

百变蛋 豆腐

● 谢蕙蒙 主编 ● 浙江科学技术出版社



家庭美食 DIY

百变蛋 豆腐

主编 谢蕙蒙



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

百变蛋 豆腐 / 谢蕙蒙主编. - 杭州: 浙江科学技术出版社, 2003.3

(家庭美食DIY)

ISBN 7-5341-1840-9

I. 百... II. 谢... III. ①禽蛋 - 菜谱 ②豆腐 - 菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第053219号

家庭美食DIY

百变蛋 豆腐

主 编	谢蕙蒙
原 出 版 社	生活品味文化传播有限公司
责 任 编 辑	梁 峰
封 面 设 计	孙 菁
审核登记号	图字: 11-2002-33 号
印 刷	浙江省邮电印刷厂
发 行	浙江省新华书店
开 本	889 × 1194 1/24
印 张	全彩3印张
印 数	1-5000 册
版 次	2003年3月第1版 2003年3月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5341-1840-9/TS·325
定 价	18.00 元

✧ 编者的话 ✧

蛋和豆腐都是人们既亲切又熟悉的食物，几乎每个人都有做荷包蛋或皮蛋拌豆腐的经历。

蛋和豆腐均含有丰富的蛋白质、B族维生素和钙，它们都是人体每天必须补充的营养素，因此深受营养学专家的推崇。由蛋和豆腐做成的菜肴，也往往具备清淡、爽口、好消化等特点，可以说是老少咸宜。

除了炒蛋、荷包蛋和皮蛋拌豆腐之外，餐桌上还可以变出什么菜肴呢？相信喜欢吃蛋和豆腐的读者们都很想知道。本书特将有关用蛋和豆腐制作出来的菜肴，依其烹调方式，分为拌、煎、炸、烧、卤、煮、蒸和炒等八大类，每种做法均收入最具代表性的菜肴，譬如“煎”的做法有煎蛋饼、煎鲑鱼蛋包，而“炸”的做法有炸脆皮豆腐、蟹肉豆腐盒等。

将近60道可口的菜肴，做法均极简单易学，内容又丰富多样，希望读者朋友们在忙碌的生活中，都能运用这两种容易获得的食材来为家人做菜，使一向被人们视为平凡无奇的蛋和豆腐，变成色香味俱全的佳肴，让餐桌边的家人眼前一亮，进而吃出健康，吃出美丽！



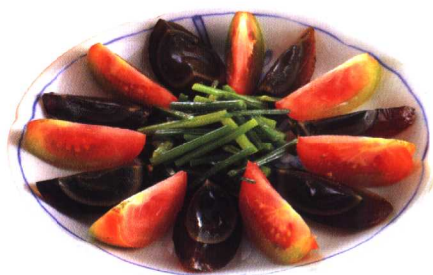
目 录



蛋 的 烹 调

认识营养可口的蛋	8
蟹肉蛋卷	10
水果蛋沙拉	11
水晶皮蛋	12
蘑菇扒鹌蛋	13
培根蛋吐司	14
蛋饼	15
鲑鱼蛋包	16
鱼香烘蛋	17
雀巢蛋	18
蛋炸豆腐球	19
滑蛋牛肉	20
蟹肉溜蛋	21
糖醋鸽蛋	22
茶碗蒸	23
火腿蒸蛋	24

C O N T E N T S



蛋黄鱿鱼圈	25
三色蛋	26
咸蛋蒸肉	27
五香茶叶蛋	28
蛋包	29
萝卜干炒蛋	30
卤蛋红烧肉	31
什锦蛋炒饭	32
番茄炒蛋	33
虾仁炒蛋	34
酒酿蛋包	35
月见锅烧面	36
玉米蛋花汤	37
酸辣蛋花汤	38
皮蛋瘦肉粥	39
滑蛋牛肉粥	40



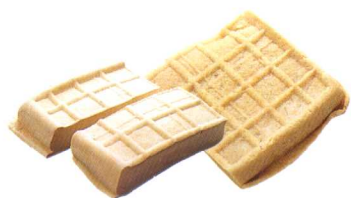


豆腐的烹调

认识营养可口的豆腐	42
麻酱豆腐	44
黄瓜素鸡	45
脆皮豆腐	46
炸豆腐丸子	47
吐司夹素方	48
青蒜烧豆腐	49
蟹肉豆腐盒	50
翡翠油豆腐	51
糖醋烧豆腐	52
油豆腐镶肉	53
红烧豆腐	54
锅塌豆腐	55
三杯豆腐	56
什锦豆腐	57



