

# 《最爱蛋料理》

## 图书基本信息

书名：《最爱蛋料理》

13位ISBN编号：9787534450136

10位ISBN编号：7534450136

出版时间：2012-10

出版社：江苏美术出版社

页数：125

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《最爱蛋料理》

## 内容概要

《最爱蛋料理》内容简介：蛋是每家冰箱内都会准备的基本食材，也是最平凡的料理素材，但它却像魔术师般，搭配各种食材变幻出上百种美味。你知道如何利用蒸煮法做出丰富的蛋料理吗？你知道如何炸烤出蛋的美味吗？你知道如何煎炒出好吃的蛋吗？关于蛋的种类、营养、选购、基本烹调法等常识及蛋在生活中的趣味妙用，通通告诉你。来吧！一起踏入蛋的世界瞧一瞧！

海报：

# 《最爱蛋料理》

## 作者简介

柯俊年：美食节目幕前教学和幕后指导，并为各大报纸、网络媒体等写过专栏，著有30本以上食谱书，《平价快炒料理》《新手父母孕前指南》《料理老师没教的聪明撇步》《新嫁娘30日厨房笔记》《我的意大利面》《99元家庭套餐》等辜惠雪：美食节目评审，示范料理老师，烘焙班老师，著作有《无油烟微波料理》《1锅3菜快速料理》《10分钟孩子健康早餐》《我爱吃蔬菜》《全营养鲜果汁》黄景龙：热爱美食与创作，为某餐厅行政主厨，著作有《平价快炒料理》《新嫁娘30日厨房笔记》等

## 书籍目录

- 4 料理基础 基本计量常识
- 5 料理基础 蔬菜100克Catalog
- 6 认识鸡蛋
  - 蛋的构造? 蛋的种类? 鸡蛋利用流向
  - 选一颗新鲜的蛋? 蛋的营养
  - 存住蛋的新鲜度? 分蛋方法
- 10 蛋的基本烹调法
  - 水煮蛋? 温泉蛋? 水煮蛋包? 基本茶碗蒸
  - 太阳蛋? 荷包蛋? 西式早餐炒蛋? 炸蛋松薄烧蛋皮? 平底锅厚蛋烧
- Chapter 1 蒸煮篇
  - 17 香菇烩温泉蛋
  - 18 条纹卤蛋
  - 19 酱油泡蛋
  - 20 茶叶蛋
  - 21 糖熏蛋
  - 22 魔鬼蛋
  - 23 水煮蛋洋芋色拉
  - 24 三色蛋48
  - 25 自制蛋豆腐
  - 27 水煮蛋福袋煮
  - 28 蛤蜊蒸蛋
  - 29 炸豆皮蛋汁煮
  - 31 五目蒸蛋
  - 32 柳川锅
  - 33 柳川风鳗鱼蛋
  - 34 蛋包鸡肉虾泥
  - 36 虾仁淋蒸蛋
  - 37 鸡蛋奶酪炖饭
  - 38 日式风味卤蛋
  - 39 绍兴酒蛋
  - 40 糖醋水煮蛋
  - 41 如意蛋卷
  - 42 蟹肉蒸蛋
  - 43 茶碗蒸
  - 44 三鲜烩蒸
  - 46 古法米汤蒸鸡
  - 47 西红柿蛋花
- Chapter 2 烤炸篇
  - 49 面包奶酪烤蛋
  - 50 五目焗蛋
  - 51 蛋包奶酪烧烤
  - 52 蛋黄酱焗烤水煮蛋
  - 52 咖喱白酱焗烤水煮蛋
  - 54 西红柿玉米焗蛋盅
  - 55 咸鲑鱼豆腐蛋盅
  - 56 综合菇奶油烤蛋
  - 58 雀巢蛋

