

オレンジページ
ORANGE PAGE
COOK BOOK



美食新主张

蛋 & 乳酪料理

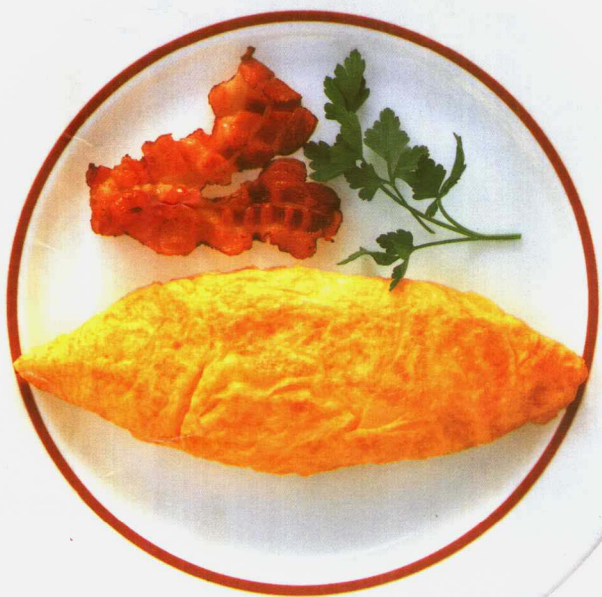


吉林科学技术出版社

快乐厨房

美食新主张

蛋 & 乳酪料理



家常菜必须容易烹调又美味。这一系列的「快乐厨房」，便是将这些基本的食谱，按照食材、种类有系统地收集起来。烦恼着每天该煮些什么菜的读者、或者想要涉猎更多领域的读者，请把一些食谱放在随手可及之处，随时助你一臂之力吧！本书的内容是蛋与乳酪料理，不仅有晚餐的菜肴，还有早餐、点心与单盘料理的食谱，都是最受欢迎的蛋与乳酪烹调法。请充分利用！

吉林科学技术出版社

蛋料理

基本料理

水煮蛋配奶油炒菠菜	9
煎荷包蛋	10
玉米番茄小钵烤蛋	11
炒蛋	12
蛋松三色盖饭	14
煎蛋卷	16
糖醋韭菜煎蛋	18
鸡肉盖饭	20
薄煎蛋皮简单散寿司	22
厚煎蛋卷	24
茶碗蒸	26
水煮荷包蛋	28
温泉蛋	29
炸蛋色拉	30
蛋花汤	31

早餐

卷心菜青椒焗蛋	32
腌肉蛋搭配各式生菜	33
香肠玉米粒巢煎荷包蛋	34
青椒柴鱼片巢煎荷包蛋	35
香肠玉菇炒蛋	36
绿芦笋鲑鱼蛋卷	37
竹轮海带芽炒蛋	38
五彩蔬菜丝拌炒蛋	39
乳酪炒蛋	40
芦笋番茄蛋花汤	41
煎蛋卷变奏曲	42

晚餐

苏格兰蛋	46
西班牙马铃薯蛋饼	47
蔬菜羹烩蒸蛋	48
芙蓉蟹肉	49
鸡翅卤蛋	50
绞肉油菜烤蛋饼	51
咸鲑鱼烤蛋	52
柳川风烩双菇	53
韭菜猪肉韩式煎蛋	54
韩式蔬菜炒蛋	55
糖醋蔬菜油炸蛋	56
蚝油牛肉炒蛋	57
派皮焗双菇	58
蘑菇牛肉蛋卷	59



小菜

蛋花豌豆荚	60
条纹卤蛋	60
蛋松小青椒拌柴鱼	61
鸡蓉白菜蛋花汤	61
蛋松葱花拌番茄	62
水煮蛋马铃薯色拉	62
金黄酿蛋	63
皮蛋豆腐	64
酥炸鹌鹑蛋串	65

单盘料理

虾仁蛋炒饭	68
蛋包饭	69

乳酪蛋花牛奶粥	70
蛋糊意大利面	71
肉末生菜蛋炒饭	72
鳗鱼蛋丝盖饭	73
意大利面蛋饼	74
油炸荷包蛋与真珠菇萝卜泥 意大利面	75

乳酪料理

早餐

荷包蛋青椒比萨烤吐司	80
马铃薯鲔鱼比萨烤吐司	80
咖喱面包粉乳酪烤吐司	81
番茄玉米比萨烤吐司	81
番茄水煮蛋马芬松糕比萨	82
卷心菜乳酪热狗	82
法式火腿乳酪三明治	83

晚餐

焗烤鸡腿	84
焗烤番茄猪肉片	85
梅香紫苏乳酪肉卷	86
乳酪蔬菜炸肉卷	87
酥炸鱼板夹乳酪	88
乳酪香煎竹荚鱼	89
肉酱焗饭	90
洋葱焗汤	91

点心

明太子莲藕锅烧比萨	92
鲔鱼乳酪球	93



乳酪牛蒡芝麻色拉	94
焗烤面包盒	95

其他乳酪

卡蒙贝尔速成乳酪火锅	96
酥炸卡蒙贝尔乳酪	97
尼斯风味古达乳酪色拉	98
一口奶油乳酪	98
莫查列拉烤三明治	99
莫查列拉番茄色拉	99
乳酪火锅	100

与蛋料理搭配的副菜

奶油南瓜汤	13
芝麻酱汁凉拌牛蒡胡萝卜丝	15
玉米卷心菜丝色拉	17
小黄瓜拌豆腐	19
油豆腐油菜酱汁汤	21
茗荷豆腐清汤	23
油菜卤甜不辣	25
笋片焖牛肉	27
生菜西芹小黄瓜色拉	66
大蒜面包	66
凉拌茄子	67
榨菜鸡片汤	67
四季豆拌柴鱼色拉酱	67
樱花虾姜丝炊饭	67

本书特色及使用方法	4
蛋的基础知识	6
蛋料理与微波炉	44
以蛋料理为主菜时的菜单安排法	66
蛋料理的便利工具	76
可以在菜肴上的乳酪图鉴	78

材料笔记

八角	50
蚝油	57
皮蛋	64
鹌鹑蛋	65
芝麻	94

吉林省版权局著作权合同登记号
图 字: 07-2002-1069

COOK BOOK ④

TAMAGO TO CHEEZE NO OKAZU

(c)2000 ORANGE PAGE

Originally published in Japan in 2000 by
THE ORANGE PAGE INC.,

Chinese translation rights arranged through
TOHAN CORPORATION, TOKYO.

