120. 甘草卤汁鸡蛋...67  |
| 94. 拔丝鸡蛋.....52  | 121. 清汤蛋饺.....68  |
| 95. 拌三丝.....53   | 122. 炖肉蛋.....69   |
| 96. 茶蛋.....53    | 123. 碧波蛋.....69   |
| 97. 香蛋.....54    | 124. 番茄蛋.....70   |
| 98. 熏蛋.....54    | 125. 拌三丝.....70   |
| 99. 烤蛋.....55    | 126. 花生焖蛋.....71  |
| 100. 冻蛋.....55   | 127. 金菊蟹黄.....71  |
| 101. 糟蛋.....56   | 128. 水晶鸡蛋.....72  |
| 102. 酥蛋.....56   | 129. 酒酿鸡蛋.....72  |

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 130. 拔丝蛋卷.....72  | 157. 鲜姜炒蛋.....85   |
| 131. 酱鸡蛋.....73   | 158. 三色蛋.....85    |
| 132. 鱼丝溜蛋.....73  | 159. 木须黄瓜.....86   |
| 133. 回笼蛋.....74   | 160. 土豆炒蛋.....86   |
| 134. 香蛋.....74    | 161. 汤溜鸡蛋.....87   |
| 135. 炒三不粘.....75  | 162. 鲤鱼蛋卷.....87   |
| 136. 鲜奶炒蛋.....75  | 163. 脆酥虾蛋.....88   |
| 137. 麻辣鸡蛋.....76  | 164. 芙蓉鸡蛋.....88   |
| 138. 桂花鸡蛋淖.....76 | 165. 煎蛋饺.....89    |
| 139. 熘黄菜.....77   | 166. 蟹黄鸡蛋.....89   |
| 140. 虾仁溜蛋.....77  | 167. 焖鸳鸯蛋.....90   |
| 141. 熘白果.....78   | 168. 青鱼蛋卷.....91   |
| 142. 猪肉蛋卷.....78  | 169. 东坡绣球.....91   |
| 143. 熘蛋白.....79   | 170. 鱼香炒蛋.....92   |
| 144. 蓬松鸡蛋.....79  | 171. 滑蛋青瓜.....92   |
| 145. 发蛋.....80    | 172. 双色蛋茸.....93   |
| 146. 咸鱼炖蛋.....80  | 173. 豆芽炒蛋.....93   |
| 147. 红果蛋白.....80  | 174. 番茄蛋盒.....94   |
| 148. 焖鸡蛋.....81   | 175. 芦笋蛋饼.....94   |
| 149. 酥肉蛋.....81   | 176. 五香蛋.....95    |
| 150. 豆芽拌蛋皮.....82 | 177. 番茄土豆炒蛋.....95 |
| 151. 凉拌三丝.....82  | 178. 鸡蛋炒豆腐.....96  |
| 152. 酿馅烤蛋.....83  | 179. 芙蓉蛋.....96    |
| 153. 叉烧炒蛋.....83  | 180. 芙蓉蛋豆沙.....97  |
| 154. 蛋黄烤大虾.....84 | 181. 鱼片鸡蛋.....97   |
| 155. 锅塌鸡蛋.....84  | 182. 芙蓉豆腐.....98   |
| 156. 贝丝炒蛋.....85  | 183. 荷包蛋.....99    |



184. 山楂糕溜蛋.....	99
185. 藕溜鸡蛋.....	100
186. 八宝蛋.....	100
187. 茼蒿炒蛋.....	101
188. 芙蓉海米.....	101
189. 白菜窝蛋.....	102
190. 虾仁炒蛋.....	102
191. 糖醋蛋酪.....	103
192. 蛋馅猪肚.....	103
193. 溏心蛋.....	104
194. 溜蛋卷.....	105
195. 蚕豆炒蛋.....	105
196. 猴头芙蓉蛋.....	106
197. 糖醋双色蛋.....	106
198. 紫菜鸡蛋汤.....	107
199. 肉丝蛋汤.....	107
200. 番茄蛋汤.....	108
201. 家常蛋汤.....	108
202. 鲜菇蛋汤.....	109
203. 酸辣蛋汤.....	109
204. 冬瓜蛋花汤.....	110
205. 芙蓉蛋藕.....	110
206. 奶味蛋汤.....	111
207. 菠菜汤卧鸡蛋.....	111
208. 榆钱铺蛋汤.....	112
209. 腐皮蛋汤.....	112
210. 什锦蛋汤.....	113