C O N T E N T S



五香豆筋.....	58
麻婆豆腐.....	59
三色豆腐.....	60
腐竹卷	61
银鱼豆腐.....	62
千张肉卷.....	63
百花豆腐球	64
腐皮包海底鸡	65
时蔬炒豆腐	66
小鱼炒豆干.....	67
金针豆腐汤	68
鱼片豆腐汤	69
鳕鱼豆腐煲.....	70
苋菜豆腐羹	72

* 认识营养可口的蛋 *



家常配菜用的蛋类食物可分成白煮蛋、咸蛋和皮蛋，它们都含有丰富的维生素和蛋白质，烹调时只要掌握以下秘诀，即可制作出各种好吃的蛋类菜肴。

白煮蛋

白煮蛋亦即水煮蛋，可用来做冷盘、沙拉、烧卤及各式煎炸的菜肴，当然肚子有点饿时，也可直接当成点心或零食，蘸酱来食用。

★如何做出好吃的白煮蛋？

1. 冰过的蛋，宜先解冻再放入锅中加水煮，以免蛋壳过热而裂开。
2. 煮蛋前可在水中加少许醋或盐，使蛋液加速凝固，以免蛋壳龟裂时，蛋液会大量流出来。
3. 烹煮的过程中，可轻轻摇晃锅子，使蛋在水中不停滚动，以免煮熟后蛋黄偏向一侧，导致切开时左右不一，影响美观。
4. 若要煮出滑嫩可口、蛋黄略带黏稠的半熟蛋，可将蛋放入水里，用中火煮沸，熄火，静待5分钟再放入冷水中快速冷却。



咸蛋

咸蛋是鸭蛋经过腌渍加工制成的食品，具有独特的风味，剥开蛋壳即可食用。无论在早餐中搭配稀饭，还是加入菜肴中，均极可口下饭，但蛋白较咸，有特殊饮食禁忌者不宜吃太多。

★如何做出好吃的咸蛋？

1. 新鲜的鸭蛋，宜选颗粒大、较沉甸甸、蛋壳颜色较深、表面无破损者为佳。
2. 制作咸蛋的腌料，包括粗盐、米酒和花椒粒，要先放入锅中，加入适量的水煮匀，熄火待凉后，才能放入生鸭蛋浸泡，浸泡期间要盖上锅盖，腌制约1个月即可。

皮蛋

皮蛋也是鸭蛋的加工制品。据说从前有一家茶馆的主人，每天都要烧水泡茶，泡过茶的茶叶渣便连同灶里的灰烬倒在门外的稻草堆上，有一天，主人想要打扫稻草堆时，发现灰烬中埋了一个已灰黑的鸭蛋，他把蛋壳剥开一看，里面的蛋黄及蛋白都已变黑了，但奇怪的是，味道却非常香，这就是皮蛋的由来。

★如何做出好吃的皮蛋？

1. 新鲜鸭蛋洗净，擦干，外壳涂上一层1厘米厚的特制的泥土，外面再沾裹一层稻草包紧，静置3~4个月即可。
2. 包裹蛋粒的泥土最好选择强碱性的黄土，其中含有极高的盐分，可渗透进蛋壳内，使蛋白凝固，成为黑褐色、透明发亮有如胶质一般的结晶体，蛋黄则呈黄绿色或暗绿色，口感滑嫩。
3. 皮蛋除了凉拌配菜之外，也可用于炒、煮食物。



如何保持蛋的新鲜及美味？

1. 避免高温：新鲜的蛋最好存放在0℃左右的地方，以免影响蛋的鲜度和品质。
2. 避免潮湿：市场买回的新鲜的蛋最好不要马上用水冲洗，以免洗掉蛋壳表面上的保护膜，使细菌容易侵入而变质。
3. 避免异味：新鲜的蛋不可放在通风不佳或不干净的环境中，以免异味或污染物透过表面气孔渗透进蛋里面，使蛋变质，影响到食用。
4. 避免撞压：蛋壳质地轻薄，禁不起大力碰撞，因此在搬动及包装过程中，要特别小心轻放。
5. 避免久存：新鲜的蛋即使放入冰箱或在良好的保存环境中，也不能放置太久，以免周围的空气、温度、湿度变化太大，造成细菌繁殖，影响到蛋的品质。
6. 待凉剥开：刚煮熟的蛋，蛋壳通常热腾腾的极不好剥，最好先敲碎外壳，并浸入冷开水中，待凉即可轻易剥开蛋壳了。



