

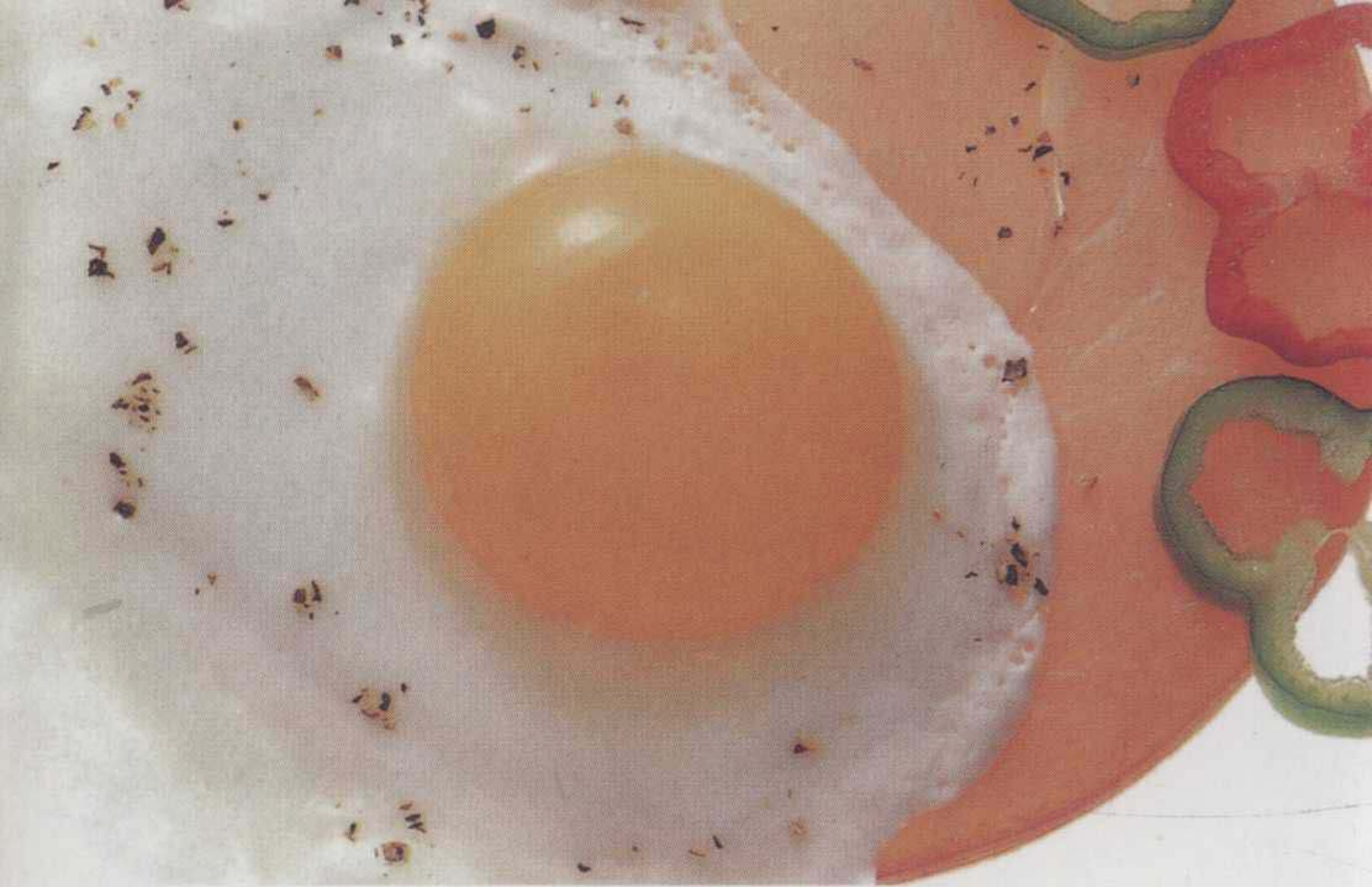
百变蛋品

COOK WITH EGGS

今日女性
小百科

〔日〕 前田正三 编
王屏 孙岩 译

上海远东出版社·香港万里机构



百变蛋品



〔日〕前田正三 编著

王屏 孙岩 译

上海远东出版社 香港万里机构

图书在版编目 (CIP) 数据

百变蛋品 / (日) 前田正三编著; 王屏, 孙岩译. —
上海: 上海远东出版社

(今日女性小百科)