## 《最爱蛋料理》

- 59 炸蛋沙拉
- 61 酥炸魔鬼蛋
- 63 鸡蛋可乐饼
- 64 香烤鱼糕
- 65 萝兰酱焗虾
- 66 炸蛋葱油饼
- Chapter3煎炒篇
- 69 生菜培根目玉蛋烧
- 69 热狗目玉蛋烧
- 70 香椿蛋
- 71 九层塔蛋? 葱蛋? 萝卜干蛋
- 72 圆白菜欧姆列兹
- 73 比萨风欧姆列兹
- 74 欧姆列兹
- 75 培根蛋黄意大利面
- 76 奶酪香葱蛋
- 77 意大利面蛋饼
- 78 西红柿奶酪厚蛋烧
- 78 虾卵厚蛋烧? 吻仔鱼芝麻厚蛋烧
- 80 蛋皮蔬菜手卷
- 81 竹轮海带炒蛋
- 83 土豆丝蛋烧? 番茄蛋烧
- 85 西班牙烘蛋
- 86 奶酪火腿煎饭饼
- 87 韩国风泡菜蛋
- 88 芙蓉蟹蛋
- 89 糖醋蔬菜炒炸蛋
- 90 鱼香烘蛋
- 93 蚝油滑蛋牛肉饼? 滑蛋猪肉咖喱
- 94 半熟蛋牛肉寿喜烧
- 95 大阪蛋烧
- 96 蛋白雪
- 99 味噌三色蛋松盖饭
- 100 蔬菜蛋皮寿司卷
- 102 肉片蛋卷
- 103 麻油鸡蛋炒饭
- 104 蚵仔煎
- 105 辣炒湖南蛋
- 107 西班牙鸡蛋饼
- 108 蛋包饭
- 109 培根芦笋鸡蛋包114
- 110 海鲜咖喱烩蛋包
- 113 西式炒饭鸡蛋包
- 经典蛋点心
- 114鸡蛋烤布丁
- 114鸡蛋冻布丁
- 115 蛋塔
- 115 培根蔬菜咸蛋塔
- 116 蛋奶酥

## 《最爱蛋料理》

- 116 蛋白椰丝球
- 117 微波杯装蛋糕
- 117 酒酿蛋
- 118 甘薯布丁
- 119 鸡汁米布丁
- 120 中式蛋塔
- 121 菠菜咸蛋塔
- 122 蒸鸡蛋糕
- 123 焦糖布丁
- 蛋的趣味妙用

## 《最爱蛋料理》

### 章节摘录

版权页：插图：材料：鸡蛋6个、梅花肉200克 葱3根（切段）调味料：色拉油少许 柴鱼酱油1杯、味淋1/2杯 米酒1/2杯、糖1大匙 鸡蛋放入锅中，加入冷水至盖过蛋，以中火煮开后改小火煮5—7分钟，取出泡冷水后剥去外壳，即为水煮蛋，在表面划刻痕（看得见的刻痕即可）。也可将水煮蛋放在关东煮高汤内炖煮，即是另一款日式风味卤蛋。卤蛋时不用盖锅盖，因温度不好控制，汤汁易滚沸，卤蛋会变硬，且也无须翻动，只要浸泡，即可卤出透味卤蛋。1.梅花肉洗净，切块状。锅中放入油烧热，再放入梅花肉，以小火略将肉表面煎至微焦状。2.放入葱段，也以小火略煎成微焦金黄。3.再加入柴鱼酱油、味淋、米酒、糖及水煮蛋，与可淹过食材的水，以中火煮开，再转小火煮50分钟即可。