蟹肉蛋卷

材料

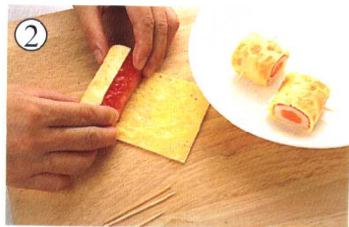
鸡蛋2个，蟹肉卷2条，干生粉2大匙

调味料

盐1小匙

做法

- ① 鸡蛋打入碗中，加干生粉和调味料搅匀，放入热油锅中煎成薄蛋皮（图1）。
- ② 蟹肉卷洗净，放入滚水中汆烫一下，捞起，沥干，放在蛋皮上，用手卷起来（图2），切若干小块，中间插一支牙签固定即可。





水果蛋沙拉

材料

鸡蛋2个,小番茄数个,葡萄数颗,猕猴桃1个

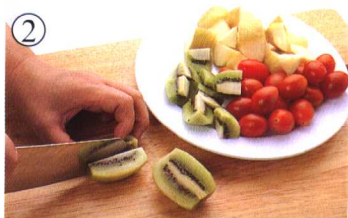
调味料

A料: 盐1大匙

B料: 沙拉酱3大匙

做法

- ① 鸡蛋放入锅中,加适量水及A料,以中火煮熟(图1),捞出,浸入冷水中待凉,剥去蛋壳,切半月形。
- ② 小番茄、葡萄、猕猴桃放入盐水中浸泡5分钟,洗净,沥干;猕猴桃切丁(图2)。
- ③ 将切好的蛋瓣和水果排在盘中,淋上沙拉酱即可。





水晶皮蛋

材料

韭菜花 200 克，番茄、皮蛋各 2 个，
大蒜 1 粒

调味料

A 料：香油 1 小匙

B 料：酱油 2 大匙，白醋、糖各 1 大匙

做法

- 韭菜花洗净，切段，放入滚水中汆烫（图 1），捞出，立即浸入冷开水中待凉。
- 番茄洗净，对半切开，再切成半月形；皮蛋去壳，用冷开水冲净，也切成半月形（图 2）。两者均装在盘中，再放入韭菜花，淋上 A 料即可。
- 大蒜去皮，切末，放在小碗中加 B 料拌匀，端出蘸食。





