

<<鸡蛋，快到碗里来>>

图书基本信息

书名：<<鸡蛋，快到碗里来>>

13位ISBN编号：9787553500393

10位ISBN编号：7553500399

出版时间：2013-4

出版时间：中国国际图书贸易总公司广州分公司

作者：萨巴蒂娜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<鸡蛋，快到碗里来>>

内容概要

《鸡蛋,快到碗里来:逃不出我掌心的76道蛋蛋美味》是美食堂系列图书第十一本，是以鸡蛋为主要食材的食谱类图书。

鸡蛋可以以任何形式出现在任何菜中，如蒸蛋、卤蛋、煮蛋等，鸡蛋还可以和任何蔬菜完美搭配制作成美味佳肴，甚至还可以把鸡蛋当成卷饼的夹心等等。

鸡蛋的吃法花样繁多，不胜枚举，谁也吃不腻。

《鸡蛋,快到碗里来:逃不出我掌心的76道蛋蛋美味》介绍了以鸡蛋为主要食材制成的五花八门的美味，让读者掌握了鸡蛋的百变做法，不再因为鸡蛋的单一吃法而愁眉不展，冰箱里鸡蛋格里的鸡蛋也不必再忍受寂寞。

<<鸡蛋，快到碗里来>>

作者简介

<<鸡蛋，快到碗里来>>

书籍目录

卷首语就爱看到冰箱里的蛋槽满满的003挑选鸡蛋004汤里的蛋花005完美荷包蛋006煮鸡蛋007打鸡蛋008炒鸡蛋009蛋蛋们的经典017滑蛋虾仁018葱油木耳炒鸡蛋020木须肉022龙眼茶碗蒸024韭菜薹炒鸡蛋026黄瓜炒鸡蛋027酸辣汤028豪华版赛螃蟹030炒合菜032粉丝菠菜炒鸡蛋034鸡蛋炸馒头035红烧肉配卤蛋036黄金蛋炒饭038蚬仔煎040剁椒蘑菇鸡蛋042西葫芦糊塌子044菠菜丸子蛋花汤045滑蛋牛柳046咸蛋黄玉米048咸蛋黄狮子头050蛋塌豆腐052家常卤蛋054虾皮肉末蒸蛋055蛋松056蛋蛋们的新滋味059蒜薹虎皮蛋060香炸肉馅裹蛋062彩虹蛋064糖熏鸡蛋065鸡蛋圆白菜炒窝头066虾皮鸡蛋炒茼蒿068红椒拌蛋069和风茶碗滑蛋羹070西班牙烘蛋072快手酱香溏心蛋074鸡蛋沙拉075泰式包鸡蛋076小炒鸡蛋条078黑椒魔鬼蛋080粉蒸韭菜包鸡蛋082鸡蛋银鱼白玉菇084葱香芙蓉鱼卷086香根碎蛋088腐乳鸡蛋090香辣蛋皮肉馅卷092海鲜冬瓜羹094鸡蛋情人之小吃与甜点097茶叶蛋098鸡蛋灌饼100蛋饺102醪糟鸡蛋104鸡蛋裹三明治106土司苹果派108蛋黄流沙包110法式焦糖炖蛋112蛋挞114巧克力小蛋糕115奶香鸡蛋饼116蛋奶酒118双皮奶120木瓜炖鸡蛋122被鸡蛋搞定的主食125蛋包饭126鸡蛋炒饼128日式亲子饭130石锅拌饭132鸡蛋打卤面134日式蛋浇饭136不是只有鸡才会下蛋139孜然鹌鹑蛋140草菇鸽蛋烧鲜鱿142盐焗鹌鹑蛋144咸蛋黄蒸豆腐146鱼香鹌鹑蛋148鸽蛋银耳羹150青椒炒皮蛋152蚕豆鸭蛋黄154皮蛋豆腐156皮蛋瘦肉粥157双椒皮蛋炒肉末158鸡蛋还能做什么160上浆160做酱161做面条162做馅163醋蛋164腌咸蛋165鸡蛋炒一切166鸡蛋算蘸料——寿喜烧167能看不能吃的复活节彩蛋168你会玩儿蛋么——顶蛋&立蛋170象征新生的蛋&象征团圆的蛋171

<<鸡蛋，快到碗里来>>

章节摘录

卷首语就爱看到冰箱里的蛋槽满满的这辈子我学会的第一道菜就是炒鸡蛋，想必几乎99%的人都是如此吧。

当时我清清楚楚地记得，餐桌上的景象就是两双筷子，一双给我自己，一双是我妈妈的，然后还有一个盘子里面盛着炒鸡蛋，再无其他。

蛋液明显没有搅匀，炒出来的鸡蛋还有的地方全是白色的蛋清……但就是这么个场景，当时足足让我满足了一阵子。

从那以后，我就特别喜欢鸡蛋，好吃又好做，而且花样特别多。

至少一个伪主妇真吃货也可以在朋友圈里面招摇一下——只要她会“鸡蛋炒一切”这道菜。

小时候上学，每天早上都很不情愿地醒过来，但是如果早饭有个荷包蛋，最好还是有点溏心的那种，那么这个早上我至少可以高兴3分钟。

后来走出校园走进公司，公司楼下的西红柿鸡蛋面还有家门口两个鸡蛋的煎饼，一直让我魂牵梦绕。那个时候我还在IT圈混迹，虽然会做饭也很喜欢做饭，但实在没有时间，甚至连买菜的时间对我来说都有点奢侈。

