



现代人食谱

用蛋做菜

梁琼白 著



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

用蛋做菜 / 梁琼白著. —北京: 中国轻工业出版社, 2002.1
(现代人食谱)

ISBN 7-5019-3476-2

I.用… II.梁… III.禽蛋-菜谱 IV.TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 078084 号

版权声明

原书名: 用蛋做菜

作者: 梁琼白

©台湾膳书房文化事业有限公司 2001

本书中文简体版本由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版

责任编辑: 李梅 责任终审: 唐是雯 封面设计: 张颖
版式设计: 丁夕 责任校对: 李靖 责任监印: 吴京一

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字 印数: 1-10100

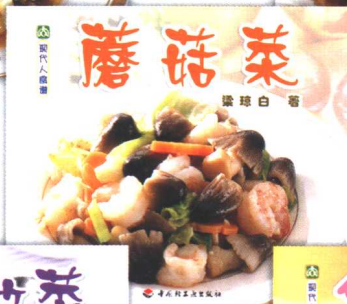
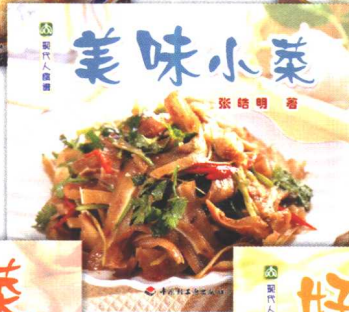
书 号: ISBN 7-5019-3476-2 / TS · 2099

定 价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-4349

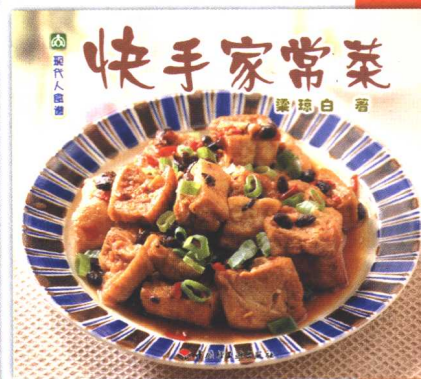
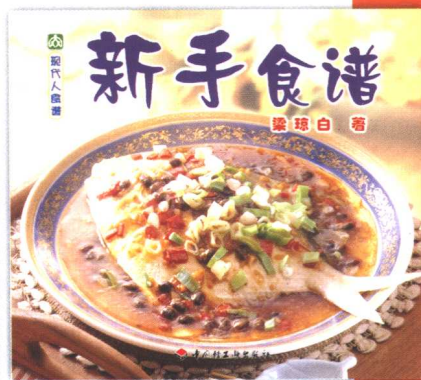
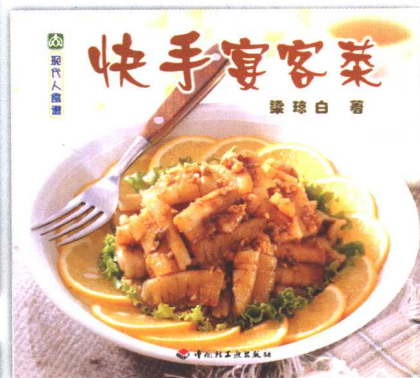
· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

《现代人食谱》系列丛书



现代人食谱系列丛书共20本，每册定价：18.00元，全彩印刷，中国轻工业出版社发行，全国各大书店均有销售

现代人食谱系列丛书共20本，每册定价：18.00元，全彩印刷，中国轻工业出版社发行，全国各大书店均有销售。



《现代人食谱》系列丛书

◆ 现代人食谱



用蛋做菜

◆ 梁琼白 著



中国轻工业出版社



4) 蛋小学问大

用鸡蛋做菜

7) 玉米炒蛋

9) 芙蓉丝瓜

11) 芙蓉炒蟹

13) 番茄炒蛋

15) 菠菜炒蛋

17) 银鱼炒蛋

19) 三鲜烩蛋

21) 臊子烘蛋

23) 滑蛋虾仁

25) 滑蛋牛肉

27) 玉米蒸蛋

29) 牛肉蒸蛋

31) 茶碗蒸

33) 千层蛋

35) 冬菜蛋脯

37) 如意蛋卷

39) 香煎蛋饺

41) 蔬菜煎蛋

43) 干贝无黄蛋

45) 八宝蛋包

47) 鸡窝蛋

49) 魔王蛋

51) 菜脯蛋

53) 茶叶蛋

55) 蛋酒

57) 虾龙糊

59) 紫菜蛋花汤

用皮蛋做菜

61) 宫保皮蛋

63) 双椒皮蛋

65) 皮蛋拌豆腐

67) 韭菜皮蛋松

69) 蕹油皮蛋

71) 皮蛋瘦肉粥

用咸蛋做菜

73) 荷包肉黄

75) 咸蛋苦瓜

77) 蛋黄鸡肉卷

79) 蛋黄蒸肉

81) 蒸三色蛋

83) 咸蛋芥菜汤



在材料缺乏的情况下，若想临时变出一道菜，冰箱里的鸡蛋是最能派上用场的了，无论是煎荷包蛋、炒葱花蛋、蒸蛋都是不太需要配料就可完成的菜。蛋的吃法不下数十种。

如何选购蛋是一门学问。市面上见得到的蛋类，计有：鸡蛋、鸭蛋、皮蛋、咸蛋与鹌鹑蛋等。用得最多、最大众化的是鸡蛋，鸭蛋多用来制作咸蛋和皮蛋，鹌鹑蛋则是煮熟后剥壳出售为多。

