

26

杨桃文化·新手食谱系列

打个蛋做35种料理

● 最受欢迎的各式中西蛋料理

辜惠雪[台湾]著 汕头大学出版社

用平价的食材做出非凡的美味

带你发掘蛋的无限潜能与魔力

超低价

15元



各式中西蛋料理

图书在版编目 (C I P) 数据

打个蛋做 35 种料理 / 辜惠雪著, - 汕头: 汕头大学出版社, 2003. 9

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-551-7

I. 打... II. 辜... III. 鸡蛋-制作方法 IV. TS972.12
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 010980 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

打个蛋做 35 种料理

作 者: 辜惠雪

责任编辑: 胡开祥 庄少兰

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁
2205 室

电 话: 020-85250482 邮编 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版

印 次: 2003 年 9 月第 1 次印刷

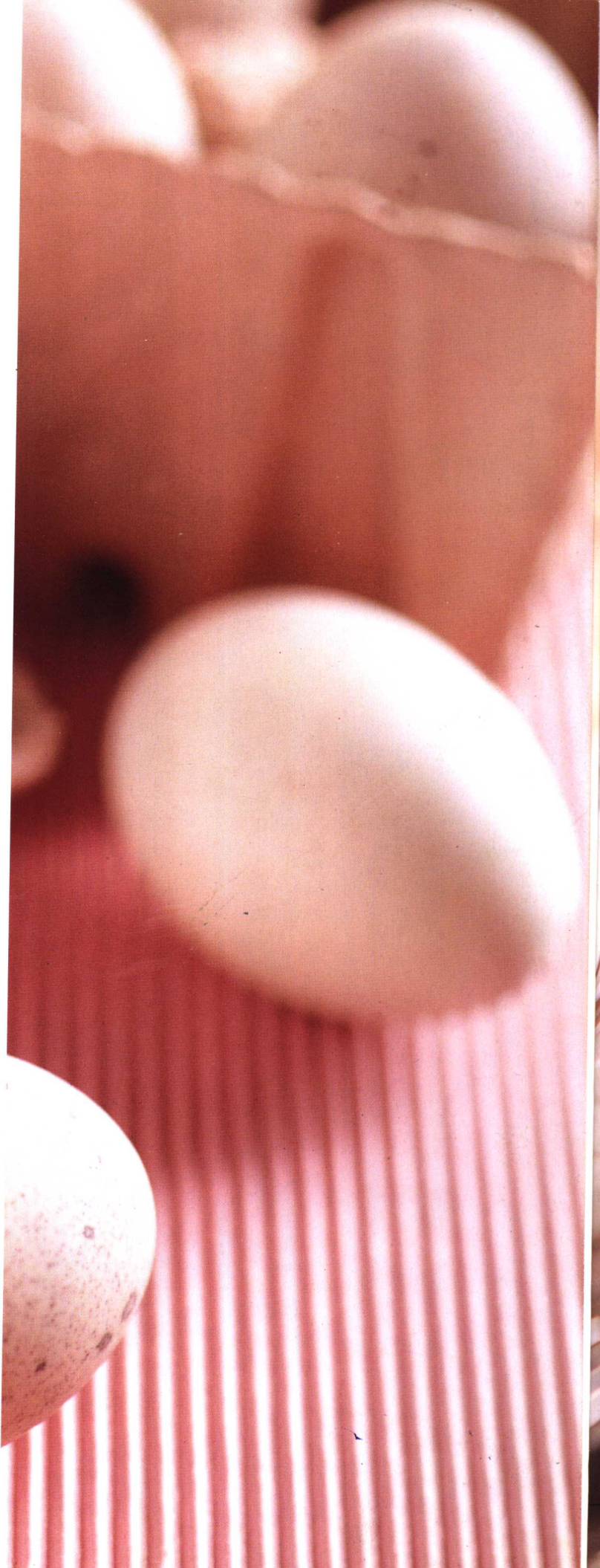
印 数: 10000 册

定 价: 15.00 元

ISBN 7-81036-551-7/TS · 35

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换





关于本书及作者

个性温和亲切的惠雪老师，凭着一股喜爱美食的热忱，不但喜欢品尝，也勇于创作。从自愿在烘焙名师身边清洗蛋糕模型开始，她持续不断地吸收更专精的料理知识，并一举考取烘焙师证，正式踏上烹饪教学之路。

