

03

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

超值价

10元



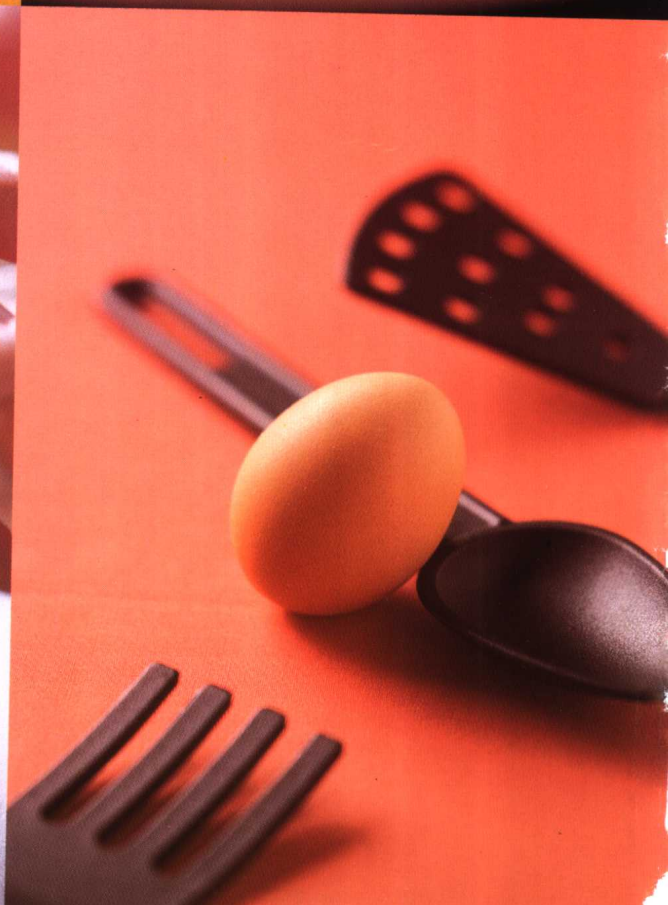
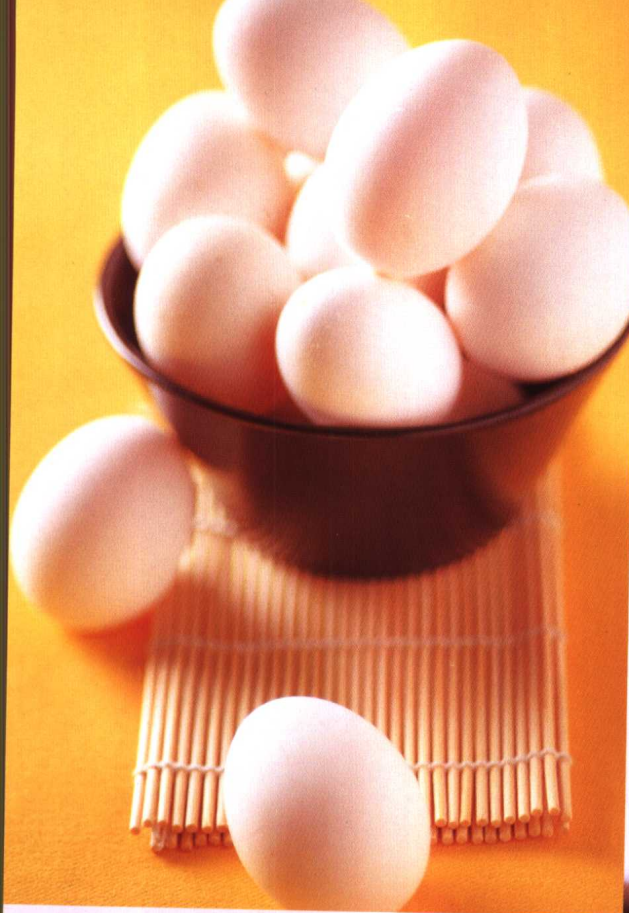
各式中西蛋料理

汕头大学出版社近期推出 **杨桃文化 新手食谱系列** 完整收录各款中西美食，从经典美味、家常菜色到热门小吃，带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！

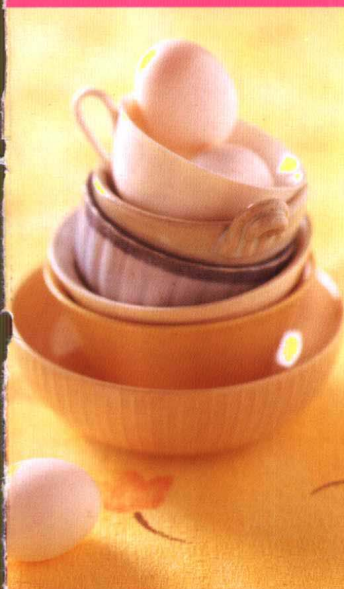




打个蛋做**35**种料理



C 目录 CONTENTS



04	导读
	将平价食材幻化成非凡美味
06	发现蛋的魅力与魔力
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
13	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
44	惊奇鱼子酱蛋
44	海胆蒸蛋盅
44	奶酪蛋汤
45	温制鱼子酱蛋
45	松露炒蛋



