

爱上厨房丛书Ⅲ

120道人气 蛋料理

康贤书◎主编

花样翻新的诱人菜式
120道最具人气的蛋料理
发掘平凡食材的美味极限

蛋做料理，营养无比！



爱上厨房丛书Ⅲ

120道人气 蛋料理

康贤书 ◎ 主编



图书在版编目(CIP)数据

120道人气蛋料理 / 康贤书主编. —长沙: 湖南美术出版社, 2010. 8

(爱上厨房丛书·第3辑)

ISBN 978-7-5356-3838-0

I. ①1… II. ①康… III. ①禽蛋—食谱 IV. ①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第161420号

爱上厨房丛书·第3辑

120道人气蛋料理

策 划: 金版文化

主 编: 康贤书

责任编辑: 李 松

封面设计: 朱小良

摄 影: 深圳市龙视王实业有限公司

菜品制作: 陈勇新 谢永华

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗镇红棉三路鹰达工业大厦)

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 32

版 次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3838-0

定 价: 79.20元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28630168

前言



蛋的营养丰富、价格低廉，又可做成炖蛋、茶叶蛋、蛋糕等各式各样的美食，自古即被视为营养补给的最佳来源之一。中医药古籍《本草纲目》记载：蛋性味甘平，能安五脏、安心神，能定惊、安胎，具有养阴、健脾、补肺等作用，常吃能祛病延年，最适合作为成长中的儿童、青少年及孕妇的营养补给品。

不过，近年来国人饮食日渐西化，餐餐大鱼大肉，又不注重蔬果的摄取，导致胆固醇值上升而被营养师告诫“少吃蛋”。到底蛋有何营养价值？该如何吃蛋，才能吃得安心又健康呢？

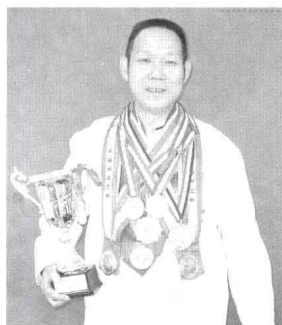
蛋中含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、卵磷脂和铁质等营养成分。同时也含有较高的胆固醇，它可能会使血脂增高，导致血管硬化，所以一般有冠心病、高血压、高血脂、高胆固醇等疾病的人不宜多吃蛋。

不过，也有医学研究认为，蛋黄含有丰富的卵磷脂，它是一种很强的乳化剂，能使胆固醇和脂肪的颗粒变小，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，从而使血中胆固醇减少。

总体而言，在吃蛋的同时控制动物性脂肪及热量的摄取，并多吃蔬菜、水果，可以帮助避免胆固醇过高，从而达到充分吸收营养的目的。

蛋作为一种最常见的食材之一，做法也是多种多样的。因为蛋类几乎适用所有烹饪方式，煎、炸、炒、煮、蒸，都能做出美味的蛋料理。再加上合适的配菜，花样就更丰富了。那么，不妨翻开本书，看一看蛋类在你的巧手烹饪下，能够变出怎样的美味佳肴吧！





本书主编简介

康贤书

高级专家评委

国际烹饪大师

国际大赛评委

国家特一级厨师

国务院国资委商业技能饮食服务中心特聘高级专家评委

全国名厨比赛“最佳金厨奖”，被授予“厨神”金牌

全国名厨比赛“中华厨神”称号

现任深圳名厨协会名誉会长，全国多家酒楼总厨、餐饮策划



CONTENTS

目录

Part 1 小小蛋类学问大

蛋类的基本常识	002
吃蛋的禁忌	004
鸡蛋如何烹饪营养又美味	006

Part 2 炒

虾仁滑蛋	008
鸡蛋炒蟹肉棒	009
椒丝炒蛋	010
菠菜西红柿炒蛋	011
萝卜干虾皮炒蛋	012
牛肉滑蛋饭	013
大蒜青椒炒鸡蛋	014
木耳烘蛋	015
火腿洋葱蛋包饭	016
西红柿木耳炒蛋	017
五色炒蛋	018
青椒虾仁炒蛋	019
金针菇炒鸡蛋	020
粉丝韭菜炒鸡蛋	021
丝瓜炒鸡蛋	022
五丝炒蛋	023
鱼香荷包蛋	024
糖醋鸡蛋	025
肉末虾仁蛋	026
辣酱鸡蛋	027
洋葱西红柿炒鸡蛋	028
木耳蛤蜊炒鸡蛋	029
四宝鸡蛋	030
桂圆炒蛋	031
香菇白菜炒蛋	032
毛豆炒蛋	033