不过我给自己立了一条规矩：冰箱再空不能空蛋槽。

因为只要我馋了、饿了、累了，第一个想到的就是吃个鸡蛋，蒸的炒的煎的，或者随便选一种蔬菜和鸡蛋一起在锅里翻腾两下，我就能吃得美美的。

不是我这个人太好伺候，而是因为鸡蛋太好吃了。

只要蛋槽是满满的，我就觉得特别踏实，我就觉得生活的氛围还在我身边。

如今，我已经如愿以偿地每天和好吃的打交道，冰箱蛋槽里面更是常年满满的，而且冰箱里还有个抽屉专门放鸡蛋。

鸡蛋的做法我也是常变常新，厨房里的每个工具都和鸡蛋打过交道，而且有了鸡蛋参与的菜，一般不超过5分钟就出锅了，就算家人嘴再急，我也耽误不了他们。

哦，对了，我还想买个煮蛋器，放在公司，然后买点鸡蛋放在公司的冰箱里——常备。

内文范例：1.滑蛋虾仁茶厅里的鸡蛋去港式茶餐厅的时候，正餐里面最爱点的除了干炒牛河就是这个滑蛋虾仁，它把鲜美滑嫩这四个字诠释得非常到位，而且带着白胡椒粉的香气，一点也不腥。

用料鸡蛋2个冻品虾仁150g盐1/2茶匙白胡椒粉2g料酒2茶匙鸡粉2g葱姜蒜粉2g鲜味酱油1茶匙油4茶匙做法1.将冻品虾仁放入温水中化冻，因为这种虾仁的水分比较多，所以需要的量要比鲜虾多一些，但免去了去虾皮的烦恼，还是比较方便的。

2.鸡蛋打散，放入1g盐搅拌均匀。

将虾仁去虾线洗净，然后用2g盐、白胡椒粉、料酒、鸡粉、葱姜蒜粉、鲜味酱油搅拌均匀，腌制20分钟左右，其间要多多用手抓拌。

3.锅中放油烧至八九成热，也就是可以看到明显油烟的时候，放入虾仁大火爆炒，闻到香味之后，放入蛋液快速搅匀，至蛋液凝固、虾仁熟透后即可。

自己下手更high哦！

用手去抓拌腌制的肉类，可以疏松肉质纤维，让调味料更充分地融入食材当中，也可以通过手的触碰，了解食材是否已经足够软滑，对成菜的口感有一定帮助。

2.葱油木耳炒鸡蛋木耳不是第三者嫩嫩的鸡蛋配上颇有嚼劲的木耳，还不够，再给它的味道中加上一层若隐若现的葱丝，往餐桌上一放，看看哪个世外高人能不上钩？

用料干黑木耳20g鸡蛋2个葱白50g盐1茶匙鸡精2g鲜味酱油1茶匙油25ml做法1.将鸡蛋打散，静置备用。将干黑木耳放入温水中浸泡，泡发之后，倒干水分，然后用1/2茶匙盐搓洗干净，冲净沥干水分备用。

2.锅中放一半的油，将蛋液炒散，蛋液凝固后盛出备用。

大葱斜切丝。

3.锅中重新放油烧至五成热，手掌可以略感觉到热气的时候，放入葱丝，中火炒出香味后，转大火放入木耳，煸炒1分钟后，放入鸡蛋和2g盐、鸡精、鲜味酱油，翻炒均匀即可。

这香味是不可或缺的葱丝用中火慢慢炒，可以将葱香充分发挥出来，这便是这道菜最灵魂的味道。

<<鸡蛋，快到碗里来>>

而如果选用的是正宗山东大葱，你还能炒出一种葱里面独有的香甜味。

3.木须肉从未超越的经典盖浇饭神器是也，原料不少，味道咸鲜，好像没什么特别出彩的地方，不过这也是大众美食经久不衰的特点之一——几乎没有特点。

从小吃到大，它的身边永远围绕着一碗大白米饭。

用料鸡蛋2个黄瓜1根猪里脊肉80g干黄花菜10g干黑木耳10g葱末、姜末各3g盐1/2茶匙鸡精1/2茶匙白砂糖1/2茶匙料酒2茶匙酱油2茶匙油2汤匙做法1.将鸡蛋快速打散，加入1g盐搅拌均匀备用。

黄瓜洗净切片，干黄花菜和干黑木耳分别用温水泡发，搓洗干净，沥干水分。

猪里脊肉切片，用料酒抓匀腌制备用。

锅中放入1汤匙油，烧至极热后，将蛋液放入搅散，凝固后盛出。

2.锅中重新放1汤匙油烧热，将葱末、姜末爆香，然后放入肉片炒至八成熟，之后放入木耳和黄花菜翻炒1分钟左右。

3.最后放入鸡蛋和黄瓜，加入剩下的盐、鸡精、白砂糖、酱油，炒匀后即可。

翻译翻译什么叫“八成熟”所谓的八成熟，就是当你看到猪肉片的表面已经完成变成白色的时候。

这时候不能把肉片炒至全熟，否则一会儿放其他料的时候，猪肉片也跟着一起加热，最后出锅就老得没法吃了。

<<鸡蛋，快到碗里来>>

编辑推荐

《鸡蛋,快到碗里来:逃不出我掌心的76道蛋蛋美味》编辑推荐：鸡蛋的身影在菜谱里随处可见，但总是蒸蛋、卤蛋、煮蛋，你是不是已经腻烦了？

摩拳擦掌想试试一些新花样？

那么《鸡蛋,快到碗里来:逃不出我掌心的76道蛋蛋美味》正好可以满足你！

鸡蛋不再是简单的炒蒸煮，它变成了香炸肉馅里的裹蛋，虾皮肉末蒸蛋里的蛋台，包子馅里的馅，巧克力蛋糕里的配料，蛋包饭里的蛋外衣.....每一次它都出乎你的意料，却又能抓住你的眼球，满足你的味蕾。

<<鸡蛋，快到碗里来>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>