



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著 ● 健康爱家系列

鸡

蛋



鸡蛋中的蛋
次于母乳，
生活中非常
优质的营养源。



新浪美食当红博主
孔瑶 倾力



汉竹 ● 健康爱家系列



鸡蛋

汉竹 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

鸡蛋 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-2010-4

I. ①鸡… II. ①汉… III. ①禽蛋-食品营养-基本知识
IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213890 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

鸡蛋

编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑 侯魏魏 刘 美 孙 静
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16
印 张 12
字 数 100千字
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2010-4
定 价 39.80元 (附赠一周鸡蛋减肥食谱挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



目录

跟着鸡蛋去旅行 / 10

湘楚大地——无蛋不成婚……10

鸡蛋占卜——另类的结婚祝福……10

复活节彩蛋——复活节最典型的象征……11

清明节煮鸡蛋——生命的延续与更新……11

碰鸡蛋——世界鸡蛋对对碰……12

别样“烹饪”——长白山天池的温泉鸡蛋……12

蛋中蛋——俄罗斯套娃的最佳模仿者……13

“红蛋”“喜蛋”——通行全国的美好祝福……13



第一章

不要小瞧鸡蛋 / 15

- 360 度看鸡蛋……16
- 鸡蛋到底长啥样……18
- 吃个鸡蛋再上班……20
- 吃鸡蛋并非“多多益善”……22
- 鸡蛋的种类与挑选……24
- 鸡蛋的储存……28
- 鸡蛋之最……30
- 鸡蛋的妙用……32

第二章

鸡蛋的 N 多种美味做法 / 35

- 在家自己卤鸡蛋……36
 - 醉蛋……36
 - 咸鸡蛋……38
 - 五香茶叶蛋……40
 - 台湾铁蛋……42
 - 印花卤鸡蛋……44
 - 可乐卤鸡蛋……46
 - 啤酒卤鸡蛋……48
 - 卤虎皮鸡蛋……50



11

- 百变炒蛋·····52
- 鸡蛋皮·····52
 - 葱花炒鸡蛋·····54
 - 西红柿炒鸡蛋·····56
 - 剁椒炒鸡蛋·····58
 - 韭菜炒鸡蛋·····60
 - 苦瓜炒鸡蛋·····61
 - 芹菜炒鸡蛋·····62
 - 菠菜炒鸡蛋·····63
 - 蚕豆炒鸡蛋·····64
 - 青椒炒鸡蛋·····65
- 圆白菜粉丝炒鸡蛋·····66
- 胡萝卜炒鸡蛋·····68
 - 木耳炒鸡蛋·····70
 - 虾仁滑蛋·····72
 - 丝瓜炒鸡蛋·····74
 - 洋葱炒鸡蛋·····76
 - 黄花菜炒鸡蛋·····78
 - 平菇滑蛋·····80
 - 香菇炒鸡蛋·····82
 - 韭菜涨蛋·····84
 - 木樨肉·····86
 - 赛螃蟹·····88
- 营养煮蛋、蒸蛋·····90
- 红糖水荷包蛋·····90
 - 和风日式茶碗蒸·····91
 - 当归红枣煮鸡蛋·····92
 - 小猪蛋羹·····93
 - 酸奶蛋羹·····94
 - 鲜奶蒸蛋·····95
 - 肉末蒸蛋·····96
 - 鸡蛋酿肉·····98
 - 蛤蜊蒸蛋·····100
 - 鱼片蒸蛋·····102
 - 什锦蒸蛋·····104
 - 三色蒸蛋·····106
 - 干贝蒸蛋·····108
 - 橙香蛋羹·····110
 - 酒酿鸡蛋花·····111
 - 蔬香鳕鱼蛋羹·····112
 - 鸡蛋蒸鳗鱼·····114
 - 姜醋猪脚蛋·····116
 - 鸡蛋豆腐·····118