辣椒炒蛋片	034
花生炒皮蛋	035
韭菜青椒炒皮蛋	036
椒盐炒皮蛋	037
西兰花烩双蛋	038
芹菜肉末炒皮蛋	039
咸鸭蛋炒饭	040
山药炒蛋黄	041
咸蛋黄炒虾仁	042
蛋酥玉米	043
赛螃蟹	044

Part 3 煎

葱花煎蛋	046
鸡蛋煎面皮	047
香煎蛋饼	048
土豆蛋饼	049
蛋煎吐司	050
苦瓜煎蛋	051
豆皮包菜蛋饼	052
黄豆芽鸡蛋饼	053
鸡蛋葱油饼	054
什锦蛋饼	055
虾仁韭菜煎蛋	056
木耳肉末煎蛋	057
西兰花榨菜煎鸡蛋	058
鸡蛋土豆饼	059
土豆嫩煎蛋	060
鸡蛋包三宝	061
雪梨煎蛋	062
葱花熘蛋	063
洋葱煎蛋饼	064
双耳煎蛋皮	065

韭菜鸡蛋饼	066
鱼香蛋皮	067
西红柿韭菜煎蛋	068

Part 4 蒸

豌豆荚蒸蛋	070
米汤肉末蒸蛋	071
丝瓜鸭胗蒸蛋	072
双色蛋卷	073
胡萝卜香菜蒸蛋	074
双色蒸水蛋	075
鲫鱼蒸鸡蛋	076
肉丸蒸鸡蛋	077
鸡蛋酿豆腐	078
鸡蛋盒	079
金针菇蒸蛋	080
虾仁牛奶蒸鸡蛋	081
咸蛋黄蒸水蛋	082
紫菜肉末卷	083
鱼片蒸蛋	084
咸蛋黄蒸皮蛋	085
咸蛋黄蒸肉饼	086
蛋黄蒸鸡翅	087
咸蛋火腿丝瓜盅	088
鸡蛋蒸咸蛋	089
三色蒸蛋	090

Part 5 煮

蛋花汤圆	092
萝卜丝煮蛋	093
虾仁荷包蛋	094
酸辣木耳蛋汤	095
茶叶蛋	096

木耳煮回锅蛋	097
金针菇菜心鸡蛋汤	098
酒酿煮鸡蛋	099
黄花菜鸡蛋汤	100
鱼丝香菇鸡蛋羹	101
瘦肉红枣鸡蛋汤	102
蛤蜊木耳鸡蛋汤	103
蛋黄沙拉	104
香油蛋花汤	105
红枣当归蛋汤	106
粉丝鸡蛋汤	107
煮糖醋鸡蛋	108
咸蛋黄肉片白菜汤	109
豆腐煮咸蛋	110
煮虎皮蛋	111
金银生菜	112

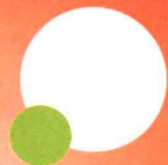
Part 6 拌、烤、炸

皮蛋凉粉	114
豆腐榨菜拌皮蛋	115
辣椒拌皮蛋	116
花生米皮蛋	117
肉末烤蛋	118
面粉炸鸡蛋	119
蛋泡香蕉	120
蛋泡虾仁	121
炸蛋肉丸	122
吐司鸡蛋卷	123
豆皮炸蛋黄	124





Part 1



小小蛋类学问大

喜欢吃蛋吗?蛋的柔软滑顺、鲜美的口感,相信很少有人能抗拒得了。用蛋做出的料理风格多样,而且营养丰富,老少咸宜。别看它个头小小,但吃蛋的学问可不小。



蛋类的常识

蛋的营养丰富、价格低廉，而且可做成炖蛋、茶叶蛋、蛋糕等各式各样的美食，自古即被视为人体营养补给的最佳来源之一。不过，近年来中国人饮食日渐西化，餐餐大鱼大肉，又不注重蔬果的摄取，导致胆固醇值上升而被营养专家告诫少吃蛋。到底蛋有何营养价值？该如何吃蛋才能吃得安心又健康呢？应该如何选购和存放蛋呢？