## 《最爱蛋料理》

### 精彩短评

- 1、很实用的书，美好生活尽情享受
- 2、有些特别的菜式，总体不错，说明详细
- 3、吃鸡蛋不再这么单调了
- 4、喜欢吃蛋的多了很多种吃法！
- 5、本来是为了凑单买的。书16开大，纸张厚实，图片精美，步骤清楚，配方实用。全书介绍了四大类，涵盖中外共124种烹饪蛋的方法，完全突破了我脑海中关于蛋料理的以往认知。特别是前几页的基本介绍，有关鸡蛋的利用流向，选择和储存方法，非常开眼界。有了这本鸡蛋料理大全，每天早晨不用只吃单调的煮蛋或煎蛋了，温泉蛋，西式炒蛋，各种卤蛋，茶碗蒸，总有一款适合你。
- 6、内容挺丰富，上手也容易。
- 7、真的很意外啊，没想到鸡蛋有这么多种吃法，呵呵，更没想到的是，我居然发现还有些做法上面没有，而在我们日常还算是蛮多见的。纸质很好，图片很漂亮，值得购买
- 8、书中介绍了很多蛋的做法，容易学，很受启发。
- 9、推荐这本，可以变着花样给家人做蛋蛋，丰富早餐的餐桌
- 10、喜欢吃鸡蛋，做法太简单，买了这本书的确拓展了思路，可操作性还行。
- 11、介绍了这么多蛋的做法，步骤很详细
- 12、我喜欢吃蛋，但是只知道十来种做法，有了这本书，应该会有更多的选择了
- 13、书比精美很漂亮。也横详细，孩子也比较喜欢看
- 14、图片丰富，看着动心、眼馋。
- 15、儿子本来不爱吃鸡蛋，周末尝试做了一道，他还挺爱吃。很高兴
- 16、这本书尺寸很大啊，跟图片看起来很不一样。吃鸡蛋很重要，其实普通吃法就可以了，但这本书的菜单实在很诱人啊，想学来做。橙黄橙黄的，看上去都很好吃的样子，比较适合我的口味
- 17、从此做蛋不简单
- 18、很多种简单的蛋料理~值得尝试
- 19、步骤很详尽，很好
- 20、把鸡蛋料理能够写本书也不容易，只是有些太简单比如煮鸡蛋也写好几页就没什么意义了。茶叶蛋我比料理书煮的好吃。
- 21、很不错，很喜欢，值得拥有。正在尝试
- 22、看完这本书，我的料理视野又开阔了，学做了西班牙烘蛋，味道不错哦！
- 23、因为喜欢吃蛋料理，不错吧，印刷精美
- 24、买过的第一本关于烹饪的书就幸惠雪老师的作品，这本书图文并茂，操作步骤详细，印刷也精美，材料都很普通，制作方法也不难，很爱吃鸡蛋，慢慢来学着做吧。
- 25、书的内容还可以，是我想要的。
- 26、很喜欢啊，学着给宝宝换花样做鸡蛋
- 27、蛋的料理很多很实用，买来给孩子做。
- 28、幸惠雪老师的书我在10几年前就买过，一直都很喜欢。看到她出了这本就买了，对超爱吃蛋的我来说，真是本太好的书，一定多多学做！书的纸张很好，全彩色，印刷和装帧精美，非常超值！很推荐！
- 29、鸡蛋的作用大大的 这么多种做法 要全部试完也不容易呢 质量还行哈
- 30、还行吧!还没做
- 31、图文并茂，非常实用的一本关于蛋蛋的烹调书，推荐！
- 32、介绍的菜很多，就是还没试
- 33、很漂亮，可爱的一本书，介绍的菜过程都很详细，过程图也大都是大图，看的很清晰，简单易懂
- 34、都是简单易得的食材 没想到鸡蛋可以有这么多种变化 吃货的福音~
- 35、一般般吧，纸张很不错
- 36、很喜欢鸡蛋各种料理，这本书里面讲的品种丰富，不算家常菜，很有新意的这种
- 37、方法多，真不错
- 38、很好真的很好，有生意的东西

## 《最爱蛋料理》

- 39、看了这本以后，让人很有食欲。
- 40、第二次买了，买了2本，还是那样好，这次是买来送给好朋友的，因为自己很喜欢，正好买来送给有宝宝的两位朋友，让他们做给孩子吃，书里面蛋料理的品种太多了，对孩子、对爱吃蛋的大人都挺好，推荐一下
- 41、蛋类的营养价值很高，但是做法太少，像煎鸡蛋、炒鸡蛋再怎么也做不出花样了，这本书列举了好多蛋料理的做法，非常喜欢！
- 42、多数是西餐式料理，个人更爱中餐一点
- 43、书看着感觉还蛮好的~
- 44、老爸拿来看了以后说：蛋都能做出这么多花样~
- 45、内容很丰富，可以学完做给不同年龄段的人吃！
- 46、虽然看上去是蛮多方法的，但大多可以归总到蒸、水煮这两大类并做延伸。图片和步骤都很清楚，排版好，设计的很有美感
- 47、种类很多很齐全对蛋有了新的了解 虽然有的料理做起来有点费劲 但大部分还是好的 值得购入
- 48、想不到蛋可以有这么多做法,实用!
- 49、做法很简单，写得很详细
- 50、喜欢用蛋做东西，看这本书要流着口水看，喜欢，连上一年级的儿子都喜欢，每天抱着这本书让我做这做那的。这本书让人有幸福的感觉。
- 51、原来小小的蛋，也可以做出这么多样式的菜啊
- 52、开阔了眼界，知道了很多种鸡蛋的做法。
- 53、非常好，不错！包装也不错
- 54、看了这本书发现鸡蛋也能做成鸡蛋宴席，各种样的鸡蛋做法荟萃，太棒了！
- 55、喜欢辜女士的食谱
- 56、吃货福利
- 57、在我看来，这真的是一本很神奇的料理书，我们几乎天天都要吃的蛋在这里演绎的竟是一个魔术师的角色，以前常见的就是西红柿炒蛋、蛋花汤、水煮蛋、鸡蛋羹，而在《最爱单料理》中，什么魔鬼蛋、五目蒸蛋、柳川锅、柳川风鳗鱼蛋、蛋包奶酪烧烤、咸鲑鱼豆腐蛋盅、芙蓉蟹蛋、韩国风泡菜蛋饼&#8226;&#8226;&#8226;&#8226;&#8226;多到让人有点晕啊，哈哈，这肯定是个资深吃货写的吧，从每道蛋料理的材料咋处理到实际咋做，都有分步详解图，图片颜色也是相当好看，让人眼馋，看了书就想做几道试试；资深吃货就是贴心，什么蛋的种类、蛋的营养、蛋的选购、蛋在生活中的各种妙用等也都统统告诉我们了。有爱有真材实料的好书，推荐给像我一样爱吃的吃货们
- 58、全新认识蛋食材。
- 59、多种多样,无论自己是懒的还是勤劳的,总有多款蛋料理适合自己
- 60、图片很漂亮，不过还没实际操作，有空去试试看
- 61、上手快。没别的，书有点脏
- 62、本书我认为不错，也很实用，是进厨房人士值得参见的一书，图文并茂，象师傅手把手教你制作一样，一看就明，并在书学到很多新技巧，真值得拥有。
- 63、说实话，图片看好，但不太合我的胃口，看看吧。
- 64、还是值得一看的，食物制作很精致。
- 65、还不错 好多的料理方法
- 66、不错哦，可以的。
- 67、图质优，清晰，但菜谱比较官方，做法借鉴就好，最好根据自己的需要调整
- 68、花样很多。不错。
- 69、很好，是我需要的东西，简直可以用上大开眼界这个词语。里面不仅告诉你如何煮糖心蛋，温泉蛋，还有各种你想不到的奇异的蛋料理！
- 70、简单操作，很容易学，就是买当当的书从来不送货，以前还打电话通知，现在倒好，就发个短信两天之内提货，要不就返回，如果这样经营，以后就不再当当上买东西了
- 71、近来比较闲就买了几本书来读，鸡蛋都做能做这么多种样式，霸道啊另外还买了《黄帝内经四气调神》，因为一直很喜欢梁冬，就买了，养生类的，也还不错，推荐读