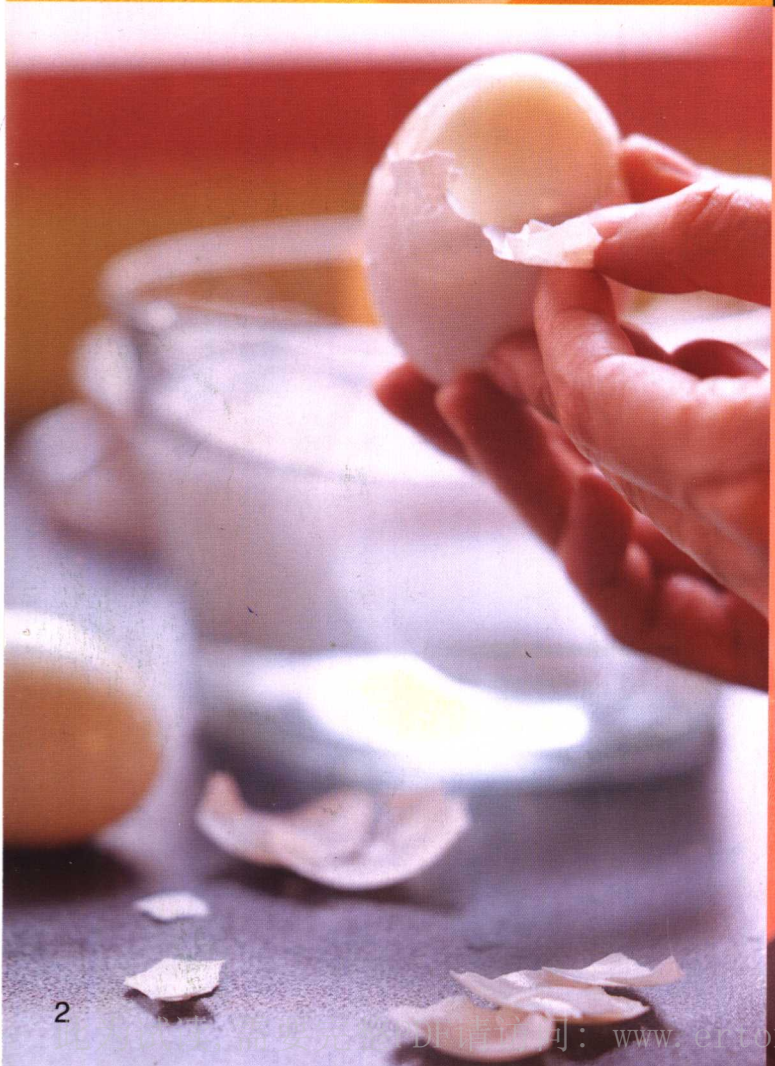
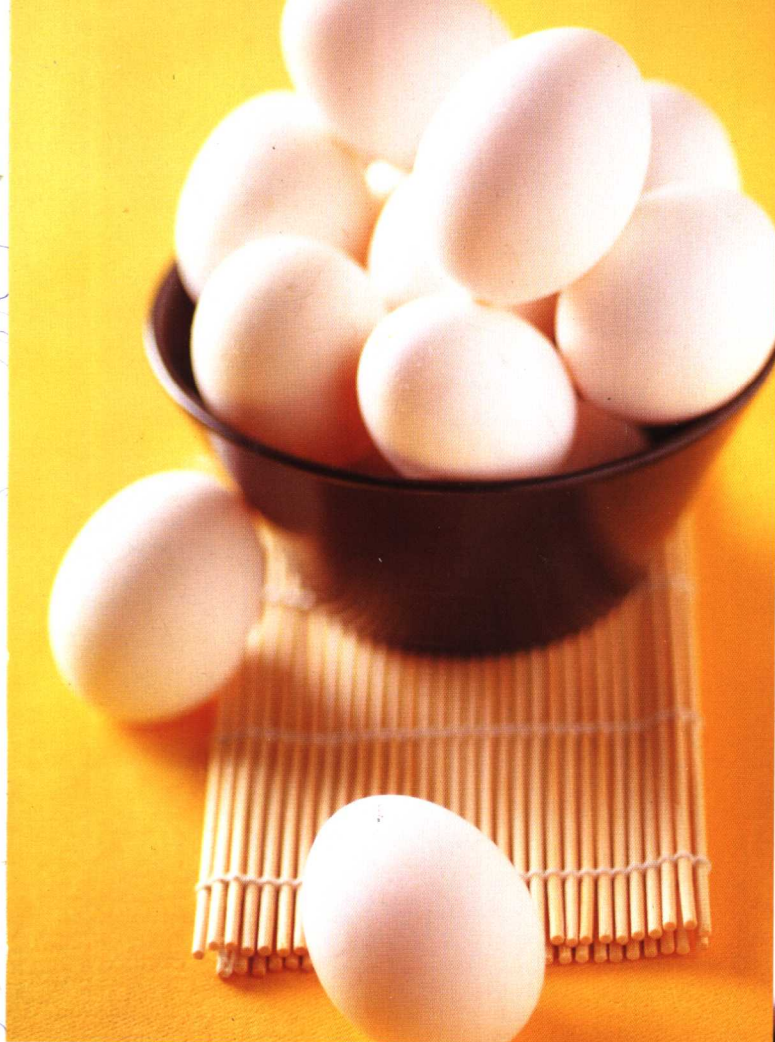
目前，惠雪老师在杨桃烹饪学校担任料理讲师，教学课程颇受学员的好评；并与杨桃文化合作，出版《无咖啡因凉饮》《咖啡馆轻食》《怎么做排骨最好吃》等食谱书；另外还不定期于快乐厨房杂志及其他书刊杂志上发表美食专题。

老师认为原本只是平凡家庭主妇的自己，正是因为喜欢厨房、爱上料理，而有了更丰富的人生。料理对老师而言已经是生活及生命中的重心之一，所以除了烘焙之外，她仍不断地学习，充实各种餐饮相关知识。