1. 蛋类的营养价值

蛋是人类重要的食品之一，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，只有一些细微的差别。

(1) 蛋类的共同营养价值

中医药古籍《本草纲目》记载：蛋性味甘平，能安五脏、安心神，能定惊、安胎，具有养阴、健脾、补肺等作用，常吃能祛病延年，最适合成长中的儿童、青少年及孕妇作为营养补品。蛋由蛋壳、蛋黄、蛋白和蛋系带等部分所组成，分别具有以下的营养价值：

① 蛋壳

蛋壳含有丰富的碳酸钙，非常容易消化吸收，是补充钙质的最佳来源。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、骨量减少而导致的腰酸背痛、容易骨折或罹患骨质疏松症。

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出，有预防动脉粥样硬化的功用。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达作用有关，可促进学习、记忆的能力，达到预防老年痴呆的功效；胆碱还可预防肝脏积存过量脂肪，避免形成脂肪肝及改善肝脏机能。而蛋黄所含的铁质，人体利用率最

高，是补血的天然食品。

③ 蛋白

蛋白中含有一种叫白蛋白的蛋白，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，经消化酵素分解之后可以产生一种溶解酶，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

蛋黄左右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。它还含有一种燕窝也有的成分，叫“涎酸”，具有抗氧化作用，可与侵入人体的病毒结合，进而消灭病毒，防止感染的产生，并且有预防癌变的作用。

(2) 蛋类不同的营养价值

除了鸡蛋，常见的还有鸭蛋、鹅蛋、咸鸭蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等。它们的营养成分大致相当，但也存在一些细微的不同：

鸭蛋中蛋氨酸和苏氨酸含量最高。

咸鸭蛋中钙含量高出鸡蛋一倍，与鸽蛋中的钙含量相当。

鹅蛋中的脂肪含量最高，相应地胆固醇和热量也最高，并含最丰富的铁元素和磷元素。

鸽蛋中蛋白质和脂肪含量虽然稍低于鸡蛋，但所含的钙和铁元素均高于鸡蛋。

鹌鹑蛋的蛋白质、脂肪含量都与鸡蛋相当，然而它的核黄素含量是鸡蛋的2.5倍。



鸡蛋中的胡萝卜素却是所有蛋类的蛋黄中最多的。

2. 如何健康吃蛋

蛋的吃法虽然很多，但也要注意吃法正确与否，否则不但没有补充到营养，还可能影响到健康。在吃蛋时，如果能做到下列的健康吃法，不但可以减少胆固醇的吸收，更能更加有效利用蛋的营养：