原出版者: 日本株式会社光文社

ISBN 7-80613-413-1

I. 百… II. ① 前… ② 王… ③ 孙… III. 鸡蛋—菜谱

IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53304 号

原作名《アッという間のタマゴ料理96》(原编著者: 前田正三) ©1995
Kobunsha Co., Ltd., Japan. Chinese translation rights arranged with
Kobunsha Co., Ltd. through Japan Uni Agency. Chinese edition copyright
© 1996, 1999 by Wan Li Book Co., Ltd. and Shanghai Far East Publishers.
未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有 翻印必究

百变蛋品 (日) 前田正三 编著 王 屏 孙 岩 译

出版	上海远东出版社	开本	36
	香港万里机构	印张	5
发行	上海远东出版社	千字	128 千
经销	全国新华书店	版次	2000 年 1 月第 1 版
印刷	美雅印刷制本有限公司	印次	2000 年 1 月第 1 次

ISBN 7-80613-413-1/TS·159 定价: 15.00 元

“今日女性小百科”出版说明

本丛书题材广泛，内容丰富，颇具参考价值，是值得需要兼顾家务的职业女性一读的生活指南，从厨艺到健美，从包装礼品到看护婴儿，里里外外，一应俱全。

本丛书版本小巧，易于携带，方便忙里偷闲，翻阅浏览。本丛书图文并茂，插图均为彩色，图示清晰，文字简明，易于掌握，确是今日女性的良伴。掌握了这些技法，可以动手改善家庭生活，完善个人形象，在不同的场合显露自己的才能，增添生活情趣，显示女性的魅力。

本丛书为方便读者，把不同的内容分门别类，自成专题，深浅适宜，一学即会，使读者乐于购备，并有效地使用。

「今日女性小百科」出版说明	3
问与答	8

第一章

基本制作

煎鸡蛋(不翻面)	10
煎鸡蛋(翻面)	12
烤鸡蛋	14
叶形蛋卷	16
水煮蛋	18
水饺蛋	19
温泉蛋	20
炸鸡蛋	21
英式炒蛋	22
法式炒蛋	24
炒鸡蛋	26
煎鸡蛋(关东风味)	28
煎鸡蛋(关西风味)	30
锦丝蛋	32
烹调工具	33

第二章

快速制作

火腿蛋	36
日式含羞草沙律	38
咸豆鸡蛋饭	40
中华炒蛋	41
法国牛奶鸡蛋多士	42
小沙丁鱼干煮鸡蛋	44
紫菜蛋卷	45





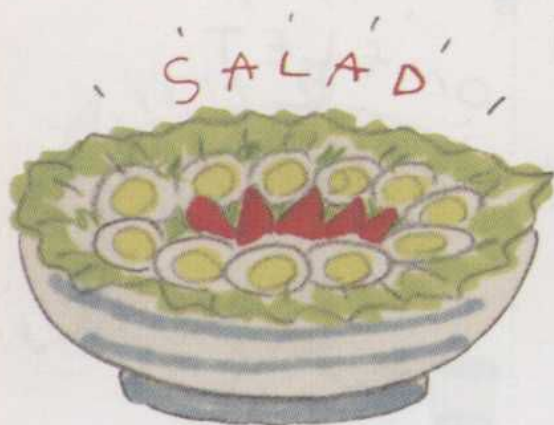
第三章

家常制作

蛋卷饭	62
海虾鸡蛋面包块	64
肉末蛋卷	66
什锦鱼子蛋卷	68
土豆煎蛋(里昂风味)	69
芝士蛋卷	70
番茄酱粒炸鸡蛋	72
意大利风味烤蛋	74
菠萝蛋卷	75
蒸蔬菜蛋	76
土豆烟肉炒蛋	78
烤蛤仔肉奶油蛋	80
烤烟鲑鱼蛋	81
烤薯条奶汁荷包蛋	82
奥罗拉蛋卷	84
烹调工具	85



金枪鱼蛋松饼	46
葱花奶油蛋	48
大眼蛋	49
奶油鸡蛋三文治	50
日式什锦蛋沙律	52
黄瓜火腿蛋黄沙律	53
青红椒炸鸡蛋	54
鱼片豆苗蛋	56
紫菜煎蛋饭	57
番茄蘑菇蛋	58
问与答	60