211. 鸡蛋汤.....	113
212. 牛肉鸡蛋汤.....	113

## 微波炉蛋菜谱

213. 蛤蜊炒蛋.....	115
214. 鲜鱼蒸蛋.....	115
215. 什锦炒蛋.....	116
216. 粉丝蛋花.....	116
217. 荷包蛋.....	116
218. 乳酪蛋卷.....	117
219. 鸡窝蛋.....	117
220. 韭菜炒蛋.....	118
221. 番茄炒蛋.....	118
222. 银鱼炒蛋.....	118
223. 葱炒鸡蛋.....	119
224. 蒸三色蛋.....	119
225. 椒盐炒蛋.....	120
226. 洋葱煎蛋饼.....	120
227. 奶油炒蛋.....	121

## 蛋类面点

228. 夹沙鸡蛋糕.....	122
229. 方糕.....	122
230. 发面方糕.....	123

231. 果酱蛋糕.....	123
232. 油炸蛋糕.....	124
233. 糟子糕.....	124
234. 三色糕.....	125
235. 喇嘛糕.....	125
236. 果脯蛋糕.....	126
237. 山楂蛋糕.....	126
238. 肠糕.....	127
239. 苹果布丁.....	127
240. 土豆火腿布丁.....	128
241. 豆沙糕.....	128
242. 鸡蛋饼.....	129
243. 肉末蛋饼.....	129
244. 豆沙蛋卷.....	130
245. 韭菜蛋饼.....	130
246. 鸡蛋春饼.....	131
247. 西红柿蛋饼.....	131
248. 银鱼蛋饼.....	132
249. 醉饼.....	132
250. 三鲜蛋盒.....	133
251. 冷沙勿来.....	133
252. 面包布丁.....	134
253. 冬至布丁.....	134
254. 烤克司得布丁.....	135
255. 巧克力攀.....	135
256. 南亚杯.....	136
257. 苹果馅饼.....	136

258. 沙巴溶.....	137
259. 果酱杏利蛋.....	137
260. 百林布丁.....	138
261. 百林沙司.....	138
262. 巧克力攀斯.....	138
263. 水果冻布丁.....	139
264. 核桃酥布丁.....	139
265. 可可布丁.....	140
266. 大米布丁.....	140
267. 苹果布丁.....	141
268. 土豆火腿布丁.....	141
269. 面包布丁.....	142

## 西餐蛋菜谱

270. 流糊蛋.....	143
271. 清煎鸡蛋.....	143
272. 火腿煎蛋.....	143
273. 火腿蛋卷.....	144
274. 奶酪蛋卷.....	144
275. 茶肠煎蛋.....	144

## 鸭、鸽、鹌鹑 蛋菜谱

276. 皮蛋拌豆腐.....	145
-----------------	-----

277. 咸鸭蛋拌豆腐...145
278. 鸭蛋丸子.....145
279. 黄瓜炒鸭蛋.....146
280. 熘松花蛋.....146
281. 鸭蛋蒸豆腐.....147
282. 糖醋松花蛋.....147
283. 凉拌松花蛋.....148
284. 咸鸭蛋炒豆腐...148
285. 鸭蛋肉饼.....149
286. 溏心醉蛋.....149
287. 咸蛋螃蟹.....149
288. 鸭蛋粽子.....150
289. 松花蛋糕.....150
290. 青椒松花蛋.....151
291. 蛋黄炒蚕豆.....151
292. 清炒鸭蛋.....151
293. 炸熘鸽蛋.....152
294. 琥珀鸽蛋.....152
295. 肉酿鸽蛋.....153
296. 荷包鸽蛋.....154
297. 凤眼鸽蛋.....154
298. 熘鸽蛋.....155
299. 清汤鸽蛋.....156
300. 雪里鸽蛋汤.....156
301. 凤尾鸽蛋汤.....157
302. 银耳鸽蛋汤.....158
303. 锅贴鹌鹑蛋.....158
304. 芙蓉鹌鹑蛋.....159
305. 银耳鹌鹑蛋.....159
306. 鹌鹑蛋奶露.....160
307. 冰糖鹌鹑蛋.....160
308. 扣肉鹌鹑蛋.....161
309. 熘鹌鹑蛋.....161
310. 鱼香鹌鹑蛋.....162
311. 五元鹌鹑蛋.....163
312. 糖溜鹌鹑蛋.....163
313. 熏鹌鹑蛋.....163
314. 葱油鹌鹑蛋.....164
315. 虎皮鹌鹑蛋.....164
316. 珊瑚鹌鹑蛋.....165

## 蛋类药膳

317. 大蒜鸡子.....166
318. 姜梨鸡蛋.....166
319. 芹根鸡蛋.....167
320. 茶叶蛋.....167
321. 姜糖蛋.....167
322. 人参蛋.....168
323. 鸡蛋小米粥.....168
324. 芝麻蜂蜜鸡子...168
325. 鸡蛋牛奶.....169
326. 枸杞大枣蛋.....169
327. 桂圆鸡蛋.....170