这次针对“蛋”的主题，老师特地设计了只要利用简单器具就能在家轻松制作的好吃蛋料理，只要掌握住料理蛋的秘诀，你也一样能作出五星级大厨等级的非凡美味。

打个蛋做**35**种料理





C 目录 CONTENTS

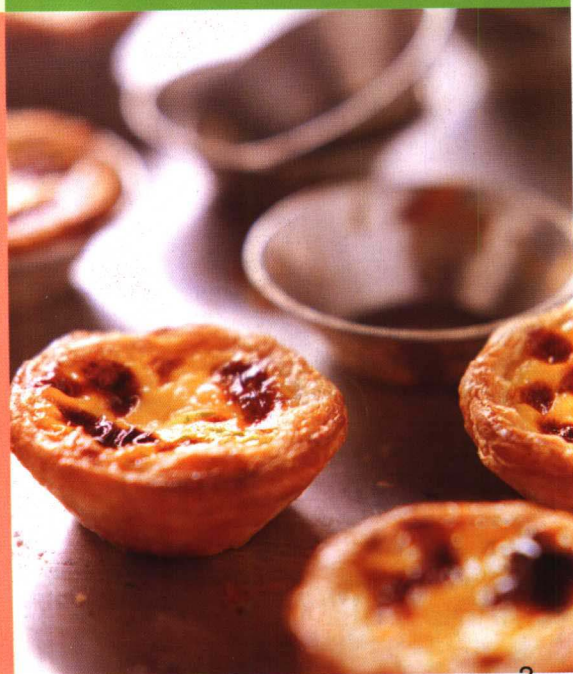


- 04 **导读**
将平价食材幻化成非凡美味
- 06 **发现蛋的魔力**
- 07 **最基本也最难的蛋料理**
- 08 **我们常吃的蛋**
- 09 **用蛋做菜的秘诀**
- 10 **蛋料理的厨房好帮手**
——好用器具大全
- 12 **品味蛋的滋味**
- 14 **风味独特的【皮蛋】**
——东方的松花蛋，西方的千年蛋

- 14 **选购小常识**
- 14 **传统DIY 配方**
- 15 三色皮蛋
- 16 宫保皮蛋
- 16 金银蛋炒青菜
- 17 翡翠皮蛋羹
- 17 韭菜炒皮蛋
- 18 **老少咸宜的【咸蛋】**
——干咸油润的传统美味
- 18 **选购小常识**
- 18 **传统DIY 配方**
- 19 咸蛋苦瓜
- 19 咸蛋蒸肉
- 20 明月芋丸

- 20 咸蛋虾松
- 21 蛋黄酥
- 22 **百变美味的【鸡蛋】**
——潜力无穷的庶民食材
- 22 **选购小常识**
- 23 **怎样做出好吃的原味蛋**
- 24 黄金蛋
- 25 糖熏蛋
- 25 温泉蛋
- 26 茶叶蛋
- 27 蛋松
- 28 黄金蛋炒饭
- 29 东坡绣球

- 30 炸蛋开花
- 30 萝卜干烘蛋
- 31 阳春白雪
- 32 日式厚蛋
- 33 鲜菇蛋卷
- 34 中式全麦蛋饼
- 35 茶碗蒸
- 36 葡式蛋挞
- 37 焗蛋盅
- 37 蛋包饭
- 38 法式吐司
- 39 西班牙蛋饼
- 40 蛋黄熏肉面
- 41 意大利面蛋饼
- 41 鸡蛋布丁
- 42 虎皮蛋糕卷
- 43 法式蛋奶酥
- 44 **品味饭店大厨的蛋料理世界**
——如何发掘蛋的潜能与魔力
- 45 惊奇鱼子酱蛋
- 45 海胆蒸蛋盅
- 45 奶酪蛋汤
- 46 温制鱼子酱蛋
- 46 松露炒蛋



导读 Introduction

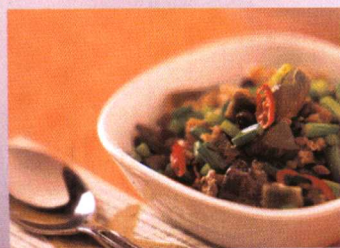
将平价食材 幻化成非凡美味



“蛋是一种很奇妙的食材，可塑性非常高，普遍应用在各式菜肴上……”

“……蛋向来居于配角地位，但只要运用得宜，其实它也有潜力可以成为主菜。”

提起蛋料理，喜来登饭店主厨们有感而发地表达了自己的看法。其实，蛋在料理上的变化非常多，随着不同烹调方式展现不同的滋味，一切都操之在料理者的创意与技巧中。



在西班牙的传说中，象征爱神的爱洛斯，由一颗漂流在蓝色海洋中，叫做“夜晚”的蛋诞生而来。西方的复活节，一颗颗的彩蛋，更是代表着基督复活的神圣意义。在东方的中国，第一个“卵”字，是先秦时代始见记载于古书里，而“蛋”字，则是到近代才取代“卵”而广为运用于书面之中。蛋在文化中一直象征着原始的生命力，它对人类生活的影响更早于历史与文字的记载。