蘑菇扒鹌蛋

材 料

熟鹌鹑蛋16个,蘑菇罐头1罐,菠菜、冬笋各100克,香菇3个,胡萝卜50克,高汤1.5杯

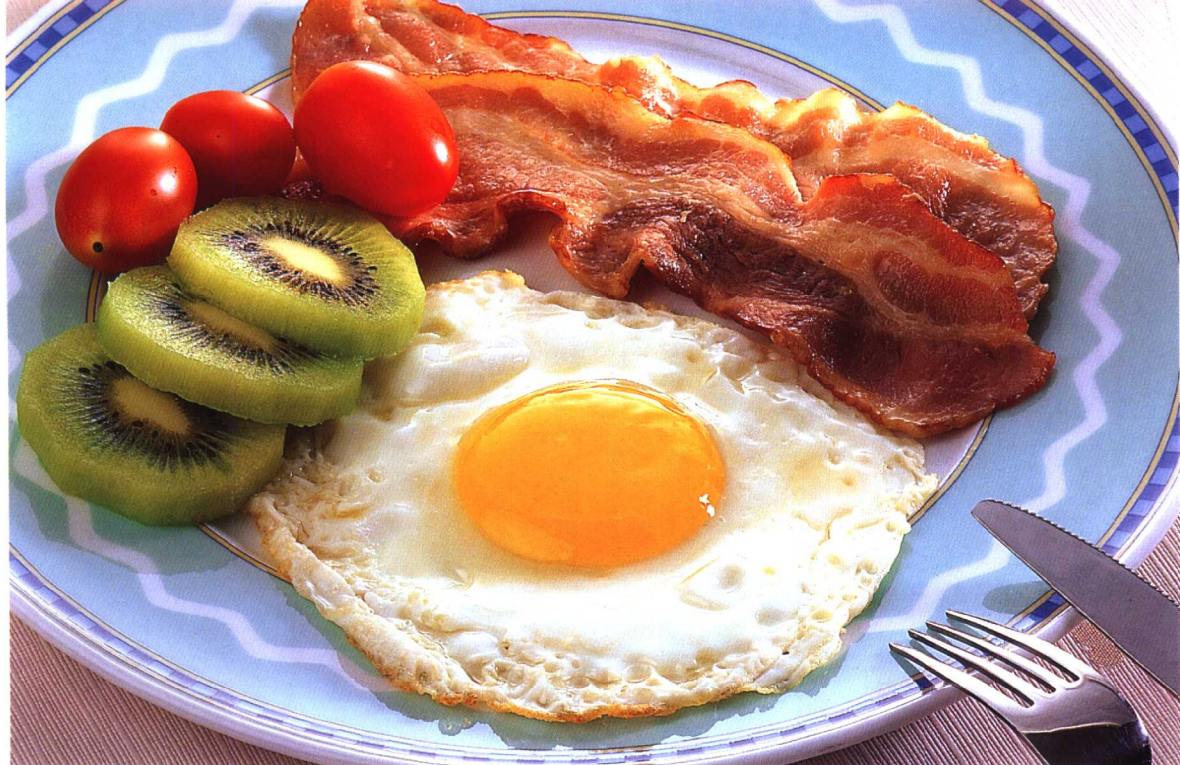
调味料

A料: 酱油1小匙
B料: 糖、盐各1小匙
C料: 水生粉2小匙
D料: 香油少许

做 法

- ① 熟鹌鹑蛋洗净,放入碗中,加入A料拌匀备用;菠菜去梗,洗净,切成段;香菇泡软,去蒂,切丝;冬笋去皮,切滚刀块;胡萝卜去皮,切片(图1);以上材料一起放入滚水中汆烫,捞出备用。
- ② 锅中倒入2大匙油烧热,放入香菇爆香,依序加入冬笋、蘑菇、胡萝卜拌炒均匀,再加入高汤及B料烧至入味,最后加入熟鹌鹑蛋及菠菜(图2),再加C料勾芡,盛起前淋上D料即可。





培根蛋吐司

材料

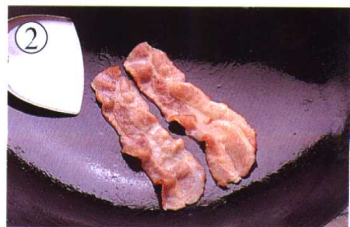
鸡蛋1个，培根（西式咸腿）2片，厚吐司1片，猕猴桃3片，小番茄3个，奶油1大匙

调味料

盐1/3小匙，胡椒粉1/4小匙

做法

- ① 小番茄去蒂，洗净；猕猴桃洗净，去皮，切片（图1）；鸡蛋打入碗中备用。
- ② 锅中倒1大匙油烧热，放入蛋汁，以中火煎成半凝固状，盛起撒上调味料。
- ③ 锅中继续加热，放入奶油，待奶油化开，放入培根，以中火煎熟（图2），盛在煎蛋盘中，加入吐司、小番茄及猕猴桃即可。





蛋饼

材料

中筋面粉 500 克，鸡蛋 2 个，葱花 1 小匙

做法

- 1 面粉放入碗中加适量热水搅拌，再加入少许冷水搅拌均匀，揉成面团。
- 2 用擀面杖将面团擀成长条，分切成小块，再压成薄面皮，撒上葱花，放入油锅煎熟。
- 3 鸡蛋打入碗中搅成蛋汁，倒入热油锅中（右图），盖上煎好的面饼，煎至蛋熟即可，食用时切成小块盛盘端出。





鲑鱼蛋包

材 料

鸡蛋2个, 熏鲑鱼2片, 葱1支, 比萨用起司条30克, 番茄半个

调味料

A料: 盐1/2大匙, 胡椒粉1/4小匙

B料: 鲜乳2大匙

C料: 奶油1小匙

做 法

- ① 鸡蛋打入碗中, 加入A料搅成蛋汁备用; 熏鲑鱼切片, 放入碗中加B料浸泡30分钟(图1); 葱洗净, 切末; 番茄洗净, 切片。
- ② 锅中倒入3大匙油烧热, 放入C料溶匀, 加入蛋汁, 煮至半熟, 加入熏鲑鱼片、葱花及起司(图2), 用铲子翻卷成圆筒状, 盛在盘中, 最后加入番茄片点缀即可。