蛋含有各种营养素，但唯独不含维生素C，所以若能搭配蔬菜食用，营养将更均衡。

吃蛋时多搭配蔬菜食用，有助蔬菜中的膳食纤维吸收胆固醇及其他有害物质，并将之排出体外，减少胆固醇的危害。

蛋生吃难以消化，且可能因此吃进沙门氏菌、真菌或寄生虫卵，因此不宜生吃蛋。

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。

每天一个蛋加上米饭、面食一起食用，就可完备地取得各种人体必需的氨基酸，所以也不需一天吃太多蛋。

煮蛋时可依个人所需，酌量加些中药如枸杞、红枣、何首乌、川芎、艾叶、益母草等一起食用，将更具食疗效果。

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。

吃受精蛋未必比未受精蛋营养，反而是未受精蛋因为没有因胚胎发育而消耗养分，营养较完整。

蛋黄已散开的蛋不能食用，因为那可能是储放时间过久，已被细菌寄生、分解，所以蛋黄才会散开。

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。

3. 蛋的选购须知

购买蛋时，请多留意以下事项，以免买到坏了的蛋：

蛋壳破损者可能已有细菌滋长，不宜购买。

尽量选择有CAS优质蛋品标志的蛋。

选择已彻底清除蛋壳上污物、细菌的蛋。还沾有鸡粪、泥土、稻谷的蛋，最好不要购买。

刚生下的蛋，外壳潮湿、角皮层尚未干燥，易被沙门氏菌、金色葡萄球菌等细菌入侵，最好不要马上买来食用。

蛋的形状越圆者，里面的蛋黄越大。

蛋壳越粗糙的蛋越新鲜。

把蛋放入4%的盐水中，会立即沉底的是好蛋。

蛋的气室越大，品质越差。

4. 蛋如何安全储放

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

如果买的是一般散装蛋，放冰箱之前，一定要先彻底清洗、拭干。

超市卖的包装完整的蛋，保存期限约14天。

一般新鲜的带壳蛋，夏天在冰箱储存可放7天左右，冬天则可放一个月左右。

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。

蛋摆放时，须将较圆的一头向上，较尖的一头向下。

蛋去壳之后，最好马上煮食，就算放冰箱，也不宜超过4小时。

吃蛋的禁忌

蛋是人们摄取蛋白质的主要来源,也是一种家常食品。但是,当人体内的氮和蛋白质过多时,肾脏就无法完全将它们排泄,它们长期沉积于体内就会使血液循环受到影响,不仅会减弱肾脏的功能,还会引发某些疾病。因此,食用蛋品亦有禁忌。

1. 吃鸡蛋的禁忌

(1) 忌吃未熟鸡蛋

鸡蛋蛋白含有抗生物素蛋白,会影响食物中生物素的吸收,使身体出现食欲不振、全身无力、肌肉疼痛、皮肤发炎、脱眉等症状。鸡蛋中还含有抗胰蛋白酶,它们会影响人体对鸡蛋蛋白质的消化和吸收。未熟的鸡蛋中这两种物质没有被分解,因此会影响蛋白质的消化、吸收。

鸡蛋在形成过程中会带菌,未熟的鸡蛋不能将细菌杀死,容易引起腹泻。因此鸡蛋要经高温烹制熟后再吃,不要吃未熟的鸡蛋。

生鸡蛋的蛋白质结构致密,有很大部分不能被人体吸收,只有煮熟后蛋白质才变得松软,人体胃肠道才可消化吸收。

(2) 忌吃煮老的鸡蛋

鸡蛋煮的时间过长,蛋黄表面会形成灰绿色硫化亚铁层,很难被人体吸收。蛋白质老化会变硬变韧,影响食欲,也不易吸收。

(3) 鸡蛋不宜与糖同煮

鸡蛋与糖同煮会因高温作用生成一种叫糖基赖氨酸的物质,破坏了鸡蛋中对人体有益的氨基酸成分,而且这种物质有凝血作用,进入人体后会造成危害。如需在煮鸡蛋中加糖,应该等稍凉后放入搅拌,味道不减。

(4) 炒鸡蛋忌放味精

鸡蛋中含有氯化钠和大量的谷氨酸,这两种成分加热后生成谷氨酸钠,有纯正的鲜味。味精的主要成分也是谷氨酸钠,炒鸡蛋时如果

放入味精,会影响鸡蛋本身合成谷氨酸钠,破坏鸡蛋的鲜味。

(5) 煮熟的鸡蛋用冷水浸后忌存放

一些人常将煮熟的鸡蛋浸在冷水里,利用蛋壳和蛋白的热膨胀系数不同,使蛋壳容易剥落,但这种做法不卫生。因为新鲜鸡蛋外表有一层保护膜,使蛋内水分不易挥发,并防止微生物侵入,鸡蛋煮熟后壳上膜被破坏,蛋内气腔的一些气体逸出,此时鸡蛋置于冷水内会使气腔内温度骤降并呈负压,冷水和微生物可通过蛋壳和壳内双层膜上的气孔进入蛋内,贮藏时容易腐败变质。

(6) 鸡蛋不宜与豆浆同食

早上喝豆浆的时候吃个鸡蛋,或是把鸡蛋打在豆浆里煮是许多人的饮食习惯。豆浆性味甘平,有很多营养成分,单独饮用有很强的滋补作用。但豆浆中有一种特殊物质叫胰蛋白酶,与蛋清中的卵松蛋白相结合,会造成营养成分损失,降低二者的营养价值。

(7) 鸡蛋不宜与兔肉同吃

鸡蛋还不能与兔肉同吃,二者同食会刺激肠胃道,引起腹泻。

(8) 吃完鸡蛋后不宜立即饮茶

有些人吃完肉食、鸡蛋、海鲜等高蛋白质食物后,习惯于立即饮茶,以助“去味”、“消化”。其实,这种做法是不科学的。因为茶叶中含有大量鞣酸,鞣酸与蛋白质会合成具有收敛性的鞣酸蛋白质,使肠蠕动减慢,从而延长粪便在肠道内滞留的时间,不但易造成便秘,