无可否认，自从我们的祖先开始猎食禽蛋，蛋就成为我们生活中最重要的营养来源之一。蛋不受地域环境的限制，供应世界各地人们丰富的营养，价格也非常低廉，从早餐到晚餐都能够广泛运用，它可以担任令人眼睛一亮的主角，也能退居为一个不可或缺的配角，成为各式美食佳肴的最佳拍档。

简单来说，光是将蛋白与蛋黄分开来烹调，就充满许多的变化，若将蛋白与蛋黄和合在一起处理，又有另一番不同的口感。而可以食用的蛋的种类不少，有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸵鸟蛋等。在加工上更有许多各式各样的手法，例如搭配稀饭的良伴——咸蛋、卤蛋、皮蛋、茶叶蛋、水煮蛋等。蛋在日常的生活饮食里，已经无所不在。

虽然“蛋”是一种平价的庶民食材，但如果能够得到最充分且最适当的利用，也能变化出不朽的美味。为了让读者发掘蛋的潜能与魔力，本书将传授大家各式蛋类的选购常识、保存方法，以及如何做好吃的煎蛋、炒蛋、水煮蛋等展现原始美味的基础烹调秘诀。并针对一般家庭最常食用的皮蛋、咸蛋、鸡蛋，设计了包含经典、传统、流行的35种大家爱吃又想学习制作的中西蛋料理，让最平价的食材，变得华丽非凡！

发现**蛋**的 魅力与魔力

自从远古人类发现了蛋的好处以来，蛋渐渐成为我们生活中不可或缺的营养来源，它丰富的内涵和多变的美味，滋养了无数的生命。

究竟“蛋”的魅力与魔力何在？

蛋其实是一种十分奇妙的食材，它的可塑性非常高，只要运用得宜，同样能成为非常亮眼的主菜。在烹调上，蛋的料理可以非常基本、非常简单、也可以非常复杂；在味道上，虽然蛋有着独特的个性，却也同时拥有极高的宽容度，可以和大多数的食材搭配，发展出咸甜酸辣千万种不同口味与面貌。

所以，不论是五星级饭店的知名大厨，还是教学经验十足的烹饪老师，或是对料理得心应手的家庭主妇，“蛋”在大家的心目中总是最奇妙也是最好用的食材！



最基本也最难蛋料理



其实最会吃蛋的多是西方民族。

西方人吃牛排时间几分熟并不稀奇，吃个煎蛋或水煮蛋也要问几分熟，才是不能缺少的环节。西方的蛋料理分得相当细，光是煎蛋就有所谓的一面煎(太阳蛋)、两面煎(荷包蛋)，而蛋的熟度还有分3分熟、5分熟、8分熟、全熟等。水煮蛋也有分带壳煮与开壳煮(蛋包)，熟度也是有

很多种。

西方料理有句话说：“由蛋而起，由蛋而终。”这正是因为蛋的烹调在西餐中，算是最入门的基本功夫，但也是最难掌握的料理。

以蛋为主的菜色变化多端，就算它的形状、颜色一经入菜后不见得抢眼，但是它本身或所引出的香浓风味或口感，绝对都会令人拍案叫绝、一吃难忘。

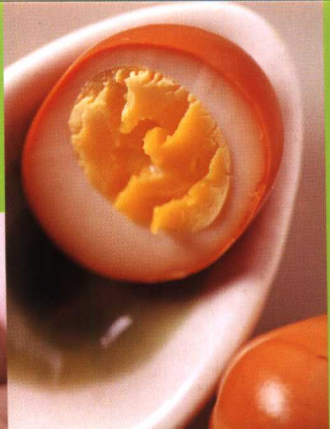
美国人喜欢吃蛋，汉堡里夹蛋，沙拉里加蛋，吃个早餐也喜欢吐司配上炒蛋。德国人也习惯早餐吃个蛋，而且是水煮蛋，还得要用定时器煮出半熟状态的才好吃，吃的时候将蛋放在蛋杯上，用汤匙将蛋壳敲个洞，撒上盐与胡椒，舀着吃。

除了最基本的蒸蛋、煎蛋、炒蛋、煮蛋之外，像是采用油炸手法的“炸蛋”，将蛋黄液融入米饭中的“黄金蛋炒饭”，蛋与奶酪、蔬菜一起烘烤的“烤蛋盅”，将蛋白加糖打发，放入锅中略煎成形的“蛋白糖”，以吐司、蛋、鲜奶等制作的“吐司布丁”等，都是藉由各种烹调方式与食材搭配，而交织出蛋的多重口感与风味。

蛋的营养价值

一般来说，蛋类的蛋白约占全蛋重量56%，主要成份为蛋白质及少量糖类；蛋黄则占32%，其营养素较为丰富，有蛋白质、脂肪、维生素及矿物质等。蛋类的蛋白质是所有高蛋白质食物中最优秀的，其营养价值比肉类更佳。蛋中还富含所有的必须氨基酸，而且非常容易吸收，可以帮助人体成长。蛋也是铁、磷、其它矿物质、维生素A、D、E及所有维生素B群的优良来源。