版权所有, 翻印必究

美食新主张

——蛋 & 乳酪料理

责任编辑: 车 强

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街124号

邮 编: 130021

发行电话: 0431-5677817 5635177

印 刷: 沈阳新华印刷厂

版 次: 2003年1月第1版第1次印刷

规 格: 889 × 1194毫米16开本

印 张: 6.25

书 号: ISBN 7-5384-2075-4/Z · 226

定 价: 25.00元

下厨前须知

本书特色及使用方法

分量有2人份与4人份

本书中所介绍的料理，其材料及做法有2人份与4人份两种（“基本料理”及“菜单安排”等页的副菜除外），请配合家中人数来进行烹调。有的料理则是视状况以容易制作的分量（4~6人份、模型1个份等）来标示，此时请配合食谱制作。另外，做法中出现（）内的分量、时间，则是指4人份的情况。

热量、盐分、烹调时间、烹调器具均标明于图示上

每道料理都以1人份或容易了解的单位标示出热量、盐分。烹调时间也同时标明于图示上，可当作标准。而烹调时使用的主要器具及烹调方法也都标明得浅显易懂，请在下厨前先行确认。此外，热量、盐分、烹调时间的各种数值，是以2人份为基准来计算。

炸油的温度

做法中的炸油温度，其基准如下。
低温（160℃~165℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水会下沉至接近锅底再慢慢浮上来。
中温（170℃~180℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至接近锅底，便立刻浮上来。
高温（185℃~190℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至一半便立刻浮上来。

菜单搭配建议

为了方便您每天的菜单安排，所有可以作为主菜的料理均附有“菜单搭配建议”，介绍适合搭配的副菜。可以作为当天菜单安排的参考。

以要诀、笔记解决疑问

有关烹调的诀窍，是以“烹调要诀”来说明，罕见材料则是在“材料笔记”中说明。至于与材料、烹调等有关的小常识、可以代用的食材等等，则在「厨房笔记」这个项目中解说。

关于高汤

材料中的高汤，是指使用海带、柴鱼片、小鱼干等熬煮而成的日式高汤。如果是使用速食高汤块，请依指示溶于热水中再用。
固体汤料，指的是西式即食清汤块，鸡骨高汤块指的是中式高汤块。
日式高汤块和固体汤料，各家厂牌产品风味咸淡都不一样，所以先少量加入，试过味道后再适量追加。

主要材料以红色区别

为了能一眼区别主要材料和其他材料，材料表中以不同颜色标示以为区别。可供买菜时使用。

一般材料及计量法

本书材料表中，盐是指精盐，砂糖是指白砂糖，面粉是指低筋面粉。至于酱汁，除非书中有特别标明（例如红酱汁、白酱汁），否则使用手边现有的酱汁即可。1大匙为15ml，1小匙为5ml，1杯为200ml。量米时的1杯则为1个量米杯=180ml。



蛋料理



基本料理
早餐
晚餐

小菜
单盘料理

新鲜度最重要

虽然很希望可以外表看出鸡蛋是否新鲜，但对我们这些普通消费者而言，还是不可能的任务。以前有表面脏污的蛋就是新鲜的蛋的说法，但现在所有的蛋都洗得干干净净，实在无从判断。想要看出是否新鲜，还是把蛋敲开来看最准。新鲜的蛋，蛋黄会高高突起。蛋白也很有凝聚力（右图）。要是蛋白像水一样摊在碗里，失去粘性，就是不新鲜的鸡蛋（左图）。可是，在购买时当然不能敲开来检查，所以尽量选择商品流通快、并且注意陈列方式（如果陈列在日光直射的地方很容易腐坏）的店家购买。

种类丰富

超市的蛋货架上，陈列着各式各样的蛋。光看鸡蛋这一项，除了长久以来就有的白壳、红壳之别外，还有蛋黄颜色更鲜艳的鸡蛋、或者特别加强某些营养素的鸡蛋。甚至还有有精蛋、土鸡蛋等许多种类，价格更是令人眼花撩乱。或许在风味或口味上有所不同，其实在营养上，这些蛋都没有太大的差别。并没有科学根据证明有精蛋的营养价值比较高；或者红壳蛋的品质比较好。不过，近来倒有以健康为诉求的商品较受欢迎的倾向：自然饲料饲养的鸡所生的蛋，比起人工饲料鸡生的蛋，让消费者吃起来比较安心。

一般L、M、S的尺寸，指的是重量的差异。L是带壳60g（去壳55g），M是55g（50g），S是50g（45g），大约是以这样的标准来选别。本书中若没有特别标示，都是以M尺寸为基准。