而且还可增加有毒物质和致癌物质被人体吸收的可能性，危害人体健康。

(9) 鸡蛋不宜吃得太多

一个成年人一般每天吃1~2个即可。对于婴儿来说，由于消化系统尚未发育完善，肠壁的通透性较高，故而鸡蛋清中的微小蛋白分子能通过肠壁直接进入血液，使机体对异体蛋白分子产生过敏反应，从而导致湿疹、荨麻疹等变态反应。所以，1.5岁以内的婴儿最好只吃蛋黄不吃蛋白，1.5~2.5岁的幼儿可以隔天吃1个鸡蛋，2.5~3.5岁的儿童才可以每天吃1个鸡蛋，3.5岁以后每天平均吃1~2个鸡蛋就足够了。

2. 吃鸭蛋的禁忌

(1) 中老年人不宜多食久食

鸭蛋的脂肪含量高于蛋白质的含量，鸭蛋的胆固醇含量也较高，每百克约含1522毫克，中老年人多食久食鸭蛋容易加重和加速心血管系统的硬化和衰老。

(2) 不宜食用未完全煮熟的鸭蛋

鸭子容易患沙门氏病，鸭子体内的病菌能够渗入到正在形成的鸭蛋内。只有经过一定时间的高温处理，这种细菌才能被杀死，因此鸭蛋在开水中至少煮15分钟才可食用。且煮熟以后不要立刻取出，应留在开水中使其慢慢冷却。

(3) 儿童不宜多食

据研究证实，儿童多动症与氨基酸摄入过量有关，主要是动物性蛋白摄入过量。发育期的儿童虽然需要较多量的蛋白质，但一般每日每千克体重摄入3克左右即可维持体内蛋白质的代谢平衡。过量食用鸭蛋不仅影响胃肠的消化功能，蛋白质的分解产物还会产生一定的不利影响，能引起儿童烦躁不安、好动。故儿童不应多食蛋类高蛋白食物。

(4) 胃寒者不宜食用

鸭蛋性凉，凡胃脘冷痛、寒食泄泻或食后胃脘胀满等脾胃阳虚者，不宜多吃。

此外，古医典籍中载，鸭蛋不宜与甲鱼、李子同食。

3. 吃鹌鹑蛋的禁忌

鹌鹑蛋的胆固醇含量较高，每100克鹌鹑蛋中含胆固醇高达3.64克。过多地摄入胆固醇是引起动脉硬化的主要原因，故患有脑血管疾病的中老年人不宜多吃鹌鹑蛋。

4. 吃皮蛋的禁忌

(1) 不宜多吃

皮蛋含有一定量的铅，如果经常食用会引起铅中毒，表现为失眠、关节酸痛、贫血、注意力不集中、好动、思维缓慢，严重者智力减退和出现脑功能障碍。因此，学生食用皮蛋要尤其注意。铅还会在人体内取代钙质，引起缺钙现象。

(2) 夏天不宜多吃

夏天天气炎热，气温高，人的肠胃功能减弱，胃液分泌量减少。所以在这个季节，胃液对人体显得更为重要。但皮蛋中含有很多碱性物质，食用后会很快中和胃酸，从而降低胃液对胃的屏障保护作用，影响消化吸收。

(3) 食用时应加醋

食用皮蛋时加点醋，可以中和皮蛋中的碱性物质，减少其对肠胃的损害，并保存皮蛋中的蛋白质和脂肪等营养物质。

(4) 不宜与红糖同食

皮蛋与红糖同食会引起胃痛，二者属相克食物，不宜同食。

鸡蛋如何烹饪营养又美味

鸡蛋是人们最常食用的蛋类，其营养丰富，而且还含有人体提高免疫力、抵抗疾病所需的氨基酸和微量元素。鸡蛋吃法是多种多样的，有煮、蒸、炸、炒等。下面就来介绍一下让鸡蛋营养美味的烹饪方法。

1. 最营养的烹饪方法

鸡蛋吃法多种多样，就营养的吸收和消化率来讲，煮鸡蛋是最佳的吃法，但要注意细嚼慢咽，否则会影响吸收和消化。不过，对儿童来说，还是蒸蛋羹、蛋花汤最适合，因为这两种做法能使蛋白质松解，极易被儿童消化吸收。

