

# 鸡蛋巧做100样



[鸡蛋巧做100样\\_下载链接1\\_](#)

著者:

出版者:中国盲文出版社

出版时间:1999-06

装帧:平装

isbn:9787500212836

## 内容简介

鸡蛋是一种物美价廉、营养丰富的高蛋白食品。我国有位营养学家，按营养效能的高低将我国人民习惯吃的食物蛋白质分为甲、乙、丙、丁、戊五等。排列在甲等的就是鸡蛋。不仅如此，鸡蛋的蛋白质生理价值很高，而且易于消化吸收，吸收率达95%以上。由此可见，鸡蛋是我国人民摄取优质蛋白质的主要来源之一。

随着人民生活水平的提高，家庭烹调也日益引起重视。因鸡蛋烹制的各种菜肴不仅可以增进食欲，促进消化吸收，而且也利于人体健康。因此，人们需要了解一些鸡蛋的营养及烹调知识。为此，我们编写了这本书。

为了使读者对鸡蛋有更深入的了解，我们除编写了100例鸡蛋菜谱之外，还编写了鸡蛋的知识、鸡蛋的食疗、鸡蛋的药膳、鸡蛋的趣闻、鸡蛋的腌制与保鲜等内容。

我们在编写过程中参考了大量的资料，在此，向提供资料的同志们表示谢意。

由于我们水平所限，难免有不妥之处，欢迎广大读者批评指正。

高云升

作者介绍:

目录: 目录

第一章 鸡蛋的知识

鸡蛋是怎样形成的

鸡蛋的主要结构

鸡蛋的一般性状和物理性质

鸡蛋中的血斑、肉斑是怎么回事

鸡蛋是如何分类的

何谓新鲜鸡蛋

鲜蛋变质的原因是什么

苍蝇不叮“无缝蛋”吗

鸡蛋里为什么会有寄生虫

为什么有的鸡蛋出现双黄

熟蛋黄周围为什么变绿色

鸡蛋黄的颜色为什么有浅有深

蛋黄上为什么出现色斑点

咸蛋为什么会出油

红药水染鸡蛋有害

鸡蛋染色有妙法

熟鸡蛋内有细菌吗

松花蛋的色和味是怎么生成的

什么叫蛋诊

低胆固醇鸡蛋

高锌鸡蛋

微量元素鸡蛋

毛蛋是个宝

鲜蛋有哪些营养价值

鸡蛋白与鸡蛋黄哪种营养价值高

红、白皮鸡蛋有什么不同

白壳鸡蛋不如草鸡蛋营养高吗

碘蛋及其营养价值

小儿多吃蛋黄有什么好处

小儿发烧不宜吃鸡蛋

小儿吃高锌鸡蛋好吗

高锌鸡蛋是孕妇的营养佳品

老年人吃高锌鸡蛋有好处  
老年人能多吃蛋黄吗  
肝炎、肾炎病人不宜多吃鸡蛋  
患有心血管病的人为什么不宜吃蛋黄  
白蛋能吃吗  
橡皮蛋不能吃  
生吃鸡蛋为啥不好  
霉蛋能吃吗  
散黄蛋能吃吗  
臭鸡蛋能吃吗  
贴皮蛋是怎样形成的  
全熟蛋与半熟蛋哪种易于消化吸收  
煮鸡蛋的学问  
炒鸡蛋滴几滴酒好  
吃哪种做法的鸡蛋好  
怎样挑选鲜蛋  
怎样识别生、熟蛋  
怎样选购咸蛋  
影响鸡蛋品质的八大指标是什么  
第二章 鸡蛋的食疗  
醋蛋可治老年病  
鸡蛋花汤治疗溃疡病  
酒烧鸡蛋治癫痫  
卵丝酒消暑驱寒，活血化瘀  
食疗蛋降血压  
醋煮鸡蛋可治腹泻  
老年人可常吃鸡蛋炒韭菜  
小儿吃蛋的食疗二例  
鸡蛋食疗十三方剂  
蛋黄油治病多  
鸡蛋壳可治病  
鸡蛋的药用四例  
治妇女带下病的鸡蛋食疗四剂  
民间鸡蛋食疗四验方  
鸡蛋是防癌的好食品  
过多吃鸡蛋易中毒  
蛋壳可护肤治病  
碘蛋是糖尿病患者的保健食品  
第三章 鸡蛋的药膳  
大艾、生姜煮鸡蛋治痛经、闭经  
强身补气的良好补品——鸡蛋  
甘草卤鸡蛋能防癌  
益母草煲鸡蛋活血调经  
何首乌煮鸡蛋治白发症  
强壮筋骨，安胎催乳的良方  
“滑胎”妇女可吃艾叶煮鸡蛋  
一种调补虚弱富有营养的食品  
白芨蛋花汤治肺结核咯血  
药蛋治病多  
烧斑蝥鸡蛋可治疗肝癌  
日本草药鸡蛋  
第四章 鸡蛋的趣闻  
天文蛋之谜  
奇怪的蛋中蛋