花样鸡蛋餐····· 120

鸡蛋时蔬沙拉····· 120

土豆鸡蛋沙拉····· 121

吉星高照····· 122

黑豆鸡蛋米酒汤····· 123

菠菜鸡蛋饼····· 124

菠菜全麦饼····· 126

土豆丝鸡蛋饼····· 128

金玉满堂····· 130

鸡蛋寿司卷····· 132

芝香鸡蛋卷····· 134

黄金蛋饺····· 136

牛肉滑蛋饭····· 138

扬州蛋炒饭····· 140

韩式蛋包饭····· 142

向日葵蛋包饭····· 144

韭菜鸡蛋合子····· 146

韭菜鸡蛋饺子····· 148

鸡蛋手擀面····· 150

不容错过的鸡蛋甜点····· 152

脆皮香蕉····· 152

芒果奶香布丁····· 153

焦糖鸡蛋布丁····· 154

椰奶鸡蛋布丁····· 156

老式鸡蛋糕····· 158

鸡蛋冰激凌····· 160

蜂蜜鸡蛋糕····· 162

鸡蛋三明治····· 164

香蕉鸡蛋卷····· 166

蛋香曲奇····· 168

蛋香铜锣烧····· 170

奶油泡芙····· 172

蛋黄小饼干····· 174

芝士鸡蛋卷····· 176



第三章

常见的鸡蛋药用方 / 179

呼吸系统疾病····· 180

感冒····· 180

咳嗽····· 180

消化系统疾病····· 181

胃脘痛····· 181

呕吐····· 181

腹泻····· 182

腹痛····· 183

便秘····· 183

循环系统疾病····· 184

冠心病····· 184

高血压····· 184

代谢性疾病····· 185

糖尿病····· 185

身体羸弱····· 185

神经系统疾病····· 186

失眠····· 186

中风····· 186

皮肤科疾病····· 187

 赘疣····· 187

 皮癣····· 187

 湿疹····· 187

 黄褐斑····· 187

妇科疾病····· 188

 月经不调····· 188

 痛经····· 188

 白带过多····· 189

 产后体虚····· 189

附录

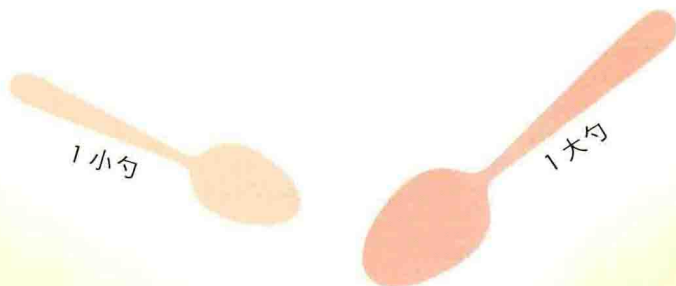
鸡蛋的美容护肤秘笈 / 190

 祛斑····· 190

 除皱····· 190

 美白····· 190

 护肤····· 190



书中菜谱调料用量示意

汉竹 ● 健康爱家系列



鸡蛋

汉竹 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



前言

鸡蛋是自然界的一个奇迹，一个受过精的鸡蛋，在温度可以的情况下，不从外界吸收任何养料就能孵出一只小鸡，这足以说明鸡蛋的营养。

就是这个奇迹，让人类从来也不曾离开过它。从水煮蛋、西红柿炒鸡蛋到蜂蜜鸡蛋糕，都令人时时想起小时候的味道和家的感觉。

关于鸡蛋的种种，你可能还不知道，鸡蛋是人们日常生活中最常吃到的食物之一，而瑞典研究人员在许多富含蛋白质的食品中进行筛选对比发现，鸡蛋是生产过程能耗最少、最环保的食品。也有专家认为鸡蛋是人类最好的营养来源之一。鸡蛋中含有高质量的蛋白质，以及丰富的维生素和矿物质。对人而言，鸡蛋的蛋白质仅次于母乳，是最接近母乳的天然蛋白质。

360度看鸡蛋，这一蛋一生命里蕴含着很多有趣的故事和传说，也把平时大家最容易忽视的它，当成主角细细品味。如果你是零烹饪基础的厨房新手，可以从炒鸡蛋学起；如果你是厨艺高手，也可以学到深藏于民间的鸡蛋家宴。

即使冰箱里只剩下鸡蛋，也可以做出超赞的美食，这就是小小鸡蛋的魅力。让它带领大家，从里到外了解它，从头到脚掌握它，做出最有妈妈味道的饭菜。



目录

跟着鸡蛋去旅行 / 10

湘楚大地——无蛋不成婚…… 10

鸡蛋占卜——另类的结婚祝福…… 10

复活节彩蛋——复活节最典型的象征…… 11

清明节煮鸡蛋——生命的延续与更新…… 11

碰鸡蛋——世界鸡蛋对对碰…… 12

别样“烹饪”——长白山天池的温泉鸡蛋…… 12

蛋中蛋——俄罗斯套娃的最佳模仿者…… 13

“红蛋”“喜蛋”——通行全国的美好祝福…… 13



第一章

不要小瞧鸡蛋 / 15

- 360 度看鸡蛋…… 16
- 鸡蛋到底长啥样…… 18
- 吃个鸡蛋再上班…… 20
- 吃鸡蛋并非“多多益善”…… 22
- 鸡蛋的种类与挑选…… 24
- 鸡蛋的储存…… 28
- 鸡蛋之最…… 30
- 鸡蛋的妙用…… 32