注意茶叶蛋应少吃，因为茶叶中含酸化物质，与鸡蛋中的铁元素结合会对胃起刺激作用，影响胃肠的消化功能。

2. 各式烹饪方法解密

摊鸡蛋：忌用大火，否则会损失大量营养。因为温度过高时，鸡蛋中的蛋白质会被破坏分解，尤其是颜色深、炸得焦脆的鸡蛋，营养损失就更厉害。但是火太小了也不行，所需时间相对长，水分丢失较多，摊出的鸡蛋发干，影响口感。因此，摊鸡蛋最好用中火。

蒸鸡蛋羹：鸡蛋羹是否能蒸得好，除要放适量的水之外，主要决定于蛋液是否搅拌均匀。搅拌时，应使空气均匀混入，且时间不能过长。气温对于搅好蛋液也有直接关系，如气温在20℃以下时，搅蛋的时间应长一点（约5分钟），这样蒸后有肉眼看不见的大小不等的孔眼；气温在20℃以上时，时间要适当短一些。不要在搅蛋的最初放入油、盐，这样易使蛋胶质受到破坏，蒸出来的鸡蛋羹粗硬；若搅匀蛋液后再加入油、盐，略搅几下就入蒸锅，出锅时的鸡蛋羹将会很松软。

打蛋花汤：在水滚之际加几滴醋，则蛋液

入水即呈现漂亮的蛋花。

煮鸡蛋：重在掌握好时间，一般以8~10分钟为宜。若煮得太生，蛋白质没有松解，不易消化吸收；若煮得太老，蛋白质结构由松变得紧密，同样不易被消化吸收。

3. 烹饪鸡蛋小技巧

(1) 油不能太热

虽然说油不能过热，不过火可以开大一点，趁油还没热先把蛋液倒进锅内炒。炒的同时要注意不要使锅的温度太高。另外，在翻炒时的动作可以快一点。怕锅内温度太高的话，可以把锅举高一点炒。

(2) 放多一点油

在锅内放多点油再炒，这样炒出来的蛋会较嫩。但是对于注重健康饮食的人并不合适。

(3) 蛋液中先加一些淀粉

搅拌蛋液时在蛋液中加入些许的淀粉，因为淀粉可以增加蛋液的延展性，所以翻炒出来的蛋吃起来会有滑嫩的口感。

(4) 煮蛋要诀

若是从冰箱中拿出来的蛋，必须要等到其与室温相当才能够下锅煮，否则蛋会裂开，煮出来不好看。



Part 2

炒

炒是最广泛使用的一种烹调方法，它主要是以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短时间内加热成熟，再调味成菜的一种烹调方法。由于一般都是旺火速成，在很大程度上保持了原料的营养成分。



虾仁滑蛋

原材料：鸡蛋1个，鲜虾仁100克

调味料：盐3克，葱花适量

做法：



1. 鲜虾仁洗净后切段。
2. 取碗，将鲜虾仁用盐腌渍片刻。
3. 将鸡蛋打入碗中，打匀后加入适量盐调味。
4. 锅内油加热，放入蛋液与余水后的虾仁一起翻炒片刻，撒上葱花即可。





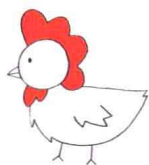
鸡蛋炒蟹肉棒

原材料：鸡蛋2个，木耳50克，蟹肉棒50克

调味料：盐3克，葱少许

做法：

1. 取碗，将木耳用清水泡发，洗净后摘成小朵；葱洗净后切段。
2. 蟹肉棒洗净后切块。
3. 另取碗，将鸡蛋打入碗中。
4. 接着放入木耳、蟹肉棒、葱段，加适量盐搅拌后入油锅翻炒至熟即可。



〔1〕



〔2〕



〔3〕



〔4〕

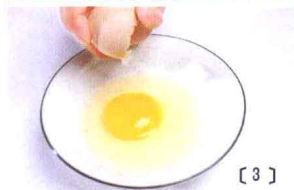


椒丝炒蛋

原材料：鸡蛋1个，青椒适量

调味料：盐3克

做法：



1. 青椒洗净，去子后切丝。
2. 锅内油烧热，将青椒丝爆出香味。
3. 将鸡蛋打入碗中。
4. 鸡蛋打匀后放入盐、青椒丝拌匀，再入油锅炒熟即可。

