

家常食材的N种食谱丛书

蛋 的 200道食谱

策划·编写 厚文圖書

常见食材，家常做法，烹制各地美食
介绍详细，设计精美，享受特色风味
200道家常食谱网罗天下美食

让美味变得如此简单



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

家常食材的N种食谱丛书

蛋 的 200道 食谱

策划·编写 犀文图书



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蛋的200道食谱 / 犀文图书编写. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5341-5188-0

I. ①蛋… II. ①犀… III. ①禽蛋—食谱 IV. ①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第260783号

书 名 蛋的200道食谱
编 写 犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社
网 址 www.zkpress.com
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85062601
销售部电话: 0571-85171220
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 12.5
字 数 200 000
版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-5188-0 定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王 群 王巧玲 责任美编 孙 菁
责任校对 宋 东 刘 丹 李骁睿 责任印务 徐忠雷



前言

PREFACE



随着生活水平的提高，素来以食为天的大众对吃的要求也越来越高，尤其是在家吃饭，既讲究吃得好、吃得健康，又讲究能吃出花样、吃出风味，满足不同的口味，享受到中国乃至世界各地的风味美食。可是在日常生活中，可以购买到的食材有限，如何利用不多的食材搭配出一道道不同的精美菜肴，让自家的餐桌网罗各地、各式美食名菜，告别千篇一律的“本土味”格局？为此，我们精心策划、科学系统地开发和编写出这套“家常食材的N种食谱丛书”，包括《豆腐的200道食谱》、《蛋的200道食谱》、《肉的200道食谱》、《蔬菜的200道食谱》、《鱼的200道食谱》、《鸡的200道食谱》、《糖水的200道食谱》、《汤的200道食谱》、《粥的200道食谱》和《面点的200道食谱》共10本，从不同的角度系统地介绍了各道精美菜肴的制作过程，由知名大厨指导操作和支招，并配有相关的营养功效介绍，还有日常饮食宜忌的温馨提示。本丛书体例科学，内容丰富，制作精美，既能满足家庭的实际需要，也能让人从中学到家常菜肴的烹饪技巧和相关知识。



《蛋的200道食谱》以合理、科学的编排方式，详尽地介绍了鸡蛋、鸭蛋、皮蛋、鹌鹑蛋的200道家常烹饪方法，食材简单易寻，过程讲解详细，菜式营养丰富，让您在轻松学厨艺的同时，感受到烹饪的快乐，并为您和您的家人带来实实在在的健康、营养和滋补，实乃每个家庭的必备用书。

编者

2012年11月

目录

CONTENTS



Part 1 蛋的基础知识



蛋的结构及营养价值	2
蛋的健康食用方法	3
蛋的潜藏威胁	3
蛋的存购技巧	4
如何选购新鲜的蛋	4

Part 2 鸡蛋



火腿煎双蛋	6
-------	---

水果煎蛋	7
鱼肉煎蛋饼	8
苹果煎蛋饼	9
玉米煎蛋烙	10
紫菜煎蛋饼	11
番茄鸡蛋饼	12
土豆鸡蛋饼	13
三色蛋卷	14
浇汁鸡蛋饼	15
蒜香蛋饼	16
豌豆煎蛋饼	17
萝卜干煎蛋饼	18
鲜虾火腿煎蛋饼	18
香煎蛋饺	19
多宝银丝煎蛋饼	19
香芋鸡蛋饼	20
腐皮鸭肉煎蛋卷	21
鱼子双蛋饼	22
紫菜蛋卷	23
四宝煎蛋饼	24
西蓝花蛋饼	25
韭菜鸡蛋盒子	26
煎蛋拌奶沙	27
三鲜黑米蛋卷	28
玫瑰鸡蛋饼	29
肉松蛋卷	30
白萝卜蛋烙	31