蛋因为容易咀嚼，所以十分适合需要营养的孩童及老人食用。近年来许多人都因害怕胆固醇而不太敢吃蛋黄，事实上蛋黄才是蛋中精华，各种养分比蛋白高出许多倍，而维生素A更只有蛋黄中才有，所以只要不过量，蛋黄还是非常具有健康价值的食品。



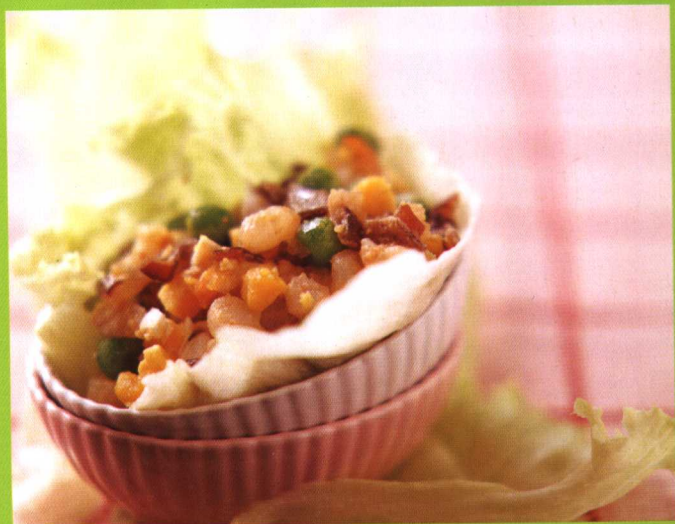
鹊巢蛋

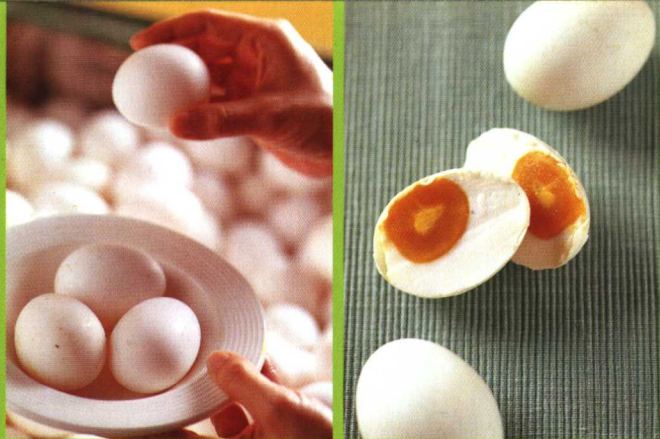
材料：

- | | |
|------------|------|
| A.熟鸟蛋..... | 10个 |
| B.猪绞肉..... | 300克 |
| 洋葱..... | 1/2个 |
| 胡椒盐..... | 1小匙 |
| 生粉..... | 1大匙 |
| 酒..... | 1大匙 |
| C.面包粉..... | 1杯 |

做法：

- 1.猪绞肉与胡椒盐、生粉、酒一起搅拌均匀至有黏性。
- 2.洋葱切末，加入做法1的材料拌均匀后，捏成10个肉丸。
- 3.将鸟蛋洗净擦干，沾一层生粉(分量外)，包入肉丸中整成椭圆形，表面沾裹面包粉后，放入180℃的中温油锅中，炸至呈金黄色酥脆状即可。





我们常吃的蛋

“蛋”可说是全世界都公认的物美价廉食物，蛋料理的种类更是多不胜数。天天享用这些营养美味的蛋，你知道你吃的是哪种蛋吗？除了鸡蛋外，我们常食用的蛋还有鸭蛋、鸟蛋、鹅蛋等。虽然外观不同，但其中的营养成份大致相同，只有口感有些许差异。

鸡蛋

鸡蛋是我们生活中最常吃的蛋，便宜又营养，由于它具有热凝固性、起泡性和乳化性等特点，在烹饪上用途极广，可做成各式各样美味的点心和菜色。随着农畜技术的进步，现在的鸡蛋不但经过洗选处理，业者还利用改良的饲料生产许多具不同功效的蛋。像是能增强免疫力，对身体有益的高碘、高硒鸡蛋，免疫鸡蛋以及DHA、EPA鸡蛋等。甚至还有业者以特别调配的中药养鸡，并用中药熬煮其所生的蛋，来达到壮阳补气的食疗功效。

鸭蛋

鸭蛋比鸡蛋要大一点，脂肪与胆固醇的含量也是鸡蛋的好几倍。鸭蛋的腥味较浓，比较少直接拿来做菜，多半是加工制成卤蛋、咸蛋或皮蛋。这些加工蛋多以鸭蛋为主要原料的另一个原因，是它的气孔较大，较容易吸收外来的元素或调味料，加工速度会比较快。