迷惑不解的软壳蛋  
无黄鸡蛋的由来  
异物蛋与异状蛋  
台湾的“温泉蛋”  
无黄的发光蛋  
特大的补壳蛋  
世上罕见的超级蛋  
五光十色的鸡蛋  
甜鸡蛋  
世界各国吃蛋习俗  
有趣的投蛋赛  
吃鸡蛋丧命与吃蛋冠军  
鸡蛋里的秘密情报  
稀奇的鸡蛋  
世上独一无二的鸡蛋拼画  
包拯巧审鸡蛋案  
新奇的蛋中双黄蛋  
鸡蛋、蛋白、蛋白质  
“蛋”字之谜  
世界上最大的蛋糕和蛋饼  
鸡蛋婚俗  
英国的鸡蛋风波  
人造鸡蛋  
第五章 鸡蛋的腌制与保鲜  
怎样腌咸鸡蛋  
包灰咸蛋如何制作  
香味咸蛋与辣味咸蛋  
白酒浸腌鸡蛋味香多油  
怎样制作松花鸡蛋  
醉蛋与茶蛋  
家庭怎样用鸡蛋做糟蛋  
怎样制作低铅皮蛋  
干藏法保鲜鸡蛋  
水藏法保鲜鸡蛋  
鸡蛋热烫后可贮存  
盐埋法保鲜鸡蛋  
涂药法保鲜鸡蛋  
涂蜡、涂油保鲜鸡蛋  
鸡蛋快速常温涂膜保鲜技术  
法国的去壳贮藏鸡蛋  
“洗澡法”保鲜鸡蛋  
冷藏法保鲜鸡蛋  
气藏法保鲜鸡蛋  
沙皮蛋不宜贮存  
贮存鸡蛋应注意什么  
鸡蛋保鲜的新方法  
鲜蛋贮存有哪“四怕”  
纸箱法与辐照法保鲜鸡蛋  
第六章 其他  
鸡蛋总产量中国第一  
哪个国家的人吃鸡蛋最多  
提高产蛋率方法种种  
如何防止孵化蛋、串味蛋的生成  
鸡蛋对家畜的妙用