蛋的基础知识

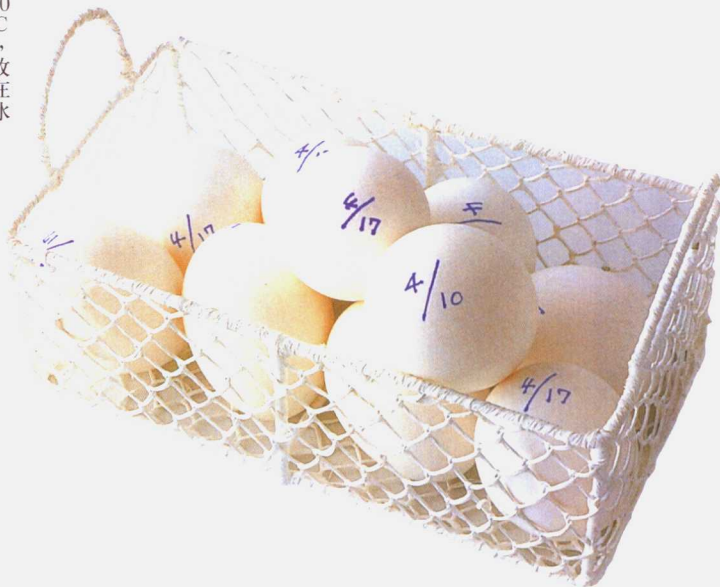
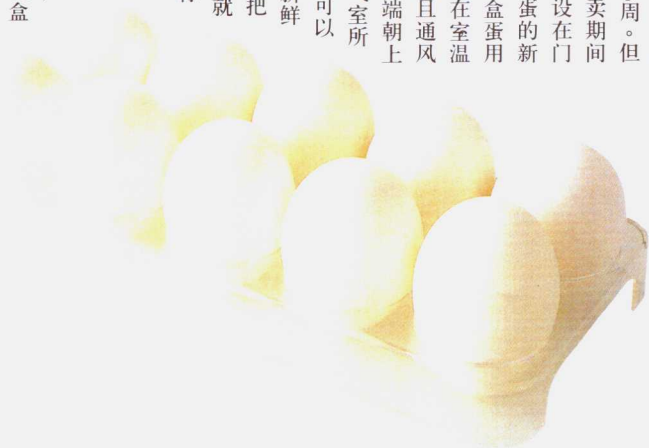
蛋可谓近乎完美的营养食品

本来鸡蛋就是为孵出小鸡而准备的，鸡蛋里除了维生素C和食物纤维之外，维持生命需要的营养素几乎全部具备了。蛋白质、脂肪、铁、钙等矿物质，维生素A、维生素B群、维生素E等等，都是维持我们人类生命不可或缺的营养素。而且蛋的营养结构很好，以蛋白质为例，蛋的必须氨基酸含量是食品之中最高的，而且是最优质的蛋白质。蛋黄中含有卵磷脂，和蛋白质结合更有帮助消化的作用，所以鸡蛋

是相当容易吸收的食品。曾有段时间蛋被视为高胆固醇的食品，而遭大家敬而远之，但最近的研究指出，蛋里也含有大量能降低胆固醇的不饱和脂肪酸，只要不吃过量就没有问题。每天正常规律地食用，便能均衡摄取到各种营养，对于健康很有帮助。

保存在冰箱或阴凉处

蛋的最佳保存温度是5~10℃，放在冰箱里，新鲜的蛋可以保存2~3周。但是考虑到运送过程的环境、贩卖期间的状态，再加上冰箱蛋盒大多设在门上，开关时的震动容易影响到蛋的新鲜度，所以尽量在星期内把一盒蛋用完。蛋不耐潮湿与高温，放置在室温下，最好选择不会晒到太阳而且通风的场所。保存时，把蛋圆的一端朝上放置。圆的一端含有空气，是气室所在的位置，把气室朝上，蛋黄可以保持安定状态，比较容易维持新鲜度。如果蛋壳上有脏污，总想把它洗干净，但是蛋一经过水洗就容易腐坏。蛋壳表层有一层称为角质层的薄膜，有防止细菌侵入蛋的内部的功效。不要破坏这层薄膜，蛋才能够保存久一点，保存的时候，把蛋的产卵日或集卵日（标示在蛋盒或盒里的纸片上）日期写在蛋上，使用时把旧的蛋先用掉。



开始制作蛋料理之前

●打蛋时不要打出泡沫

虽然也有像制作海绵蛋糕时，把蛋汁打发，利用泡沫膨胀的力量来制作的用法。但在制作一般的蛋料理时，千万别打出泡沫来。在钵盆里打入蛋之后，用长筷像是切开蛋白般把蛋打散。搅拌时长筷别离开钵盆，就能把蛋均匀打散。万一还是产生泡沫，就用筷子尖端轻轻戳破。作茶碗蒸之类的蒸蛋时，如果蛋汁里有泡沫，蒸好的成品里面也会留有泡沫，所以用滤网滤过一次再蒸，如此便能蒸出漂亮的蒸蛋。

●一定要一个一个敲开来使用

大多数的蛋料理是把蛋敲开来使用，即使是在用到好几个蛋的场合，也要养成一个一个分别敲开确认鲜度的习惯。蛋是活的，每一个都不一样，即使是同一盒蛋，新鲜度也会有差异。敲开蛋壳时，把蛋的横面在平台上轻敲出裂痕，就能够把蛋黄完整地取出来。

●在室温中放置一段时间再烹调

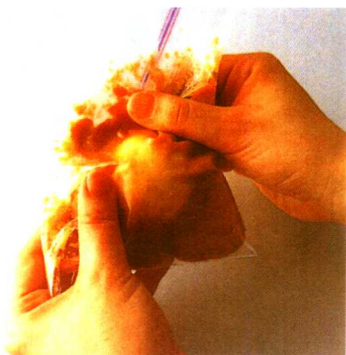
蛋料理通常都是利用蛋加热会凝固的性质。蛋黄在65℃，蛋白在70℃就会开始凝固。这是指放置在常温下的蛋的情况，如果是在冰箱里冰得冰凉的蛋，就必须多花一点时间温度才会升高，使得加热状态难以