猪脑煎鸡蛋	32
蔬菜蛋卷	33
煎荷包蛋	34
蛋皮卷丝	35
白菜炒鸡蛋	36
包心菜炒鸡蛋	37
马蹄虾米炒鸡蛋	38
菠菜炒鸡蛋	39
茶树菇炒鸡蛋	40
豆腐炒鸡蛋	41
韭菜炒鸡蛋	41
多彩滑蛋	42
番茄青椒炒蛋	43
黑木耳炒鸡蛋	44
胡萝卜炒鸡蛋	45
牛肉滑蛋	46
虾仁滑蛋	47
黄豆芽炒鸡蛋	48
黄瓜炒鸡蛋	49
黄花菜炒鸡蛋	50
花椰菜炒鸡蛋	51
金针菇炒鸡蛋	52
苦瓜炒鸡蛋	53
芥菜炒鸡蛋	54
腊肉炒鸡蛋	55
芹菜炒鸡蛋	56
日本豆腐炒鸡蛋	57
肉碎炒鸡蛋	58
丝瓜炒鸡蛋	59
青蒜炒鸡蛋	60
洋葱炒鸡蛋	61
蘑菇炒鸡蛋	62
红椒炒鸡蛋	62
银耳炒鸡蛋	63

西葫芦炒鸡蛋	63
榨菜炒鸡蛋	64
猪肝笋丝炒鸡蛋	65
小茴香炒鸡蛋	66
紫包菜炒滑蛋	67
火腿马蹄炒鸡蛋	68
三丁炒鸡蛋	69
百合炒蛋丁	70
五彩炒蛋丝	71
韭菜炒双蛋	72
什锦蛋丝	73
青豆炒鸡蛋	74
醋熘鸡蛋羊肉片	75
麦冬枸杞炒蛋丁	76
蛋黄四季豆	77
冬瓜虾仁烩滑蛋	78
红椒虎皮鸡蛋	79
炸金丝蛋	80
脆蛋散	81
火腿鸡蛋炸面包	82
炸菠菜鸡蛋	83
虎皮鸡蛋	84
鸡蛋松	85
酸甜炸蛋	86
白果鸡蛋羹	87
虾仁蛋皮卷	88
海味蒸滑蛋	89
鸡蛋蒸牛肉	90
鸡蛋蒸肉丸	91
鸡肉豆腐蛋卷	92
牛奶芙蓉蛋	93
四色芙蓉蛋	94
虾仁肉末蒸蛋	95
香菜鸡蛋羹	96

鱼片蒸蛋	97
蒸三色蛋	98
蒸双色蛋	99
三宝芙蓉蛋	100
茭实蒸蛋羹	101
肉蟹蒸蛋	102
肝末鸡蛋羹	103
三鲜蛋羹	104
牛奶蛋糊	105
藕汁蒸蛋	106
苦瓜汁蒸蛋	106
当归鸡蛋羹	107
南瓜蛋羹	108
豉汁虾米蒸蛋	109
鱼香蒸蛋	110
金银蛋饺	111
银丝焖金蛋	112
清汤荷包蛋	113
三鲜鸡蛋羹	114
鸡蛋泡馄饨	115
黑豆鸡蛋羹	116
冬瓜蛋黄羹	117
银耳玉米鸡蛋羹	118
猪蹄姜醋蛋	119
莲藕鸡蛋丸	120
土豆鸡蛋色拉	121
阿胶蛋羹	122
苍耳子鸡蛋羹	122
梨片蛋黄糊	123
茶叶蛋	124



Part 3 鸭 蛋



玉米蛋黄	126
腊肠炒鸭蛋	127
茄子烧咸蛋黄	128
丝瓜炒咸蛋黄	129
茶树菇炒咸蛋黄	130
土豆胡萝卜炒鸭蛋	131
韭黄肉丝炒鸭蛋	132
胡萝卜黑木耳炒鸭蛋	133
黄瓜火腿炒鸭蛋	134
咸蛋黄叉烧杏鲍菇	135
蛋黄焗南瓜	136
咸蛋黄焗黄瓜	137
苦瓜鸭蛋饼	138
虾仁煎鸭蛋	139
牡蛎煎鸭蛋	140
咸菜鸭蛋饼	141
咸鸭蛋蒸肉	142
咸鸭蛋蒸豆腐	143
苦瓜酿蛋黄	144
黑木耳蒸鸭蛋	145
银耳炖鸭蛋	145
香炸蛋黄芝麻球	146

冬瓜酿蛋黄	-----147
黄瓜酿蛋黄	-----148
干贝咸蛋黄蒸丝瓜	-----149
豆腐煮咸蛋黄	-----150
咸蛋黄花椰菜	-----151
咸蛋黄西洋菜	-----152