选购有技巧

外形圆的蛋，蛋黄较大，外形长的蛋则蛋白较多。新鲜的鸡蛋，外皮略显粗糙，色泽白亮，若是外壳灰暗，摇动时有响声，且蛋壳光滑，就不太新鲜了。新鲜的鸡蛋打开后，蛋黄饱满而有光泽，蛋白凝结而不易扩散，若是蛋黄凹陷，蛋白四散，就是已经变质的蛋了。

咸蛋经过腌渍后，蛋黄凝结而蛋白反而稀滑。打开后若是蛋黄松散，并有异味，就是变质了；反之，蛋黄金黄油亮，凝结而有弹性，蛋白清澈白皙就是品质不错的咸蛋。

皮蛋在制作过程中除了使色泽变黑外，还会在蛋白部分出现松花状花纹，一般称松花皮蛋，是腌渍最完整的皮蛋，选购时一手握蛋，另一手用食指轻敲蛋壳，若有弹性，能感觉到蛋里颤动，则是较佳的皮蛋。

蛋的外壳较薄，不但容易受损，而且天气热的时候，容易受细菌感染而变质，因此夏天不要买太多的蛋，够用就好，随时买新鲜的蛋，才能品尝到新鲜的品质。

保存有方法

Point 1

买回来的蛋最好以直立式插在蛋架上，这样不易打破，而且要圆的一端朝上，因为蛋的气室在圆的一端，可避免气室中的空气和蛋白接触，蛋的保鲜期就可延长。

Point 2

冰箱内的温度最好保持在 $5\sim 7^{\circ}\text{C}$ ，否则蛋可能变质或较易裂、结冻。

Point 3

市场上有一些盒装的水洗蛋，由于曾经用水冲洗过，所以它的保鲜期反而较一般鸡蛋更短。一般选购未经洗过的蛋，自己用湿抹布将外壳擦拭过，然后放入冰箱冷藏，是鸡蛋保鲜最好的方法。

特别提示

蛋的营养成分有蛋白质、脂肪、维生素等，其中最主要的营养成分即蛋白质。鸡蛋中的蛋白质储存于蛋黄内，不仅适合人体吸收，更是维持人体结构及修复受损组织最不可或缺的要素之一，而过多的蛋白质会变成脂肪储存起来，或产生热量而增强体力。蛋类虽好，还应适量食用。



用鸡蛋 做菜

玉米炒蛋



材料

罐头玉米粒半罐、鸡蛋3个、西式火腿4片、葱2根、油3大匙



调味料

- (1) 盐半茶匙、水淀粉半大匙
- (2) 盐小半茶匙、清水4大匙、水淀粉半大匙



作法

1. 玉米粒由罐内倒出，沥干水分；蛋去壳、打散；并加入调味料(1)调匀；西式火腿切丁；葱切丁。
2. 用2大匙油先炒蛋，见其凝固时先盛出，锅内再放1大匙油炒葱白，接着放玉米粒和西式火腿粒，炒香时再放蛋块，并加调味料(2)调味，炒匀盛出时撒入葱叶即成。



用罐头玉米粒较方便快捷，且品质均匀，若用新鲜玉米粒，要先将玉米粒煮熟才可以炒，煮时水里加少许盐会比较甜。



芙蓉丝瓜



材料

丝瓜2条、鸡蛋3个、姜3片、油5大匙



调味料

- (1) 盐半茶匙、水淀粉半大匙
- (2) 盐1茶匙、清水4大匙、水淀粉1大匙



作法

1. 丝瓜去皮、切滚刀块；姜切丝；
2. 鸡蛋打散，加入调味料(1)拌匀，先用3大匙油炒成蛋花，盛出。
3. 另用2大匙油炒姜丝，再放入丝瓜炒熟，随后加调味料(2)的盐及清水调味，再拌入炒好的鸡蛋同炒。
4. 加入调味料(2)的水淀粉勾芡，炒匀即盛出。

烹飪

1. 丝瓜质地脆，不太出水，所以炒的时候要淋一点水将它焖软，才不会炒焦。
2. 鸡蛋成菜后可称芙蓉，所有加有蛋的菜肴，皆可冠以芙蓉为菜名。



芙蓉炒蟹



材料

蟹2只(青蟹或梭子蟹皆可)、鸡蛋2个、姜末1大匙、葱2根、淀粉少许、油半杯



调味料

- (1) 酒1大匙、盐半茶匙、酱油1大匙、胡椒粉少许、清水半杯
 (2) 水淀粉1大匙、盐1茶匙



作法

1. 蟹洗净，剥去肺叶及内脏，切小块，在肉面沾少许淀粉后，用半杯油煎过，使肉面固定。
2. 另用2大匙油炒姜末，放入蟹块及调味料(1)炒熟，蛋打散，加入调味料(2)调匀，淋在蟹块上炒至蛋液凝固时，撒下葱花盛出即可。

精製

切开的蟹块一定要先沾淀粉煎过或炸过再炒，以免蟹肉脱落。



番茄炒蛋



材料

鸡蛋4个、番茄1个、葱2根、油5大匙



调味料

- (1) 盐半茶匙、水淀粉1大匙
- (2) 盐小半茶匙、清水4大匙、水淀粉半大匙



作法

1. 蛋打散，加入调味料(1)调匀。
2. 水3碗先烧开，将番茄划一个十字刀口，放入开水中烫2分钟，见皮裂开就捞出来，放入冷水中把皮撕掉，再切小块，同时把葱切小段。
3. 用3大匙油炒蛋，蛋液倒下后，快速拌炒至凝结成块时盛出。
4. 另用2大匙油炒葱段和番茄，并加入调味料(2)和蛋同炒，炒匀后即盛出。

挑逗熊

番茄剥了皮再炒比较好吃，看起来较精致，但不要烫太久，以免番茄熟烂。