控制。除非是特殊的料理，否则在使用前30分钟到1小时，将蛋从冰箱里拿出来，放置在室温里一段时间之后再烹调，便能做出成功的料理。尤其是水煮蛋或温泉蛋这些整颗带壳使用，必须控制加热温度及时间的料理，如果从冰冷状态直接烹煮，壳容易破掉，要特别注意。

蛋料理的保存法

生鲜的蛋虽然可以保存很久，一旦经过加热就变得容易腐坏。这是因为生蛋其实还在呼吸。蛋料理尽量在做好后就吃完。如果想要保存，就必须花一点功夫。



是否曾经发生一次煮太多，结果剩下许多水煮蛋的情况？甚至有时想着暂时放入冰箱蛋盒，还可以做别的用途使用，结果就把它完全遗忘在冰箱里了。如果有1~2个水煮蛋，就在保鲜袋里放入约1~2大匙的酱汁，再把蛋放进去，用酱汁包住整个蛋，做成酱汁蛋（左图）。在冰箱里放上一晚，就成了酱汁风味的水煮蛋，可以放进饭盒里，是一道很方便的菜肴。保存期间以冷藏约2~3天为准。

●剩下1~2个水煮蛋时



●薄蛋壳 建议以冷冻保存

薄蛋壳可以用3~4个蛋，一次煎好数张，用剩的就放入冰箱冷冻保存。一张张放在保鲜膜上卷起来（左图）可一次做好数条，放进冷冻用的保鲜袋里冷冻保存。解冻时自然解冻，大约15分钟就能恢复原来的状态。可以一条一条解冻，除了可以为料理增添色彩，也可以作为凉拌或汤品的材料。



剩下一半的蛋的利用法

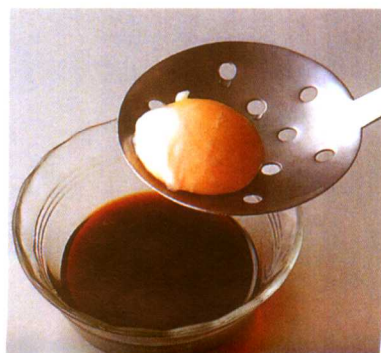
●只剩蛋黄时

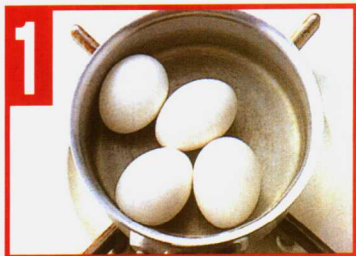
相反地，如果利用蛋白来打蛋白霜，只剩蛋黄时，因为蛋黄以生鲜的状态保存容易腐坏，所以先煮熟再说。只是，即使经过加热，蛋黄还是不适合冷冻保存。这里介绍一道简单的酱油腌蛋黄。把蛋黄煮成喜欢的熟度（下图左），沥干水分以酱油腌渍（下图右）。连酱油一起放在密闭容器里，保存在冰箱的冷藏库里。搭配热腾腾的饭或稀饭都非常美味。这道菜也是最好在2~3天内吃完。

●只剩蛋白时

经常会遇到制作只需使用蛋黄的料理，剩下蛋白的状况。因为蛋白可以冷冻，所以就以1个蛋的分量分开冷冻起来。在小型容器里铺上保鲜膜，倒入蛋白（下图）绑住保鲜膜开口，放入冷冻库里。完全冻结之后，就可以放入冷冻用保鲜袋里保存。解冻时自然解冻，可以用来腌肉或鱼，在只需要用到蛋白时，就非常好用了。

蛋在带壳状态时，就某种程度来说是能保存很久的食品，但是一经敲开，就瞬间变成非常容易腐坏的食品，所以一旦敲开，尽可能当场使用完毕。





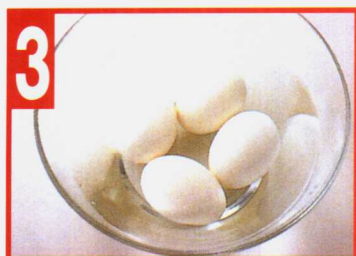
放入蛋后加水

从冰箱里取出蛋，恢复到室温（冰凉的状态直接煮，蛋壳容易破掉）。放入小锅里，加入能淹没蛋的水，开中火。



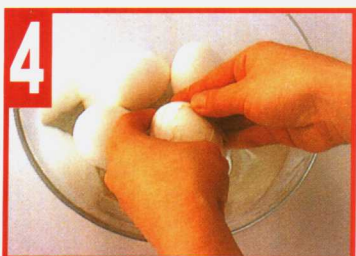
用长筷不断搅拌直到沸腾

用长筷慢慢地搅拌，直到水沸腾为止。这么一来，蛋黄就会在蛋的中央。沸腾之后把火稍微转小，煮成喜欢的硬度。



立刻放入冷水里冷却

煮好后，立刻放入冷水里冷却。如果蛋一直是热的，余热会把蛋黄煮熟、变硬，壳也会很难剥。



泡在水里剥壳

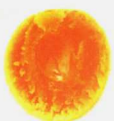
表面冷却之后，在蛋壳上敲出裂痕，泡在水中剥壳。以纸巾擦干水分。把配菜盛在盘里，水煮蛋直切对半放上去。



水煮蛋配奶油炒菠菜

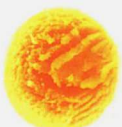
水煮时间决定蛋的硬度

5分



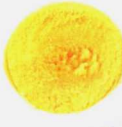
沸腾之后煮5分钟的水煮蛋。 $\frac{2}{3}$ 的蛋黄是半熟状态，中央部分相当柔软。适合把蛋黄戳破代替酱汁的料理。