Part 4 皮蛋



生炒皮蛋	-----154
肉末炒皮蛋	-----155
香辣炒皮蛋	-----156
剁椒土豆烧皮蛋	-----157
糖醋炸皮蛋	-----158
土豆南瓜烧皮蛋	-----159
土豆剁椒蒸皮蛋	-----160
皮蛋豆腐	-----161
尖椒皮蛋	-----162
姜汁皮蛋	-----162
皮蛋浸苦瓜	-----163
水晶皮蛋	-----164

Part 5 鹌鹑蛋



青蒜炒鹌鹑蛋	-----166
--------	----------

鹌鹑蛋炒南瓜	-----167
鹌鹑蛋烧豆腐	-----168
鹌鹑蛋红烧肉	-----169
酱汁鹌鹑蛋	-----170
鹌鹑蛋炒鱿鱼	-----171
茶树菇炒鹌鹑蛋	-----172
番茄土豆炒鹌鹑蛋	-----173
银耳西兰花炒鹌鹑蛋	-----174
剁椒黄瓜炒鹌鹑蛋	-----175
虾仁青豆炒小虎皮蛋	-----176
烩鹌鹑蛋	-----177
西葫芦酿鹌鹑蛋	-----178
猪皮鹌鹑蛋莲藕煲	-----179
板栗鸡肉焖鹌鹑蛋	-----180
红烧鹌鹑蛋	-----181
葱香鹌鹑蛋	-----181
香菇烧鹌鹑蛋	-----182
油菜烧鹌鹑蛋	-----182
核桃枸杞子鹌鹑蛋	-----183
肉衣鹌鹑蛋	-----183
炸鹌鹑蛋	-----184
茄汁鹌鹑蛋	-----184
肉末蒸鹌鹑蛋	-----185
银耳鹌鹑蛋羹	-----185
牛奶鹌鹑蛋羹	-----186
西兰花蒸鹌鹑蛋	-----186
鹌鹑蛋酿胡萝卜	-----187
鱼香鹌鹑蛋	-----188
银耳鹌鹑蛋玉米糊	-----189
云吞皮泡鹌鹑蛋	-----190
鹌鹑蛋炖猪尾	-----191
泡椒鹌鹑蛋	-----192
红烧牛肉炖鹌鹑蛋	-----193

D e l i c i o u s f o o d



Part 1 蛋的基础知识

Healthy life

> > >>>

蛋的结构及营养价值

蛋是人类重要的食品之一，富含蛋白质、卵磷脂、矿物质等营养成分，可促进脑细胞发育，防治部分疾病，促进人体健康。常见的蛋包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等，它们的营养成分和结构都大致相同。蛋由蛋壳、蛋黄、蛋白和蛋系带等部分组成，分别具有以下营养价值。

1. 蛋壳——蛋壳含有丰富的碳酸钙，非常容易消化吸收，是补充钙的重要来源。在正常情况下，每天取约2克的蛋壳研成粉状食用，可预防因钙质不足而导致的腰酸背痛、容易骨折或骨质疏松症。

2. 蛋黄——蛋黄含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、卵磷脂和铁质等营养成分。其中，卵磷脂被肠胃吸收之后，可促进血管中胆固醇的排除，有预防动脉硬化的功效。且卵磷脂经消化吸收之后，可生成胆碱，这种物质与脑部的神经传导作用有关，可促进记忆力的提高，达到预防老年痴呆的功效。胆碱还可预防肝脏积存过多脂肪，避免形成脂肪肝及改善肝脏机能。而蛋黄所含的铁质，利用率最高，是最补血的天然食品。



3. 蛋白——蛋白中含有一种叫白蛋白的蛋白质，具有清除活性氧的作用，可增强人体免疫力，达到防癌的功效。且蛋白中的卵白蛋白经消化酶分解之后会产生一种溶剂，可活化巨噬细胞，抵抗外来病菌的入侵，提高身体的免疫力。

4. 蛋系带——蛋黄有两条白色的索状物，就是蛋系带，它是蛋白的一部分，也是优质蛋白质的来源。它还含有一种燕窝中也有的成分，具有抗氧化作用，可与侵入人体的病毒结合，防止感染，并且有预防癌变的作用。