鸟蛋

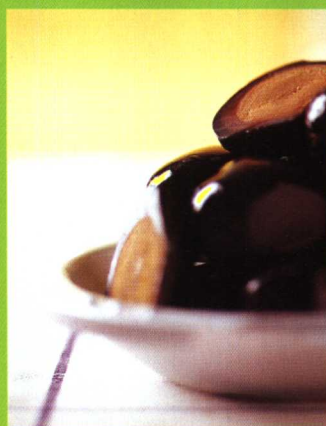
我们一般吃的鸟蛋，通常是小巧玲珑的“鸽蛋”和“鹌鹑蛋”。鹌鹑蛋和鸡蛋味道相近，但其中所含的维生素比等量的鸡蛋多1~3倍，但胆固醇也高出3倍之多。鸽蛋产量稀少，味道比鸡蛋幼嫩，通常用来搭配高级的菜式。而鹌鹑蛋则有一股鸡蛋所没有的香味，蛋黄较多，蛋白亦较脆。

鹅蛋

鹅蛋体积较鸭蛋更大，但是蛋白质粗糙，腥味也比较重，如果不特别调味，通常不太好吃，所以一般比较少见到鹅蛋被拿来当作料理的食材，但是仍有著名的鹅蛋料理，如西班牙的“鹅蛋卷”等。此外，因为鹅蛋的蛋壳较大也较厚，所以很适合拿来作“蛋雕”。



传统自制铁蛋法



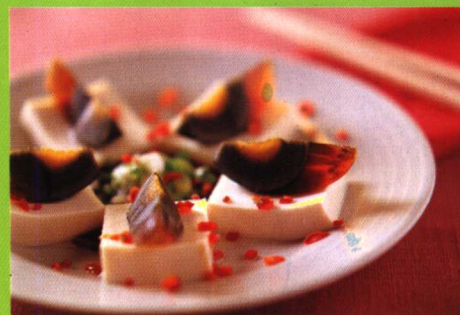
材料：

水1000ml、酱油300g、八角15g、冰糖100g、五香粉15g、葱2根、姜片酌量、蒜酌量

做法：

- 1.将蛋煮熟，泡冷水剥壳备用。
- 2.将剥壳的蛋放入锅中，加入水、酱油、八角、冰糖、五香粉、葱、姜片、蒜，煮沸后续煮30~60分钟。
- 3.将做法2的蛋捞出置于盘内，放在通风处风干，风干后再放入原锅中续卤30~60分钟，再取出风干，如此重复愈多次愈入味，蛋会愈小，皮也愈硬，即成为铁蛋。

皮蛋豆腐



材料：

皮蛋1个、豆腐1盒、酱油膏1大匙、香油少许、葱花1大匙、辣椒末少许

做法：

将豆腐及皮蛋切片摆盘，淋上酱油膏、香油，撒上葱花及辣椒末即完成。

用蛋做菜的秘诀

洗过的蛋尽快用掉

一般人买蛋回家看到表壳脏污,可能会想先将蛋洗净,其实蛋壳表层有一层称为角质层的薄膜,有防止细菌侵入蛋内部的功效。买回来的蛋应直接存放在冰箱中,待要使用时再清洗,否则一旦洗去角质层,蛋便很容易腐坏。

使用时 先将蛋打在碗中

许多人用蛋做菜时习惯直接将蛋打入锅中,其实这并不是很恰当的做法。如此不但煎、煮出来的蛋容易破散,也无法确认蛋的鲜度,万一打了个坏蛋,整锅料理就报销了。所以即使是在要用到好几个蛋的情况下,最好也逐一打入碗中确认鲜度。

有些蛋料理 不要打出泡沫

制作西点时常要把蛋白、蛋黄打发,使糕点蓬松,但在做一般家常料理如蒸蛋、炒蛋时,千万别打出泡沫,因为泡沫会使做出来的蛋料理口感不够绵细滑嫩。正确的做法是将蛋打入碗中后,用同一方向拌打均匀即可。而蒸蛋时可利用滤网滤掉泡沫和杂质,使蒸出来的蛋更加美味细致。

活用蛋白 与蛋黄的特性

蛋白有不错的黏性,可拌在绞肉或蔬菜中,使食材不易散开;蛋白搅打起泡后加热会膨胀,适合制作蓬松口感的食品;蛋白也具有澄清效果,在煮清汤时倒入,会吸附混浊的细渣浮末,使汤变得较清澈。蛋黄则能乳化水与油,混合成圆润的口感;再加上鲜艳的黄色,涂于面皮上烘焙时可使表面呈现漂亮的色泽。

等蛋回复室温 再烹调

一般来说放置在室温下的蛋,蛋黄在 65℃、蛋白在 70℃ 左右就会开始凝固。从冰箱拿出来的蛋如果直接加热,烹调的时间会变得不易掌控,而且加热过程中,蛋壳也很容易因温差大而破裂。冰过的蛋最好先在室温下放置约 45 分钟再下锅。煮蛋时加点盐、醋亦可防止蛋壳破裂。

火候控制的技巧

由于蛋非常易熟,所以要做出漂亮、美味的蛋料理,一定要控制好火候,动作也要俐落。炒蛋或煎蛋时,最好使用有柄锅,以便于离火控温。一般烹调时先用中火热锅,锅热后熄火,将蛋倒入再开火,如此蛋才不易烧焦。炸蛋时也应注意油温,太高会使蛋焦黑,太低则会令蛋变得老硬。