7分



沸腾之后煮7分钟的水煮蛋。蛋黄部分大致已经煮熟，中央部分相当柔软。适合做色拉。

10分



沸腾之后煮10分钟的水煮蛋。蛋黄已经全部煮熟。除了用在整个蛋做成的苏格兰蛋或肉卷之外，也可以切碎做色拉材料，很好利用。

简单蛋料理的代表选手。为了让蛋黄在正中央，水沸腾之前必须不断搅拌。只要精确计算水煮时间就能煮出喜欢的硬度。

配菜的做法

1. 将菠菜粗大的根部切出十字刀痕，在加盐的大量沸水中氽烫，浸冷水冷却。挤去水分，切成3cm的长段。
2. 在平底锅里融化奶油，放入菠菜。以中火把菠菜炒散开来，加入盐 $\frac{1}{4}$ 小匙（ $\frac{1}{2}$ 小匙，4人份）、胡椒调味。

热量
644kJ
(1人份)

盐分
1.0g
(1人份)

烹调时间
15
分钟

（不包括蛋恢复至室温的时间）



材料	(2人份)	(4人份)
蛋	2个	4个
配菜		
菠菜(小)	1把(200g)	2把(400g)
奶油	1大匙	2大匙
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许

煎荷包蛋

平底锅煎煮

早餐的基本菜色。好好记住不让蛋黄破掉、煎得又鲜又嫩的秘诀吧！这里介绍的是加上火腿的熟悉口味。



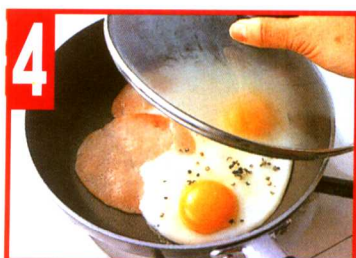
以中火煎火腿

一次煎1人份。平底锅中烧热色拉油1/2小匙，把2片火腿并排放入，以中火迅速煎一下，煎出微微的焦黄色就可以翻面。使用直径18cm的平底锅比较容易制作。



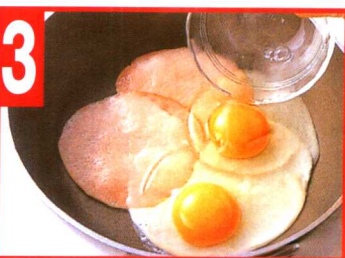
慢慢倒入蛋

火腿移到平底锅的一端，让2片火腿略微重叠在一起。把火稍微转小，在接近火腿处倒入1个蛋。



盖上锅盖，以稍弱中火煎

在蛋白上轻轻撒上盐与胡椒。盖上锅盖，以稍弱的中火焖煮2~5分钟，煮成自己喜欢的硬度。配菜盛盘，再放上荷包蛋。其他的荷包蛋也以相同的方式煎好。



倒入第2个蛋时位置稍偏

把另一个蛋缓缓倒入，和前一个蛋的蛋白略微重叠。

配菜的做法

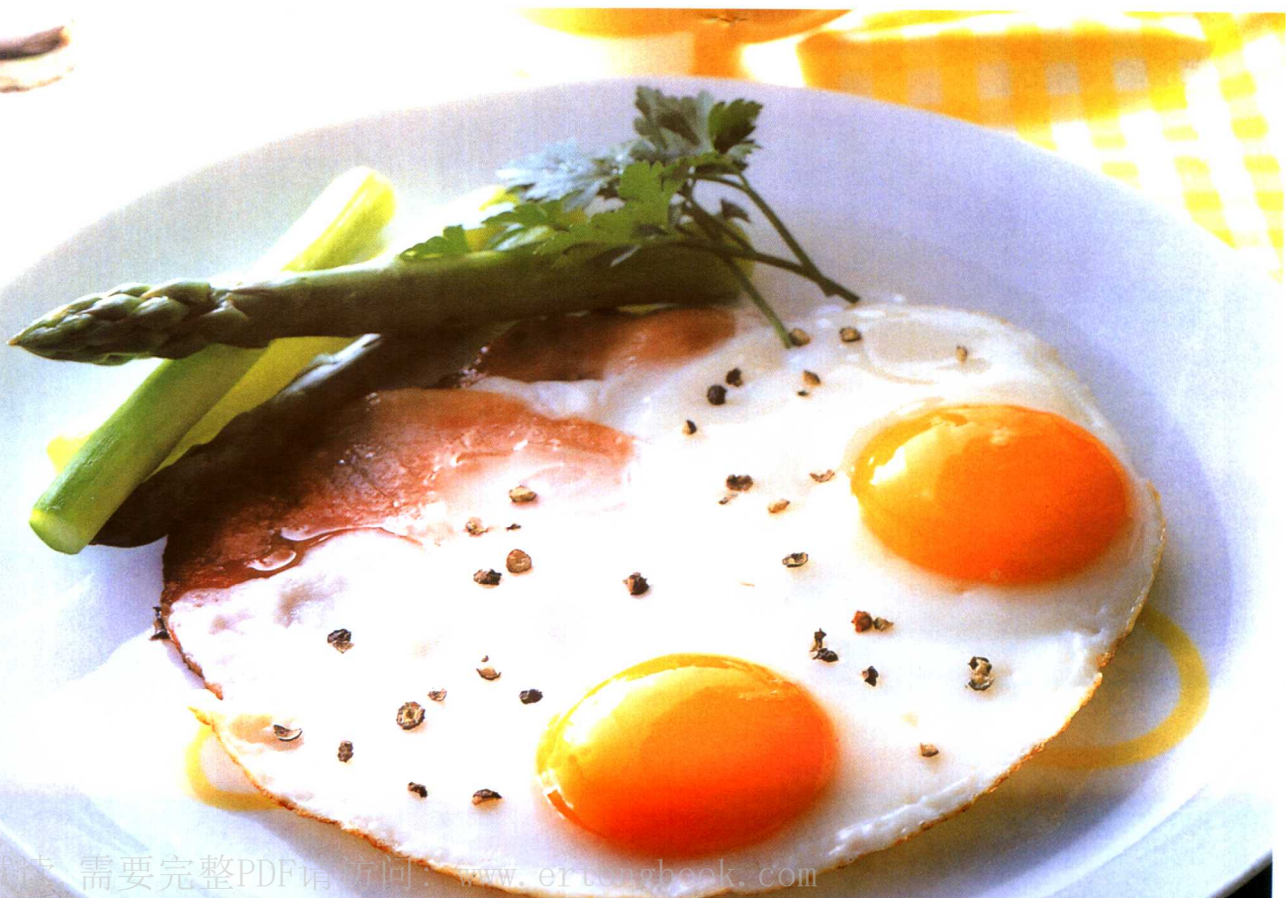
1. 芦笋剥去根部的硬皮，切成两段。在加盐的沸水里汆烫，放在滤筛上沥干水分。
2. 把意大利荷兰芹撕成容易食用的大小。