此外，中医药古籍《本草纲目》记载：蛋性平，味甘，归脾、胃经，能安五脏、定心神、定惊、安胎、补阴益血、除烦安神、补脾和胃，具有养阴、健脾、补肺等作用，可用于血虚所致的乳汁减少或眩晕、夜盲、营养不良、阴血不足、失眠烦躁、心悸、肺胃阴伤、失音咽痛、病后体虚，且补而不燥，常吃能祛病延年，适合体质虚弱、营养不良、贫血、妇女产后病后调养、婴幼儿发育期和成长中的儿童、青少年及孕妇食用。

蛋的健康食用方法

蛋的吃法虽然很多,但也要注意吃法正确,否则不但没有补充到营养,还可能影响健康。

在吃蛋时,如果能配合下列健康吃法,不但可以减少胆固醇的吸收,更能有效利用蛋的营养。

1. 蛋含有各种营养素,但唯独不含维生素 C,若能搭配蔬菜食用,营养会更均衡。
2. 吃蛋时多搭配蔬菜食用,有助于蔬菜中的纤维吸附胆固醇及其他有害物质,并将它们排出体外,减少对身体的危害。
3. 蛋生吃不仅难以消化,而且可能因此感染细菌、真菌或寄生虫卵,因此不宜生吃蛋。
4. 用热豆浆冲生鸡蛋,会形成不易分解吸收的物质,影响消化、破坏营养。
5. 每天一个蛋加上米饭或面食一起食用,就可摄取各种人体必需氨基酸,所以一天当中不要吃太多的蛋。
6. 煮蛋时可依个人所需,酌量加些中药,如枸杞子、红枣、何首乌、川芎、艾叶、益母草等一起食用,对身体更有益处。
7. 蛋壳的颜色与蛋的营养价值无关,所以不必特意去吃红褐色蛋壳的土鸡蛋。
8. 受精蛋未必比未受精蛋有营养,因为未受精蛋不会因胚胎发育而消耗养分,营养一样完整。
9. 蛋黄已散开的蛋不能食用,因为可能是存放时间过久,已被细菌寄生,所以蛋黄才会散开。
10. 蛋黄的颜色浓淡与它的营养价值无关,所以不必特别吃红蛋黄的蛋。



蛋的潜藏威胁



虽然蛋既营养可口又物美价廉,但是不能过量食用,必须控制食用蛋的量,因为蛋黄中含有较高的胆固醇,蛋存在被细菌、抗生素污染等问题。在食用蛋之前,必须有以下健康知识,才能避开潜藏的健康危机。

· 胆固醇

蛋黄中含有较高的胆固醇,它被认为可能会使血脂增高,导致血管硬化,所以一般人都知道,有冠心病、高血压、高血脂、高胆固醇等疾病的患者,不宜多吃蛋。

不过,也有部分医学研究认为,蛋黄含有更丰富的卵磷脂,它是一种很强的乳化剂,能使脂肪的颗粒变小,并呈现悬浮状态,这样将有利于脂质透过血管壁,被组织吸收利用,以使血中胆固醇减少。因此,医生建议,已经有病在身而需限制胆固醇摄入量的人,最好在营养师的指导下,控制蛋黄的食用量。而一般人,在吃蛋的同时必须控制动物性脂肪的摄取,并多吃蔬菜水果,才能避免胆固醇过高。

· 细菌中毒

蛋在生产、运输及储存的过程中,如果没有做好卫生监管的工作,可能会被沙门氏菌、肠炎弧菌、金黄色葡萄球菌及其他细菌感染。吃了这种被细菌感染的蛋,身体可能会出现上吐下泄、腹痛、发热等现象。