第二章

鸡蛋的 N 多种美味做法 / 35

- 在家自己卤鸡蛋…… 36
 - 醉蛋…… 36
 - 咸鸡蛋…… 38
 - 五香茶叶蛋…… 40
 - 台湾铁蛋…… 42
 - 印花卤鸡蛋…… 44
 - 可乐卤鸡蛋…… 46
 - 啤酒卤鸡蛋…… 48
 - 卤虎皮鸡蛋…… 50



11

- 百变炒蛋……52
- 鸡蛋皮……52
 - 葱花炒鸡蛋……54
 - 西红柿炒鸡蛋……56
 - 剁椒炒鸡蛋……58
 - 韭菜炒鸡蛋……60
 - 苦瓜炒鸡蛋……61
 - 芹菜炒鸡蛋……62
 - 菠菜炒鸡蛋……63
 - 蚕豆炒鸡蛋……64
 - 青椒炒鸡蛋……65
- 圆白菜粉丝炒鸡蛋……66
- 胡萝卜炒鸡蛋……68
 - 木耳炒鸡蛋……70
 - 虾仁滑蛋……72
 - 丝瓜炒鸡蛋……74
 - 洋葱炒鸡蛋……76
 - 黄花菜炒鸡蛋……78
 - 平菇滑蛋……80
 - 香菇炒鸡蛋……82
 - 韭菜煮蛋……84
 - 木樨肉……86
 - 赛螃蟹……88
- 营养煮蛋、蒸蛋……90
- 红糖水荷包蛋……90
 - 和风日式茶碗蒸……91
 - 当归红枣煮鸡蛋……92
 - 小猪蛋羹……93
 - 酸奶蛋羹……94
 - 鲜奶蒸蛋……95
 - 肉末蒸蛋……96
 - 鸡蛋酿肉……98
 - 蛤蜊蒸蛋……100
 - 鱼片蒸蛋……102
 - 什锦蒸蛋……104
 - 三色蒸蛋……106
 - 干贝蒸蛋……108
 - 橙香蛋羹……110
 - 酒酿鸡蛋花……111
 - 蔬香鳕鱼蛋羹……112
 - 鸡蛋蒸鳗鱼……114
 - 姜醋猪脚蛋……116
 - 鸡蛋豆腐……118



花样鸡蛋餐·····120

鸡蛋时蔬沙拉·····120

土豆鸡蛋沙拉·····121

吉星高照·····122

黑豆鸡蛋米酒汤·····123

菠菜鸡蛋饼·····124

菠菜全麦饼·····126

土豆丝鸡蛋饼·····128

金玉满堂·····130

鸡蛋寿司卷·····132

芝香鸡蛋卷·····134

黄金蛋饺·····136

牛肉滑蛋饭·····138

扬州蛋炒饭·····140

韩式蛋包饭·····142

向日葵蛋包饭·····144

韭菜鸡蛋合子·····146

韭菜鸡蛋饺子·····148

鸡蛋手擀面·····150

不容错过的鸡蛋甜点·····152

脆皮香蕉·····152

芒果奶香布丁·····153

焦糖鸡蛋布丁·····154

椰奶鸡蛋布丁·····156

老式鸡蛋糕·····158

鸡蛋冰激凌·····160

蜂蜜鸡蛋糕·····162

鸡蛋三明治·····164

香蕉鸡蛋卷·····166

蛋香曲奇·····168

蛋香铜锣烧·····170

奶油泡芙·····172

蛋黄小饼干·····174

芝士鸡蛋卷·····176



第三章

常见的鸡蛋药用方 / 179

呼吸系统疾病····· 180

感冒····· 180

咳嗽····· 180

消化系统疾病····· 181

胃脘痛····· 181

呕吐····· 181

腹泻····· 182

腹痛····· 183

便秘····· 183

循环系统疾病····· 184

冠心病····· 184

高血压····· 184

代谢性疾病····· 185

糖尿病····· 185

身体羸弱····· 185

神经系统疾病····· 186

失眠····· 186

中风····· 186