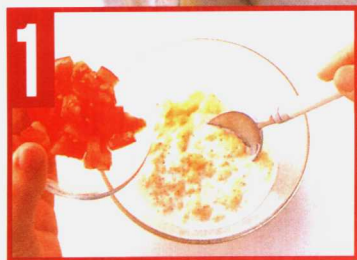
材料	(2人份)	(4人份)
蛋	4个	8个
火腿	4片	8片
色拉油	1小匙	2小匙
盐	少许	少许
胡椒(粗磨黑胡椒为佳)	少许	少许
配菜		
绿芦笋	4根	8根
荷兰芹(无亦可)	少许	少许
盐	适量	适量

热量
1129kJ
(1人份)

盐分
2.4g
(1人份)

烹调时间
15
分钟





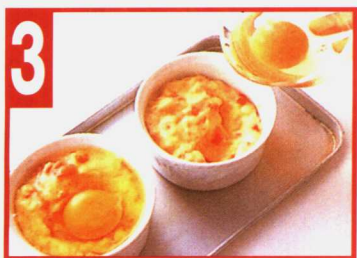
1 预先处理 玉米与番茄

钵盆里放入玉米酱与鲜奶油，用汤匙轻轻搅拌，加入盐、胡椒拌匀。番茄去蒂头和籽，切成1cm小丁。把番茄加入玉米糊里。



2 把材料放入烘焙模型里

在烘焙模型里，均匀放入混拌鲜奶油的玉米与番茄馅料。开始预热烤面包机。



3 放入蛋

在馅料上挖出凹陷处，轻轻倒入1个蛋。



4 放进烤面包机中烘烤

放入预热好的烤面包机中，烤8~10分钟。烤到4~5分钟时，撒上荷兰芹末。蛋黄烤到半熟状态就可以出炉了。一次烤不完时，可分成多次烘烤。

热量
761kJ
(1人份)

盐分
0.9g
(1人份)

烹调时间
15
分钟

烤面包机
烘烤

小钵烤蛋 玉米番茄

把蛋放入小小的烘焙容器中，放入烤面包机里烤就可以了。即使是初学者，也不会失败。

材料	(2人份)	(4人份)
蛋	2个	4个
玉米酱罐头(230g装)	约1/2罐	1罐
番茄	1/4个	1/2个
鲜奶油	4大匙	8大匙
盐、胡椒	各少许	各少许
荷兰芹末	少许	少许

炒蛋

平底锅
拌炒

作为早餐相当有人气的一道菜。开中火用木铲大幅度地搅拌，炒到浓稠半熟的状态就完成了。



1 蛋打散，加入牛奶、盐、胡椒拌匀

蛋打在钵盆中，用长筷把粘在蛋黄旁边的系带（白色块状物）挑掉。大致打散后，加入牛奶、盐、胡椒拌匀。



4 蛋还略为柔软时就起锅

蛋拌炒至半熟状态，还粘稠时就可以起锅。余热会立刻把蛋完全焖熟，所以在你觉得蛋还太软了点时，就该让平底锅离火了。



2 以中火融化奶油，倒入蛋汁

平底锅开中火，放入奶油。奶油融化起泡之后，把蛋汁一次全部倒入锅中。



5 立刻盛盘

倾斜平底锅，迅速地盛在盘里，装饰上配菜。



3 以中火大幅度拌炒

静置5~6秒，底部稍微凝固之后，以木铲或长筷大幅度地搅拌。如果太小心翼翼，搅拌的动作太小，反而会让蛋失去湿润感，变得干燥松散。

配菜的做法

1. 腌肉切成两半，以平底锅煎得香脆。
2. 西生菜撕成容易食用的大小。青椒去蒂头和籽，切成薄圆轮状。小番茄去蒂头。
3. 吐司用烤面包机烤成金黄色，涂上奶油，切成两片，配上蜂蜜。