· 抗生素残留

抗生素添加剂对促进鸡的生长,增加产蛋的机率有益处,但如果过量的抗生素残留在鸡肉或鸡蛋里面,则会对人体健康造成危害。

蛋的存购技巧

蛋因为富含蛋白质，所以如果储放不当，很快就会变质、腐败。蛋买回来之后，最好先依下列方式储藏起来，才能吃得安心、健康。

1. 如果买的是一般传统的散装蛋，放进冰箱之前，一定要用干净抹布拭去表面污物。
2. 超市里卖的包装完整的免洗蛋，保存期限约14天。
3. 一般新鲜的带壳蛋，若夏天在冰箱冷藏储存可放7天左右，冬天则可放1个月左右。
4. 蛋壳很怕潮湿，所以不能闷放在不透气的塑胶盒中，以免受潮发霉。
5. 摆放蛋时，必须将较圆的一头向上，较尖的一头向下。
6. 蛋液的冰点是零下2.2℃，若冰箱温度低于此温度，蛋壳可能会破裂，令蛋受到污染。
7. 蛋去壳之后，最好马上煮食，就算放进冰箱，也不宜超过4小时。
8. 水煮蛋、茶叶蛋等煮熟的蛋，如果没有马上吃完，可在冰箱中存放10天左右。但若蛋壳已破裂，则夏天就算放入冰箱保存，也只能放4天左右，在室温中则大约只可保存2天。



如何选购新鲜的蛋

选购蛋时，应选择已彻底清洗蛋壳上污物、细菌的免洗蛋。刚生下的蛋，外壳潮湿、角皮层尚未干燥，易被沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等细菌入侵，最好不要马上买来食用。蛋的选购技巧很多，这里主要介绍以下四种。

观察：蛋壳上附着一层霜状粉末，蛋壳颜色鲜明，气孔明显的是鲜蛋，陈蛋正好与此相反，并有油腻感；蛋壳破损者，可能已有细菌滋生，不宜购买；相对来说蛋壳愈粗糙的蛋愈新鲜；蛋的形状愈圆，里面的蛋黄愈大；有些蛋有优质鸡蛋的标志。

透视：左手握成圆形，右手将蛋放在左手圆形末端，对着日光透射，新鲜的鸡蛋呈微红色，半透明状态，蛋黄轮廓清晰；如果昏暗不透明或有污斑，说明鸡蛋已经变质。

听：把蛋放在耳旁，用手轻摇，无声的是鲜蛋，有水声的是陈蛋。

试：把蛋放入4%盐水中，会立即沉底的是好蛋。把蛋放入冷水中，如果蛋平躺在水里，说明很新鲜；如果倾斜在水中，至少已存放3~5天了；如果笔直立在水中，可能已存放10天了；如果浮在水面上，有可能已经变质。