## 《最爱蛋料理》

- 72、非常好的的一本食谱，在超市看到，马上就\*\*当去买，半价很实惠。
- 73、极好的
- 74、步骤简单，变法很多，包装也好，满意
- 75、吼吼一本书，讲鸡蛋。。。很不错
- 76、主要真的不喜欢吃白水煮蛋
- 77、品种算多，而且图片还算比较精美，喜欢吃鸡蛋的可以入手多学习！
- 78、鸡蛋好吃，不过做法不一，本书的许多做法值得一学。
- 79、蛋方便好吃！图片丰富，很好！
- 80、买了4本书，都很不错~
- 81、挺适合的，比较容易操作。
- 82、刚到，还未细读，粗略看了一下，对蛋的理解更深入了。
- 83、一颗鸡蛋多种做法，好神奇啊！呵呵，已经尝试了，很不错的！
- 84、书里的菜谱看着就很可口，迎合了我爱吃鸡蛋的口味儿
- 85、很好！质量非常好！图文并茂！
- 86、爱吃鸡蛋
- 87、非常好的料理书。鸡蛋也可以做出这么多样式。
- 88、原来鸡蛋有这么多的做法，看的口水都要流出来了，书的质量也很好，图片清晰，步骤也很详细
- 89、收到以后，感觉没想像中的好！一般般吧！可以看看！
- 90、看了书才知道蛋有这么多种吃法。。。
- 91、这本书是在书店看到，然后回来买了，蛋的做法很多，大开眼界，书的质量也很好。不过里面有些油炸的做法不喜欢，总的来说是本不错的书
- 92、一直很好奇这个蛋能玩出什么花样？能创造多少奇迹？我很怕它像有些书一样，韭菜炒算一个，虾仁滑蛋又算一个。犹豫了几次后还是买了回来。而且，我很高兴。里面的料理并非我想的那样，而是真的有创意。所以，喜爱美食的喜欢蛋料理的尽可以收入囊中了。
- 93、书刚到，还没看，期待
- 94、能凑齐这么多做法，也算是不错的了
- 95、在书店看到这书就觉得不错，内容丰富，图片也很漂亮。以前除了西红柿炒鸡蛋、鸡蛋羹、蛋花汤好像在没做过别的了，真没想到这蛋能做出这么多的花样，而且做法看着并不复杂，步骤也很详细，都配着图片呢，真心觉得不错哦
- 96、书很不错，内容丰富，做法简单，照片也看着有食欲。
- 97、内容多，但比较麻烦啊
- 98、喜欢吃鸡蛋的不能错过。
- 99、纸张不错，喜欢吃蛋的人飘过。
- 100、不错！美味！
- 101、常见的鸡蛋有很多做法，书还不错！

# 《最爱蛋料理》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)