材料	(2人份)	(4人份)
蛋	2个	4个
牛奶	2大匙	4大匙
盐、胡椒	各少许	各少许
奶油	1½~2大匙	3~4大匙

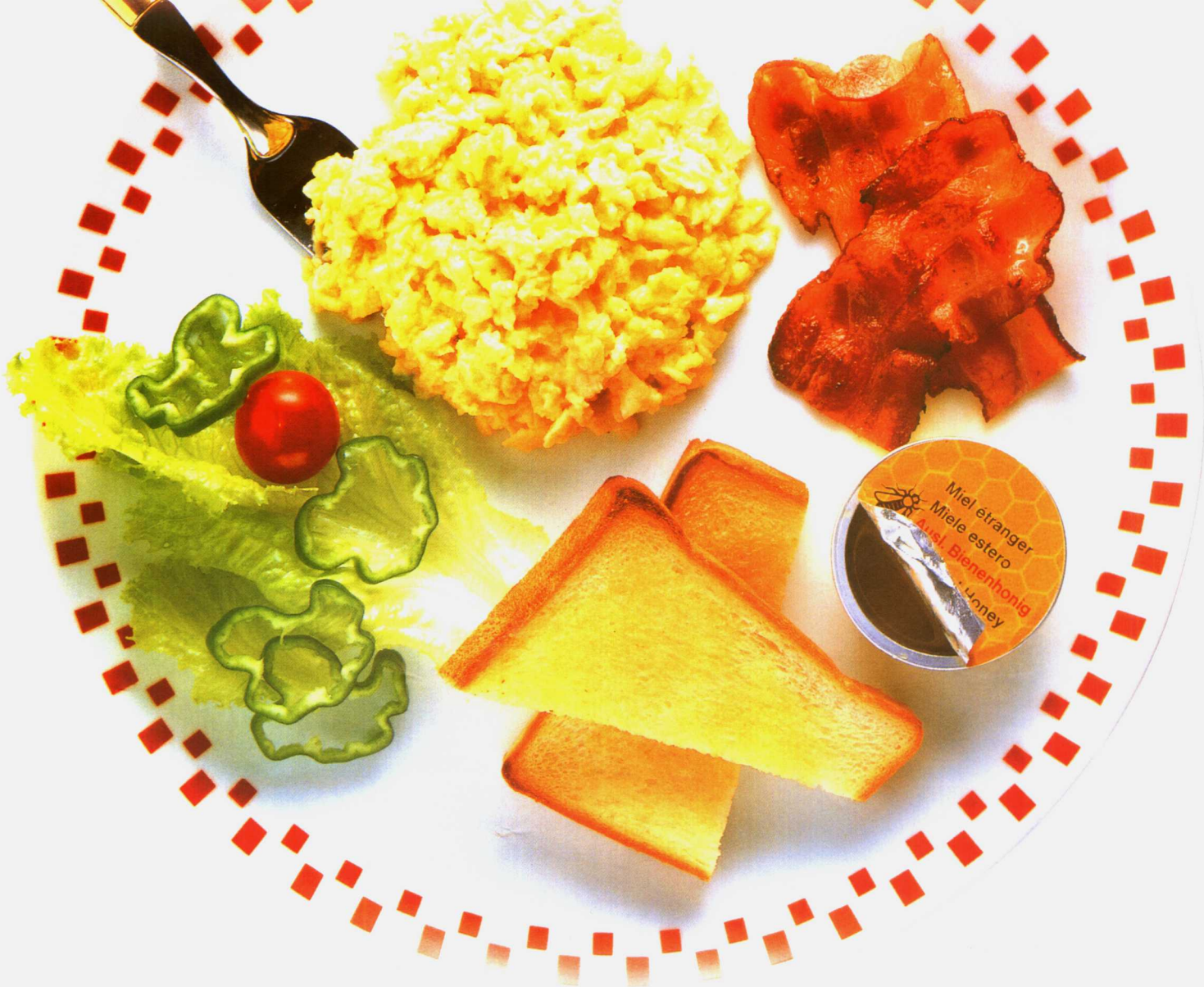
配菜

腌肉	2片	4片
西生菜	适量	适量
青椒	½个	1个
小番茄	2个	4个
吐司(小)	2片	4片
蜂蜜	适量	适量
奶油	适量	适量

热量
681kJ
(1人份)

盐分
0.5g
(1人份)

烹调时间
15
分钟



菜单

搭配建议

以南瓜补充维生素 A
让整体营养更均衡。

奶油 南瓜汤

材料(2人份) 南瓜 1/5 个(300g) 洋葱 1/4 个 奶油 1 大匙 牛奶 1 杯
盐适量 胡椒少许 荷兰芹末少许

做法

1. 南瓜去籽削皮，切成 2cm 小丁。洋葱切成碎末。

2. 锅中以中火融化奶油，放入洋葱，翻炒至柔软。加入南瓜很快炒一下，所有材料都沾上奶油后，加入 1 杯水与少许盐。煮沸之后把火转小，盖上锅盖，煮约 15 分钟，直到南瓜变得柔软为止。

3. 加入牛奶，把火转得稍大，煮沸之后改成小火，加入盐、胡椒各少许调味。盛在容器里，撒上荷兰芹末。

(1人份 957kJ 盐分 1.5g)