第四章

精品制作

蛋炒饭	88
鸡丁炒蛋	90
半月蛋汤	91
鸡肉鸡蛋饭	92
羊栖菜蛋卷	94
日式蛋包饭	95
鸡蛋洋葱猪排	96
牛肉松炒蛋	98
泡菜炒鸡蛋	99
什锦鸡蛋煲	100
猪肉蛋通心粉	102
芹菜鱼子蛋	103
豆腐包蛋	104
牛肝韭菜炒蛋	106
牛蒡丝蛋卷	107
鳗鱼鸡蛋煲(柳川风味)	108
油豆腐炒鸡蛋	110
鲑鱼菠菜蛋卷	111
问与答	112

第五章

宴客制作

焗奶汁鸡蛋	114
蟹肉蛋	116
鸡蛋炒蛤蜊	118
虾仁蛋卷	119
清蒸鸡蛋豆腐	120
葫芦笋蛋	122
墨鱼鸡蛋饼	123
鸡蛋酱汁通心粉	124
鸡蛋薄饼	126
宴客制作	113



第六章

小品制作

荷包蛋菜饼(广岛风味)	148
茶味荷包蛋饭	150
鸡蛋春卷	151
米饭布丁	152
什锦鸡蛋粥	154
夹心鸡蛋三文治	155
鸡蛋汤面	156
3种鸡蛋小点心	158



牛油果蛋角	127
蒸鸡蛋羹	128
烤鱼子酱蛋	130
蟹肉香菇蛋(中华风味)	131
鸡蛋饼(西班牙风味)	132
明太鱼子蛋卷	134
日式海鲜蛋卷	135
蛋皮包子	136
鸡蛋豆腐	138
双色蛋卷	139
炸鸡蛋(苏格兰式)	140
意大利风味薄饼	142
什锦蛋卷	144
烹调工具	145
问与答	146



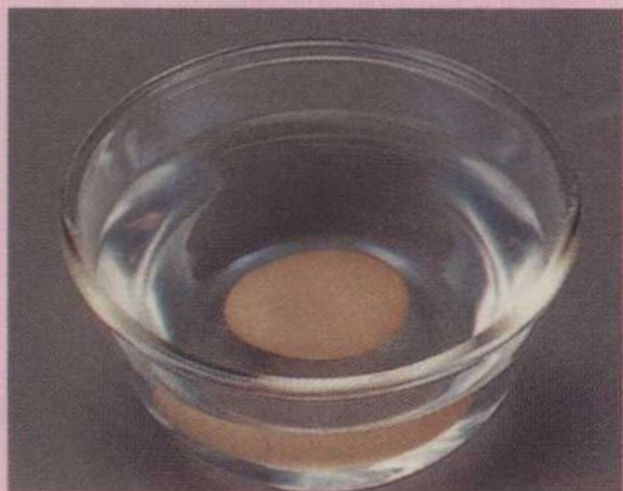
问

1

电冰箱中放置许久的鸡蛋，有时会忘记购买时间，怎样辨别它是否还能吃？

答

如果连鸡蛋外壳也破裂了，那就令人担心。这时，你可以用碗盛点水，并加少许盐，将鸡蛋放碗中（如下图所示）。如果鸡蛋歪斜或垂直地浮于水面，那就说明这种鸡蛋已经不能食用了；如果鸡蛋横卧碗底，说明它还能吃。



新鲜的鸡蛋因比重大，所以沉于碗底

问

2

有没有正确贮存鸡蛋的方法？

答

有的。最好的保鲜方法是放在电冰箱里。其要领有三：①将蛋尖朝下放。②远离味浓的食品（因为鸡蛋易吸味）。③最好不要放在温度变化大的电冰箱门后架上，而改放在柜内的第二层架上。



坏鸡蛋会整个浮起

第一章 基本制作

煎鸡蛋(不翻面)

煎鸡蛋(翻面)

烤鸡蛋

叶形蛋卷

水煮蛋

水饺蛋

温泉蛋

炸鸡蛋

英式炒蛋

法式炒蛋

炒鸡蛋

煎鸡蛋(关东风味)

煎鸡蛋(关西风味)