导读 Introduction

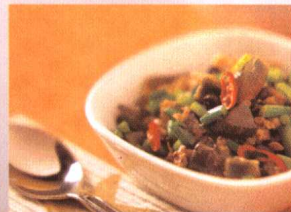
将平价食材 幻化成非凡美味



“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！

最基本也最难的蛋料理



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：

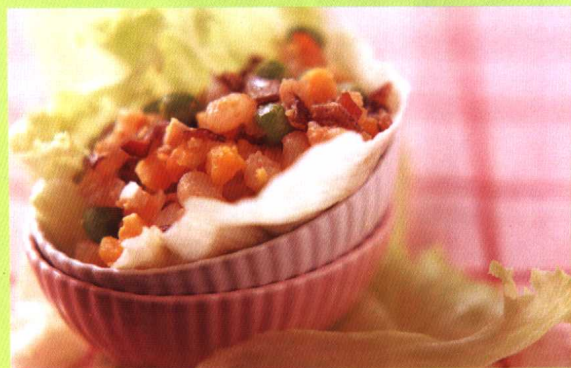
- A.熟鸟蛋……………10个
- B.猪绞肉……………300克
- 洋葱……………1/2个
- 胡椒盐……………1小匙
- 生粉……………1大匙
- 酒……………1大匙
- C.面包粉……………1杯

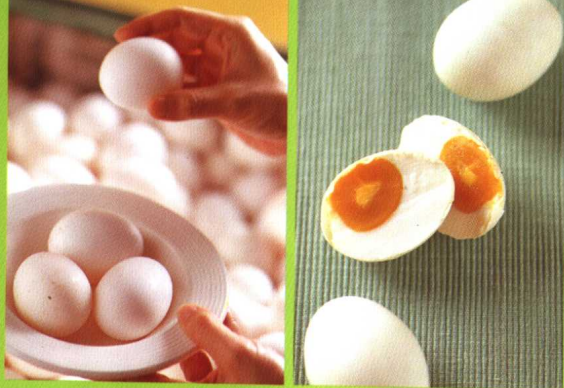
备注：

- 1杯=240ml
- 1大匙=15ml
- 1小匙=5ml

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，但其中的营养成分大致相同，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选选处理，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



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，如此重复多次愈入味，蛋会愈小，皮也愈硬，即成为铁蛋。

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

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，万一打了一个坏蛋，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，使糕点膨松，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，一定要掌控好火候，动作也要利落。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营养，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利落，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。

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）。



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。



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。



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。

水煮蛋打洞器

用微波炉煮蛋时，一定要先将蛋打个洞，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小心孔，却不致令蛋白流出，是很方便的小道具。





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



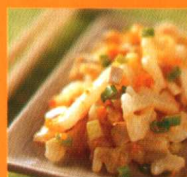
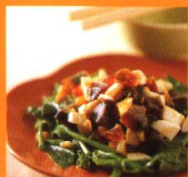
电动搅拌器



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沫，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



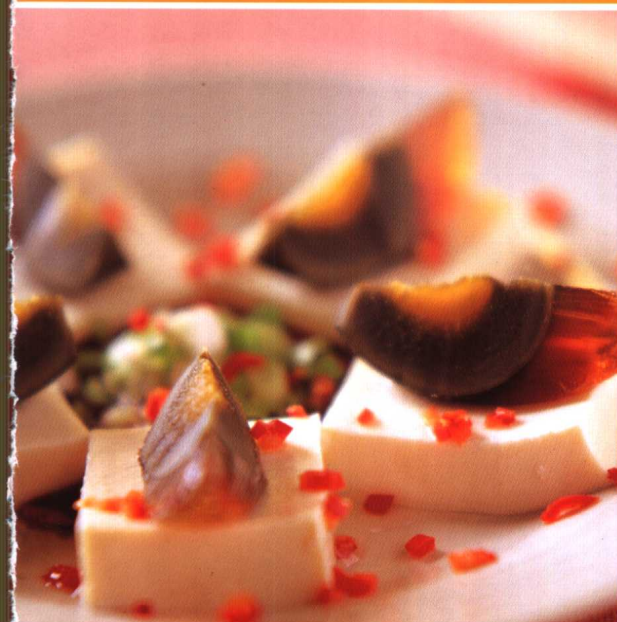
您喜欢吃蛋吗？

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 个、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。

三色蛋

材料:

鸡蛋.....4个

皮蛋.....2个

咸蛋.....2个



做法:

1. 将鸡蛋轻轻打散，不要打到起泡。
2. 将皮蛋、咸蛋去壳，切小丁备用。
3. 将做法1与2的材料混合均匀，倒入铝箔盒中，盖上保鲜膜，放入电饭锅蒸熟。
4. 待凉后扣出，切片摆盘即可食用。

好吃秘诀:

蒸三色蛋时，使用铝箔盒或铁盒等较易均匀传热，而且蒸好之后容易扣出。若是使用其它材质的容器，可先抹上一层油再倒入材料去蒸。