鸡蛋壳在生活中用处多

蛋清能粘陶瓷

## 第七章 鸡蛋菜谱

- 1.鸡蛋炒香肠
- 2.炒蟹肉
- 3.鸡蛋炒鸡杂
- 4.炒木须蛋
- 5.锅塌肉片
- 6.炒黄菜
- 7.芙蓉丸子
- 8.蛋夹里脊肉
- 9.蛋白鸡丝
- 10.肉末鸡蛋
- 11.酥炸什锦蛋卷
- 12.肉末蛋卷
- 13.鸡丝蛋卷
- 14.鸡蛋卷
- 15.双味蛋卷
- 16.猪肉蒸咸蛋
- 17.虾仁蛋卷
- 18.粉丝虾末蒸蛋
- 19.海米鸡蛋羹
- 20.虾仁蛋羹
- 21.烩鸡蛋羹四丁
- 22.银鱼煎蛋
- 23.蛋白炒虾仁
- 24.鸡蛋炒蟹黄
- 25.虾球芙蓉鸡片
- 26.蟹黄芙蓉
- 27.氽芙蓉银耳
- 28.芙蓉海参
- 29.鸡蛋炒木耳
- 30.鸡蛋炒韭黄
- 31.茭白丝炒蛋
- 32.青椒炒蛋
- 33.番茄、青椒炒鸡蛋
- 34.西瓜炒鸡蛋
- 35.栗烧蛋块
- 36.鸡蛋里脊
- 37.西红柿碗蛋沙拉
- 38.果酱蛋卷
- 39.芙蓉豆腐
- 40.豆腐蒸蛋羹
- 41.白菜煎蛋
- 42.咸鸡蛋拌豆腐
- 43.炒木须豆腐
- 44.鸡蛋炒豆腐
- 45.鸡蛋炒韭菜
- 46.鸡蛋炒笋丝
- 47.鸡蛋炒芹菜
- 48.西红柿炒鸡蛋
- 49.蛋包西红柿
- 50.番茄鸡蛋土豆块
- 51.鸡蛋炒香椿

52.鸡蛋炒黄花菜  
53.鸡蛋炒葱头  
54.鸡蛋炒菜苔  
55.鸡蛋松  
56.如意蛋羹  
57.鸡蛋羹  
58.鸭油蛋羹  
59.煎蛋盒  
60.奶汁扒鸡蛋  
61.拌蛋黄  
62.水煎荷包蛋  
63.糖醋荷包蛋  
64.熘蛋黄  
65.熘黄菜  
66.鱼香炒蛋  
67.炒鸡蛋  
68.盐水蛋  
69.虎皮蛋  
70.醉鸡蛋  
71.茶鸡蛋  
72.熏鸡蛋  
73.桂花蛋  
74.桂花皮蛋  
75.荷花香蛋  
76.拔丝鸡蛋  
77.蜜汁麻油蛋  
78.甜酸炸蛋  
79.甜双松  
80.水晶鸡蛋  
81.星星蛋  
82.巴基斯坦炒鸡蛋  
83.口蘑蛋汤  
84.虾仁鸡蛋汤  
85.冬瓜蛋花汤  
86.芙蓉干贝汤  
87.芙蓉海螺汤  
88.鸡蛋汤  
89.芙蓉番茄汤  
90.油煎鸡蛋汤  
91.豆浆鸡蛋汤  
92.丝瓜鸡蛋汤  
93.家常蛋汤  
94.荠菜鸡蛋汤  
95.鸡丝蛋汤  
96.平菇鸡蛋汤  
97.鸡蛋菜花汤  
98.芙蓉海带丝汤  
99.西红柿鸡蛋汤  
100.肉丝菠菜蛋汤  
101.蛋花紫菜汤  
102.紫菜虾干蛋汤  
103.冬瓜番茄蛋花汤  
104.海米冬瓜鸡蛋汤  
105.冬菜鸡蛋汤

- 106.鸡蛋萝卜丝汤
- 107.醋椒蛋花汤
- 108.鸡蛋菠菜豆腐汤
- 109.鸡蛋海带丝汤
- 110.三鲜鸡蛋汤
- 111.鲜菇蛋汤
- 112.榨菜鸡蛋汤
- 113.肉丝鸡蛋汤
- 114.糖水蛋汤
- 115.甩秀汤
- 116.鲜美鸡蛋汤
- • • • • (收起)

[鸡蛋巧做100样\\_下载链接1\\_](#)

标签

鸡蛋

评论

-----  
[鸡蛋巧做100样\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[鸡蛋巧做100样\\_下载链接1\\_](#)