锦丝蛋



煎鸡蛋（不翻面）

煎蛋时，要盖锅等3—4分钟，
让煎好的蛋看上去如同太阳一样

材料（1人份）

鸡蛋 2个，沙律油（可用植物油代替） 1大匙

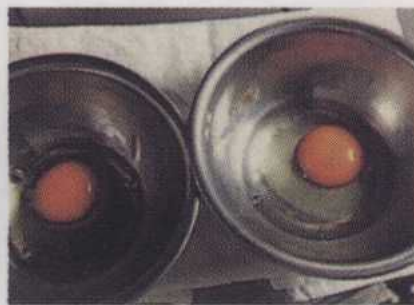
做法

- 将两个鸡蛋分别打入两个碗里。如果放在同一个碗里，两个鸡蛋会碰破。

- 油倒入之前，必须将锅烧热，这样做，鸡蛋就不容易粘到锅上。倒入油之后将鸡蛋一个一个地放入锅中，待蛋清凝结后盖上锅盖，用文火煎3—4分钟。

- 另一种做法，是在盖锅时放入少量的水，把蛋蒸片刻，可避免鸡蛋煎焦黄，并且，可在短时间内使蛋白膨起。

1



将鸡蛋打入两个碗内，检查一下质量是否合格

2

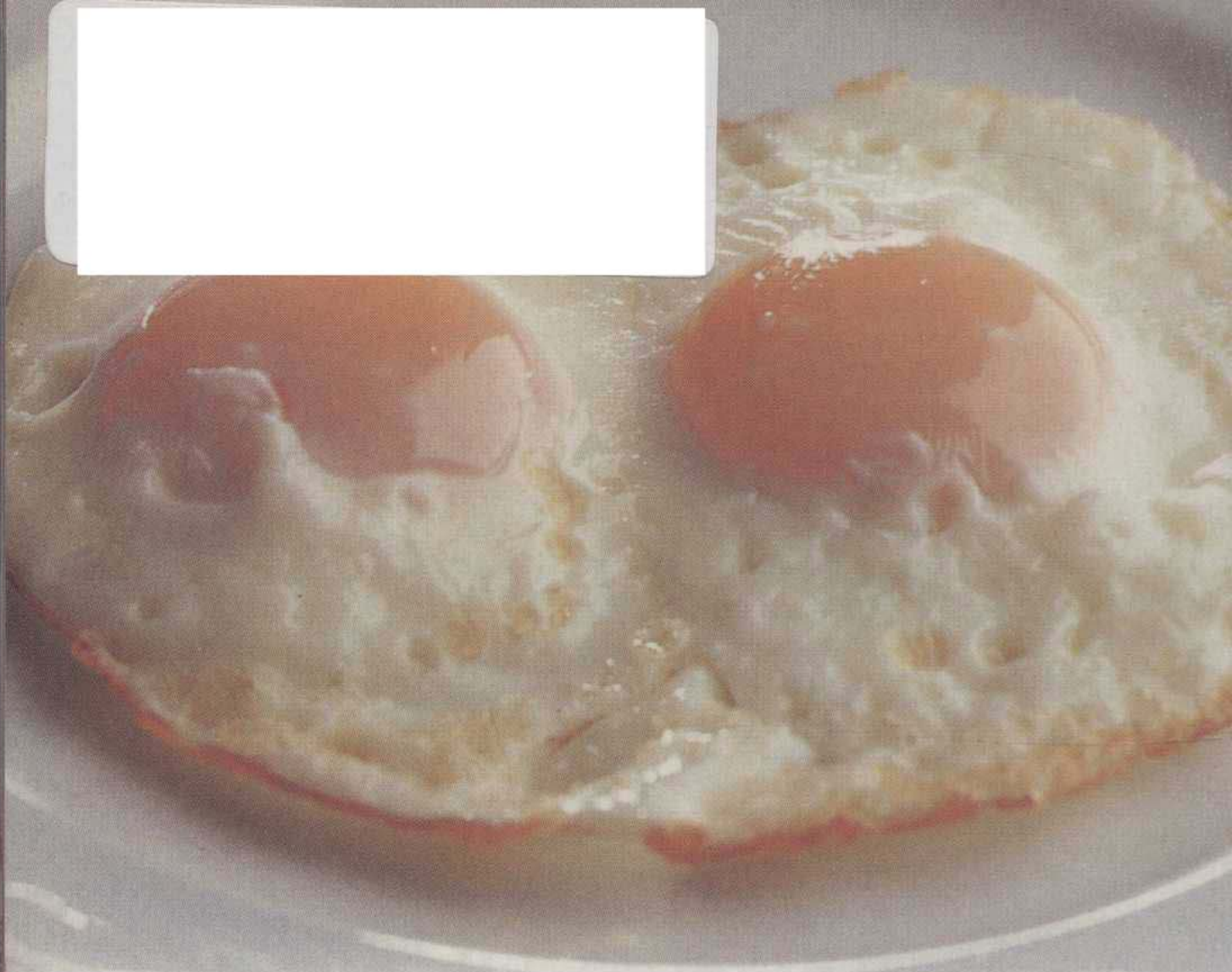


将鸡蛋倒入油锅内

3



用小火加热至蛋白凝结



5



见蛋黄上膨起白膜即可食用

4



见蛋白周围开始凝结时，
加盖煎约3—4分钟

煎鸡蛋（翻面）

蛋黄经明火加热后要轻轻翻过来，这样不容易破散