D e l i c i o u s f o o d

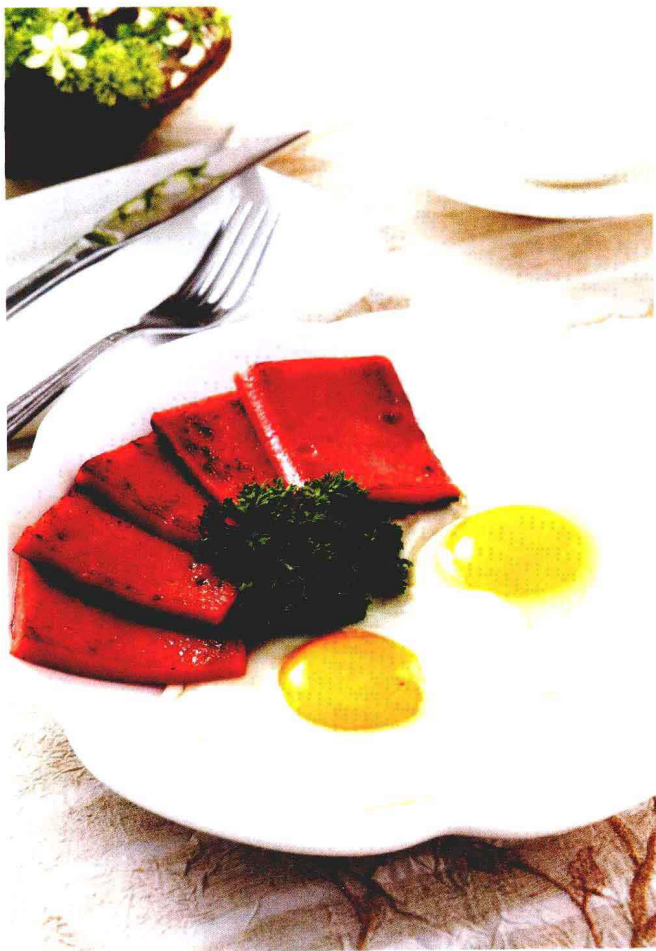


Part 2 鸡 蛋

Healthy life

> > >>>

「火腿煎双蛋」



主料：鸡蛋 2 个。

辅料：火腿 120 克，食用油、盐各适量。

制作过程

- 1 火腿切方片。
- 2 锅中倒入食用油烧热，磕入鸡蛋，小火煎熟，铲起沥干油，装碟待用。
- 3 锅中留余油，放入火腿片煎香，加盐调味。
- 4 铲起火腿片，摆入装鸡蛋的碟中即可。

厨师支招

好的煎蛋应当边缘焦脆，蛋白如乳，蛋黄捅破可流出汁。

营养功效：火腿性温，味甘咸，内含丰富的蛋白质和适量的脂肪、多种维生素和矿物质，具有养胃生津、益肾壮阳、固骨髓、健足力、愈创口的作用。

饮食宜忌：肾炎、胆囊炎、胆结石、脾胃虚寒、泄泻下利者不宜多食；患有急性肾炎者忌食。

「水果煎蛋」



主料：鸡蛋 3 个。

辅料：梨 100 克，葡萄干 50 克，黄油、糖、盐、食用油、淀粉各适量。

营养功效：葡萄干中铁和钙含量十分丰富，是儿童、妇女及体弱贫血者的滋补佳品，有补血气、暖肾的功效，可防眩晕、心悸、乏力等低血糖反应。

饮食宜忌：葡萄干含大量葡萄糖，对心肌有营养作用，有助于冠心病患者的康复。

厨师支招

水果包入蛋饼后，应尽快出锅，以保持水果的清新爽口。

制作过程

1. 鸡蛋磕入碗中，加盐、淀粉、水搅匀；梨切丝，加糖、黄油拌匀，腌渍片刻；葡萄干剁碎。
2. 锅中倒入食用油，下鸡蛋液，摊薄煎熟。
3. 放入梨丝、葡萄干碎。
4. 将蛋饼折叠成方形，翻面煎熟出锅，装碟即可。

「鱼肉煎蛋饼」



主料：鸡蛋 5 个。

辅料：鱼肉 150 克，葱 10 克，盐、胡椒粉各 2 克，食用油 5 毫升，香油 1 毫升。

制作过程

1. 鸡蛋磕入碗内，加盐搅匀；鱼肉剥泥；葱切末。
2. 鱼肉泥加入蛋液内，下入葱末、胡椒粉、香油，搅成糊状。
3. 起锅倒入食用油，烧热后下入鱼肉蛋糊，小火煎成饼状。
4. 待煎熟后，铲起切块装盘即可。

厨师支招

若要煎蛋看不到蛋白，必须事先充分打散拌匀。

营养功效：胡椒粉性温热，对胃寒所致的胃腹冷痛、肠鸣腹泻有很好的缓解作用，并可治疗风寒感冒，有温中下气、消痰解毒的功效，少量食用能增进食欲，对胃口差、消化不良的人有一定效果。

饮食禁忌：消化道溃疡、咳嗽咯血、痔疮、咽喉炎症、眼疾患者慎食。

「苹果煎蛋饼」



主料：鸡蛋 5 个。

辅料：苹果 300 克，鲜奶 100 毫升，糖 25 克，食用油适量。

营养功效：苹果富含镁、硫、铁、铜、碘、锰、锌等矿物质，可使皮肤细腻、润滑、红润而有光泽，其中的胶质和矿物质铬能保持血糖的稳定，降低血胆固醇。

饮食宜忌：肾炎和糖尿病患者不宜多吃。

厨师支招

苹果容易氧化，切片后如果不马上食用，可先放在清水中浸泡。

制作过程

1. 鸡蛋打散，加入鲜奶、糖搅拌；苹果去核，切成薄片。
2. 起锅倒入食用油，下入蛋液用小火煎。
3. 下入苹果片，均匀铺在蛋饼上。
4. 待底部熟后再翻面，煎熟，铲起切块装盘即可。