调味料会 影响蛋的口感

有些调味料、添加物会使蛋在烹调过程中产生变化,例如加入盐、醋会使蛋在加热时较快凝固,煮出来的蛋较紧实有弹性。加入糖或高汤则凝固的速度会变慢,成品也会较蓬松柔软。所以做蛋皮时不妨加入少许盐,加速蛋汁凝固;做日式厚蛋时加点糖,能使口感更松软好吃。

生蛋料理 风险大

蛋的营养价值高,许多人认为生食比熟食更容易吸收鸡蛋的养分,事实上生蛋和半熟蛋反而不易消化。原因是蛋白中影响人体吸收蛋白质的抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶,要在高温下才能分解,如果没有煮熟反而降低了营养价值。此外养殖过程中许多细菌和寄生虫会透过蛋壳进入蛋中,生蛋吃多了可能有碍健康。

蛋料理的厨房好帮手

——好用器具大全

产品提供 / HANDS 台隆手创馆 · 新光三越站前店 B2 超市 · 杨桃烹饪学校

想做出色、香、味俱全的蛋料理，除了要有好手艺，一些便利的工具也能助您一臂之力。只要善用这些器具，就能做出赏心悦目的水煮蛋、温泉蛋和荷包蛋，连美丽的蛋雕都能轻松搞定！

切蛋器

用菜刀切水煮蛋时总是不太俐落，不是切不均匀，就是把蛋黄挤碎了。利用这种切蛋器可切出大小、厚薄一致的圆片、瓣状及花形蛋片，做水煮蛋沙拉时最方便不过了。



旅行用蛋盒

外出野餐或露营时，如何携带易碎的蛋颇令人伤脑筋，而这个蛋盒就是专为此种情况设计，喜欢野营的人不妨试试这个方便小物。



烤蛋盘

只要在盘中打入生蛋，添加少许油、蔬菜、火腿或熏肉，再置入烤箱，一顿没有油烟味的早餐便出炉了。



煮蛋定时器

将计时器放入冷水锅中 and 蛋一起煮，水沸腾后从定时器颜色的变化就可以看出蛋的熟度。定时器上总共有三个刻度代表三种熟度——软（约3~4分钟）、适中（约5~7分钟）和全熟（约10分钟左右）。



造型煎蛋锅

专为煎蛋所设计的锅具，锅面经特殊处理不沾黏，可以直接置于火炉或电磁炉上使用，除了荷包蛋、蛋饼之外，它也能用来做美式松饼。



水煮蛋打洞器

用微波炉煮蛋时，一定要先将蛋打个小洞，否则加热后会爆开，非常危险。这个打洞器能在蛋上打出一个孔，却不致令蛋白流出，是很方便的小道具。



分蛋器

在分离蛋黄和蛋白时，若不小心把蛋黄弄破就麻烦了。只要把分离器架在杯子上，再打入生蛋，蛋白就会沿着圆盘缝流入杯子里，将蛋黄留在上方的容器里。



蛋杯

蛋杯是西式早餐的重要配角。将水煮蛋放在造型美丽的蛋杯上，剥壳后加上调味料再以汤匙挖食，一天就在这么悠闲优雅的气氛中展开了。





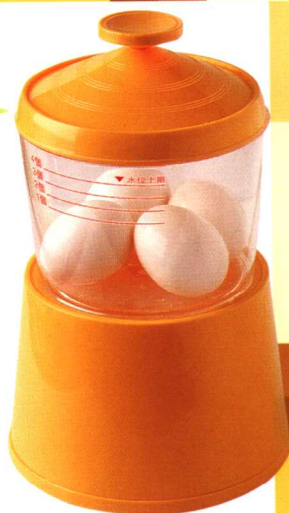
日式煎蛋锅

要做出道地的日式厚蛋（玉子烧）不但需要技巧和火候，锅具的选择也很重要。这种方形煎锅可使蛋汁定型，翻动时也不易走样，做起蛋饼事半功倍，是初学者的好帮手。



温泉蛋器

制作温泉蛋时要将水温保持在 70℃，如果用一般炉具相当不易控制。只要将蛋放入这个温泉蛋器，注入热水，盖上盖子静置 30~40 分钟，滑嫩美味的温泉蛋就大功告成喽！



煎蛋圈

老是煎不好荷包蛋？试试这些可爱的煎蛋圈吧！利用这些小铁圈您能轻松地做出各种造型满分的荷包蛋。



微波煮蛋器

现代人生活忙碌，食衣住行讲究快速便捷，这款微波煮蛋器让你连煮个蛋都效率十足！先将生蛋戳个小洞，置入蛋形的容器，再放入微波炉中加热 35~55 秒（视个人喜好的熟度而定），就有一个漂亮的煮蛋了。



微波荷包蛋调理盒

利用这个微波调理盒，可以做出形状美丽的荷包蛋（太阳蛋），过程中不用加油，颇有健康概念。将蛋打入调理盒，微波约 45~120 秒即可（时间应依微波功率做调整）。



下压式打蛋器

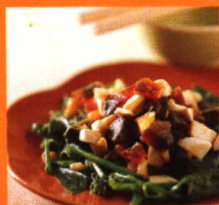
电动搅拌器



做西点时的必备工具。制作蛋糕、蛋奶酥时常需将蛋白打成泡，用传统的打蛋器既耗时又费力，新的下压旋转式打蛋器较为省力，只要轻轻向下施压，前端的打蛋器就会自动旋转。此外，电动搅拌器也是十分方便，不但速度快，打出来的蛋沫也很漂亮。