材料（1人份）

鸡蛋 2个，沙律油 1大匙

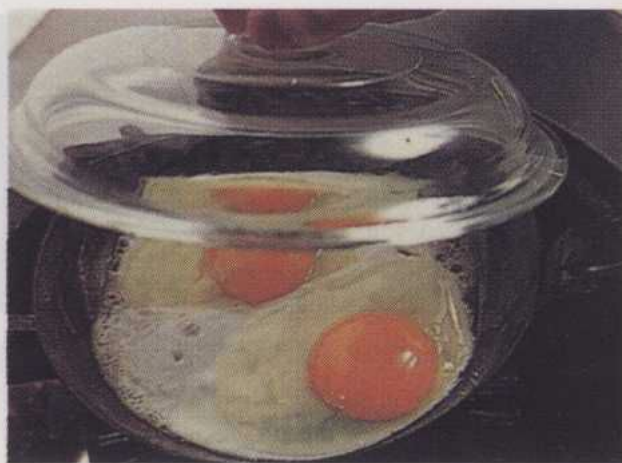
做法

- 锅热后倒入油，将分别盛在碗中的鸡蛋慢慢放入煎锅，待蛋白开始凝结时盖上锅盖约3分钟。

- 确认蛋黄底部已凝结后，用锅铲铲起，但要注意掌握火候，否则会使蛋黄破散。

- 轻轻反转锅铲，根据自己的喜好调整火候，控制蛋黄的软硬。视蛋黄膨起时装盘。食用时可以根据个人喜好加入适当的盐和辣酱油。

1



待蛋白凝结后，加盖，用小火煎

2



加盖后约3分钟，待蛋黄底部凝结时翻面



4



在蛋黄膨起时迅速将鸡蛋翻面，同时将锅远离火

3



边摇晃煎锅边插入锅铲，使鸡蛋整个反转

烤鸡蛋

盘内涂上一层薄薄的牛油，以防
烤焦

材料（1人份）

鸡蛋 2个，牛油 1小匙，盐、胡椒各少许

做法

• 先用小锅将牛油融化，然后将它薄薄地涂在烤碟上（如果没有小刷子，可用手涂抹）。可改用植物油，但是牛油的味道更好些。