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 328. 银鱼蛋.....170   | 339. 龙芽草蛋.....175  |
| 329. 甜浆蛋.....170   | 340. 鱼腥草鸭蛋.....175 |
| 330. 蜂蜜鸡蛋汤.....171 | 341. 杏仁麦冬鸽蛋...176  |
| 331. 当归红糖蛋.....171 | 342. 银耳鸽蛋汤.....176 |
| 332. 猪蹄红糖蛋.....172 | 343. 红杞乌参鸽蛋...177  |
| 333. 腐竹鸡蛋.....172  | 344. 银耳鹌蛋.....178  |
| 334. 韭菜根蛋.....172  | 345. 五子鹌蛋.....178  |
| 335. 首乌蛋汤.....173  | 346. 芙蓉鹌蛋.....179  |
| 336. 姜丝鸭蛋.....173  | 347. 软炸鹌蛋.....180  |
| 337. 甜鸭蛋汤.....174  | 348. 桃杞鹌蛋.....180  |
| 338. 鸭蛋汤.....174   |                    |

## 一、禽蛋的结构

禽蛋包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等，禽蛋的结构分为三部分：蛋壳、蛋清、蛋黄。

**蛋壳：**由外蛋壳膜、石灰质蛋壳、内蛋壳膜及蛋白膜组成。膜对禽蛋的保鲜起着重要的作用。

外蛋壳膜，主要由可溶性粘蛋白组成，它能透过空气，可防止微生物侵入，阻止蛋内水分的蒸发。它易脱落。

石灰质蛋壳，质脆，不耐格压，但可承受较大的均衡静压。蛋壳上均匀地分布着许多微小气孔，可供胚胎呼吸之用，水分也可通过气孔蒸发出去。加工松花蛋、咸蛋、药蛋时可靠这些小气孔吸收原料。光线也可通过气孔照射进蛋内，因此也可用透光法鉴定蛋的质量。

内蛋壳膜和蛋白膜是具有弹性的网状膜。细菌和霉菌不能直接通过，有阻止微生物通过的作用。

禽蛋生下来以后逐渐变冷，蛋的内容物收缩，形成气室，随着空气的流通和水分蒸发，气室逐渐增大，因此气室的大小也可以衡量蛋的新鲜程度。

**蛋清：**分为四层，最外层为稀薄蛋白，靠里层为外浓厚蛋白，再靠里层为内稀薄蛋白，最里层为内浓厚蛋白。在浓厚蛋白中含有溶菌酶，对蛋的质量有重要的影响。

**蛋黄：**由系带、蛋黄膜、胚胎和蛋黄内容物组成。蛋黄靠系带维系在蛋白中心。蛋放久后，由于系带松弛，失去弹

性，可使蛋黄发生移位，形成靠黄或贴皮。蛋黄膜是一层球状薄膜，有保护胚胎和蛋黄的作用。内容为黄色浆状物质，由于鸡的品种及所食饲料不同，内容物可有多种颜色。

## 二、禽蛋的营养成分

蛋类营养成分含量表（每100克可食部分）

	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖类 (克)	热量 (克)	磷 (毫克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	V A固 际单位	硫胺黄 素(毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸
鸡蛋(全)	14.7	11.6	1.6	170	210	55	2.7	1440	0.16	0.31	0.1
鸡蛋清	10.0	0.1	1.3	46	16	19	1.3	0	0	0.26	0.1
鸡蛋黄	13.6	30.0	1.3	330	532	134	7.0	3500	0.27	0.35	微量
咸蛋	13.6	12.4	4.0	171	212	82	3.0	1400	0.16	0.38	0.1
鸭蛋	13.0	14.7	1.0	188	210	71	3.2	1380	0.15	0.37	0.1
松花蛋	13.1	10.7	2.2	150	200	58	0.9	940	0.02	0.21	0.1

## 三、蛋类的物性

蛋类离开母体之后，从外表上看它好像是一个静止的无生命物体，实际上它是个活的生命体，它每时每刻都在进行着生理活动。

**怕高温。**存放鲜蛋适宜温度是摄氏零度左右。温度过高会使胚胎珠和蛋黄膨大，影响蛋的质量，也会缩短保鲜时间。

**怕潮湿。**蛋经过雨淋、水洗受潮后，外层壳膜的可溶性

粉蛋白会立即脱落消失，气孔与外界直接相通。在适宜的温度下，细菌会从蛋壳上的气孔进入蛋内，分泌出一种酵素，使蛋白质分解，加快蛋类的腐败。另外温度高时，霉菌易生长，菌丝能很快进入蛋内，使蛋白质受到破坏，从而使鲜蛋变成霉蛋。因此潮湿是加快鲜蛋变质的一主要原因。