品味蛋的滋味



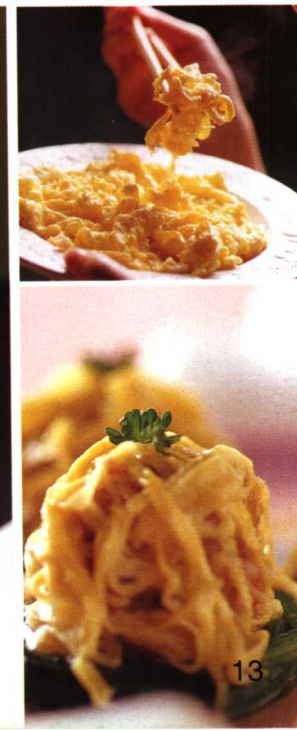
您喜欢吃蛋吗？

相信对大多数人来说答案是肯定的。蛋一直是我们的生活中不可或缺又物美价廉的美食，过去的人经济贫苦，无力购买昂贵的药材珍馐补身，蛋便成为穷人的补品，造福了许多平民大众。现代人民生活富裕，蛋却仍在我们的生活中扮演重要的角色。别看它似乎并不怎么起眼，但是却可以变化出许多丰盛的菜肴，满足我们三餐的需求。

蛋是非常独特的食材，它具有多变的物理特性，因此也能创造出许多不同口味的佳肴。例如利用它的遇热凝固的特性，可以做成茶叶蛋、茶碗蒸、蛋包饭等美食；拌打蛋黄或蛋白使其发泡，可以用来制作蛋糕、蛋奶酥等美味的糕点；粘滑的生蛋用来拌饭又是另一种滋味。

除了鸡蛋之外，鸭蛋也是台湾最常食用的蛋类。在中国，鸭蛋的吃法非常有意思，它不像鸡蛋会被拿来直接吃，通常是以加工的方式制成皮蛋与咸蛋后，搭配其它食材一起食用。甘甘咸咸的咸鸭蛋、风味爽口的皮蛋豆腐，以及酱菜与稀饭的组合，总是许多人念念不忘的传统美味。

蛋料理的难能可贵之处，是它的做法通常不会太复杂，只要掌握一些基本的烹调技巧，其它完全就靠自己的巧思与创意！现在就带大家一同来品味“蛋”的滋味——生活里朴实温暖，却又独一无二的味道。



风味独特的【皮蛋】

东方的松花蛋·西方的千年蛋

皮蛋有一种独特的魅力，人们对它黑溜溜的外表，墨绿色、气味强烈的内涵，有相当两极化的反应，许多人简直不能想象皮蛋瘦肉粥、三色蛋少了它是什么滋味，但也有不少人对它敬而远之。其实皮蛋和其它食材搭配做成的料理，口味已变得相当温和，而且不含铅的皮蛋，是我们日常饮食中少见的碱性食品，具有清产解郁、开脾健骨的功效。

源于中国的皮蛋，在南方被称为“彩蛋”，在北方则叫“松花蛋”，西北称其为“泥蛋”，外国人称它“千年蛋”(Thousandyearsegg)。明清期间，长江流域一带使用木灰、石灰、盐等物腌渍过剩的鸭蛋来长期贮存。后来也有人用鸡蛋来制作皮蛋，但是蛋黄却容易变形，所以大家习惯上仍以鸭蛋作为皮蛋的原料。

而所谓的“松花蛋”，则是因蛋白质分解成氨基酸后，在干冷的北方形成状似松叶之针状花纹的白色结晶，故而有此一称。

选购小常识

正常的皮蛋应该是墨绿色，且有松花及富有弹性。所以一般在选择时，也可以用摇晃的方式测试，如果能够振动之皮蛋，表示其品质较佳。

此外，虽然传统古法的皮蛋制作配方不含铅，但是因铅化合物具有可以帮助蛋白凝固及固定的作用，所以现代的业者为了图小利，常在浸渍液中添加铅或铜等重金属，来使蛋白质凝固。

在购买皮蛋时，如果铅、铜含量高的，蛋壳表面的斑点会比较多，剥壳后也可看到蛋白部分颜色较黑绿或偶有黑点，不宜选购。

传统 DIY 配方

调味料：

鸭蛋 20 颗、水 1000ml、氢氧化钠 50 克、盐 100 克、红茶 20 克、磷酸铁 5 克、氧化亚铁 2 克

做法：

1. 将蛋洗净备用。
2. 水煮沸后加入红茶，再将茶汁滤出。
3. 在茶汁中加入盐、氢氧化钠、磷酸铁、氧化亚铁、搅拌均匀，静置冷却。
4. 将蛋摆入可密封之容器中，倒入做法 3 的浸泡液，在 25℃ 室温下静置 12 ~ 16 天即可。

注意：

制作皮蛋时，如果蛋壳有裂痕或配方控制不佳，会使蛋白质在碱性溶液中发生水解，变性为蛋白，这样就不能食用了。