• 在盘内撒上盐、胡椒，然后打入鸡蛋，放在已预先加热的烤炉内烤 5 分钟，待蛋白无透明感时出炉。取出后，将盐、胡椒、番茄酱等调料放入，即可食用。

1



将已融化的牛油薄薄地抹一层在盘上

2

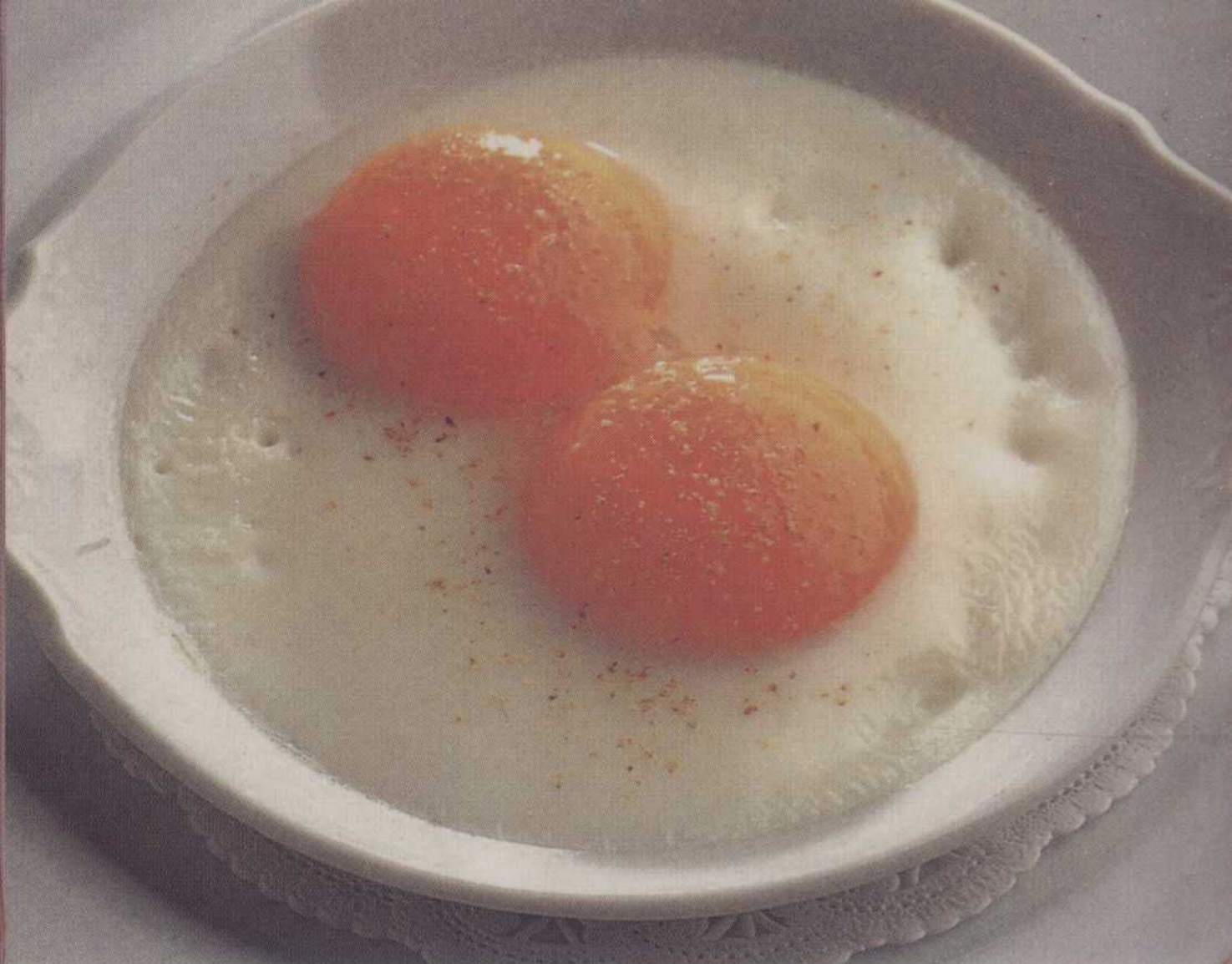


盘中撒上一些盐、胡椒

3



将鸡蛋分别打入小碗内，不要弄破蛋黄



5



若想烤透蛋黄，可再加热2分钟

4



把鸡蛋放在烤碟中，在烤炉上烤5分钟

叶形蛋卷

在锅中将蛋画圆似的搅动，把蛋煎成内绵外软

材料（1人份）

鸡蛋 3个，牛油 2大匙，盐、胡椒各少许

做法

- 热油锅改中火融化牛油。

- 在牛油刚起泡时，将装在碗里并混有盐、胡椒的鸡蛋放入煎锅中，加大火候，一边摇动煎锅，一边用长筷画圈搅动，使鸡蛋呈糊状。画圈搅拌是做好此菜的关键。

- 倾斜煎锅，一边把蛋铲出锅，一边利用煎锅边缘把蛋整理成树叶形，然后轻轻把蛋翻入碟中食用。

1



待煎锅内的牛油起泡前倒入鸡蛋

2



一边前后摇动煎锅，一边不停地把蛋画圈搅拌

3



倾斜煎锅，边出锅边整理蛋形