* 欲制作 4 人份时，请使用 2 倍的材料。



蛋松三色盖饭



长筷不停搅拌，以小火烘到蛋成为蛋松为止。这是一道色彩美丽的蛋料理。



把蛋打散

在小锅里打入蛋，以长筷戳破蛋黄，像要切开蛋白似地把蛋打散。



加入调味料拌匀

加入砂糖用长筷搅拌均匀。砂糖均匀混入蛋汁后，再加入料酒、酱油搅拌均匀。



不时离火、再加热，烘炒

不时把锅子拿开煤气炉，垫着抹布继续搅拌，再回到煤气炉上加热，直到烘炒成松散状态为止。



开小火，边煮边以长筷不断搅拌

开小火，手上握住4~5支长筷，开始时一边大幅度地搅拌全部蛋汁一边煮。长筷斜抵锅底搅拌。火太大会烧焦，要特别注意。



烘干所有水分成为蛋松状

烘炒至颗粒细致的蛋松状，就完成了。余热会继续焖熟蛋松，所以把锅子稍早离火，以长筷搅拌，将水分完全烘干。



把粘在锅底和锅壁上的蛋刮下来

锅壁和锅底受热快，蛋汁会凝固粘在上面，须不断用长筷把蛋刮下来，继续细细搅拌锅中蛋汁。

三色盖饭的做法

1. 预热烤箱或烤网，放上咸鲑鱼，以中火烤5分钟左右，翻面再烤3分钟。放在浅盆里，除去鱼皮、鱼刺，用手撕碎。
2. 四季豆切去蒂头，在加盐沸水中余烫，以滤筛捞起，沥干水分。切成小圆轮状，放入钵盆中，加酱油、料酒拌匀。
3. 大碗里盛入温热的白饭，铺一层蛋松在饭上，再放上色彩鲜艳的四季豆、鲑鱼。

材料	(2人份)	(4人份)
蛋	3个	6个
砂糖	1 1/2 大匙	3 大匙
料酒	1 大匙	2 大匙
酱油(淡色酱油为佳)	少许	少许
三色盖饭		
切片咸鲑鱼	1 片	2 片
四季豆	30g	60g
酱油(淡色酱油为佳)	少许	少许
料酒	少许	少许
盐	适量	适量
温热白饭	2 饭碗份	4 饭碗份

热量
2224kJ
(1人份)

盐分
1.9g
(1人份)

烹调时间
20
分钟



菜单

搭配建议

牛蒡与胡萝卜轻烫过仍带嚼劲，
拌上风味丰富的酱汁食用。

芝麻酱汁 凉拌牛蒡胡萝卜丝

材料(2人份) 牛蒡(小)1根(150g) 胡萝卜 1/2 条(70g) 醋适量 白芝麻 2大匙 酱油、色拉油各1大匙 盐少许

做法

1. 牛蒡以菜刀刮去皮，斜切成粗丝状，浸在加少许醋的水中5分钟，以滤筛捞起沥干水分。胡萝卜削皮纵切4等份，斜切成粗丝状。
2. 研钵中白芝麻研磨至半碎。加入醋1大匙、酱油、色拉油拌匀，做成酱汁。
3. 在大量的热水中加入盐、醋各少许，放入牛蒡与胡萝卜用中火汆烫。沸腾之后把火稍微转小，煮3分钟，以滤筛捞起沥干水分。盛盘，淋上芝麻酱汁。

(1人份 794kJ 盐分1.4g)

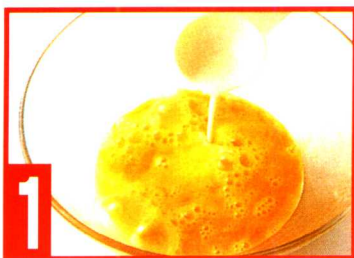
* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



煎蛋卷

带有浓浓的奶油风味，煎成入口即化的半熟状态。以中火迅速地煎成漂亮的形状。

平底锅煎煮



1 打散蛋，加入鲜奶油

煎蛋卷时，一次只制作1人份。在钵盆里打入2个蛋，用长筷轻轻打散。加入鲜奶油1大匙、盐和胡椒各少许，搅拌均匀。



2 以中火融化奶油

平底锅中火烧热，放入1大匙奶油，以在火上转动般，边摇晃平底锅边让奶油融化，遍布整个锅底。使用直径18cm的平底锅较好操作。



3 一次倒入所有蛋汁，以中火煎煮

奶油起泡后，把蛋汁一次倒入。维持中火，当锅边的蛋汁稍微凝固之后，以长筷大幅度地慢慢搅拌。



4 大幅度搅拌所有蛋汁煎至呈半熟状

平底锅的锅边比较容易熟，为了让蛋汁平均受热，必须以长筷大幅度地搅拌，搅拌至呈半熟状。如果长筷的搅拌动作太小，会变成松散的蛋松状，要特别注意。



5 从靠自己的一端往前包

以锅铲把靠自己这一边的蛋往另一头盖过去，慢慢推盖到平底锅的另一端。



6 另一端的蛋也盖过来，整理成舟型

推盖至一半之后，另一端的蛋也朝中央推盖过来，把形状整理成舟型。



7 利用平底锅的弧度翻面

把蛋卷推到平底锅的顶端，利用锅铲弧度，用锅铲一口气把蛋卷朝向接近自己的一端翻面。不熟练的话，可以先关火再翻面。以中火（已经关火的话，就再度开火）将背面煎1~2分钟，把蛋卷滑进盘里。



8 以纸巾轻压调整形状

用纸巾从上方轻压，将蛋卷调整成漂亮的形状。其他的蛋卷也以相同的要领制作。装饰上配菜。

配菜的做法

1. 芦笋削去根部的硬皮，切成两段。以加盐的沸水汆烫。浸冷水，放在滤筛上沥干水分，切成容易食用的长度。
2. 在预热好的烤网上放上红甜椒，烤到表面焦黑，浸冷水剥皮。对半纵切开来，去蒂头与籽，斜切成宽1cm的小段。
3. 钵盆里放入芦笋和红甜椒，加入法式色拉酱拌匀。

材料 (2人份) (4人份)

蛋 4个 8个
鲜奶油 2大匙 4大匙
盐、胡椒 各适量 各适量
奶油 2大匙 4大匙

配菜

绿芦笋 4根 8根
红甜椒 1个 2个
法式色拉酱 1½大匙 3大匙
盐 适量 适量

热量
1639kJ
(1人份)

盐分
2.0g
(1人份)

烹调时间
15
分钟