**怕结冰。**鲜蛋中有大量水分，所以温度降至零下 2℃ 时，鲜蛋就会结冰。温度降至零下 4℃ 时，蛋壳会冻裂，食用价值降底。

**怕异味。**鲜蛋存放时，生命活动仍然在进行着，各种酶类以及呼吸作用都没有停止，各种气味都可从气孔进入蛋内。因此，鲜蛋不要同农药、气油、鱼、烟等有气味的物品存放在一起，以免沾上异味。

**怕挤压。**蛋壳的成分主要是碳酸钙，这使蛋壳具有易破碎的特性。因此存放蛋类要避免碰撞、挤压，否则易使蛋壳破损，不利于蛋类的保鲜。

**怕污染。**鲜蛋受到污染，细菌易进入蛋内，引起鲜蛋腐败变质。

**怕久放。**鲜蛋放的太久，即使保管环境良好，也会因周围空气、湿度、温度的影响，使鲜蛋的质量发生变化。

**怕闷热。**鲜蛋宜放在通风处保管，否则因空气不新鲜，影响鲜蛋的正常呼吸，鲜蛋也易变质。

#### 四、鲜蛋的质量标准

新鲜蛋：蛋壳清洁，无粪便及污物，蛋壳完好无损，无流清；气室不活动，其最大中心线上的高度底于 4 毫米；蛋黄

结实，位于中央，不移动，稍微可见，但不见外形；蛋清紧密透明，胚胎看不见。

**一等蛋：**蛋壳清洁，无破损，无流清；气室不活动，其最大中心线的高度低于7毫米；蛋黄结实，稍微可见，位于中央不活动；蛋清紧密透明，胚胎看不见。

**二等蛋：**蛋壳清洁、完整、坚固。气室可以稍动，但最大中心线的高度不大于9毫米；蛋黄结实，位于中央，能看见；蛋清不太紧密与透明；稍能看见胎盘。

**三等蛋：**蛋壳完整、坚固、但稍有污斑；气室活动，易于移动，最大中心线的高度不超过鸡蛋高度的1/3；蛋黄松懈，看得很清楚，在中央位置上易移动；蛋清薄、透明，可大部分液化；胎盘明显可见。

三等以上蛋可以食用。新鲜蛋及一等蛋可做药用。

## 五、鲜蛋的检查

**蛋的感官检查：**外壳完整、清洁、坚硬，用手摇时应没有声音。

**蛋的光照检查：**用100瓦灯泡做光源。把灯泡用小木盒装起来，中间留一个近4厘米的小孔做光孔。检查时把蛋置于光孔处，全面旋转，观察其色泽。

鲜蛋为半透明呈红色，陈蛋有暗影，腐败蛋不透明。如发现蛋内有斑点，即为霉点或发育中的胚珠。

**蛋的开壳检查：**将蛋打开后盛入平底的玻璃器皿中，静置勿动。

新鲜蛋：蛋的面积不大，蛋清浓厚不散，蛋黄呈球状不



散；一等蛋：整个蛋的面积增大，蛋清浓厚不散，蛋黄呈球状不散；二等蛋：整个蛋的面积增大，浓稠蛋清少，稀薄蛋清多，蛋黄呈扁平形；三等蛋：整个蛋面积更增大，浓稠蛋清非常少，近手稀薄状，蛋黄扁平松弛。

**蛋的煮熟检查：**将蛋煮熟后去壳。

新鲜蛋的蛋黄在中央，气室非常小；一等蛋蛋黄稍向旁边倾斜，气室不大；二等蛋蛋黄几乎接近蛋壳，气室大；三等蛋蛋黄几乎与蛋壳接合，气室大。

## 六、禽蛋的贮存和保鲜

食用蛋不论从营养角度，还是从医学保健角度来看，均需选用鲜蛋。人们在长期实践中创造出了许多贮存和保鲜方法，下面介绍几种简便易行的保鲜方法。

**冷藏法：**冷藏是贮存蛋类最常用的方法之一。因为低温可以减慢蛋类的正常生理活动，使蛋的营养成分和鲜度保存长久。保存温度以 $2 \sim -2$ ℃为宜；相对湿度可在80%-90%之间。贮存时最好把蛋的尖端向上，贮存期间不要翻来翻去。

**粮食掩埋法：**把蛋类放在晒干的谷物豆类中。放一层粮食，再放一层蛋，把蛋埋掩在粮食中。其保鲜原理是利用粮食放出的二氧化碳来抑制蛋壳表面和蛋内微生物的繁殖，阻止蛋的变性。

**干盐掩埋法：**将蛋小头向下，大头朝上倒立于干燥的食盐中，两蛋之间要留有空隙，使蛋全部地被盐掩埋。此法的保鲜原理是由于食盐有杀菌作用，使蛋类表面细菌不易生长。