

炒蛋前加一样东西！鸡蛋好吃增10倍 组图

【阿波罗新闻网 2016-01-30 讯】



如何让蛋料理更好吃呢？其实炒蛋前如加点“酒”会更美味呢！（达志影像）

蛋是每家冰箱内多会准备的基本食材，也是最平凡的料理素材，却能像魔术师般，搭配各种食材变幻出百种美味风貌，不管是蛋炒饭、半熟温泉蛋、蛋豆腐、西班牙烘蛋等都既美味又营养。话说如何让蛋料理更好吃呢？其实炒蛋前如加点“酒”会更美味，而打蛋也有秘诀，如先加“冷水”可使炒蛋更松软可口。

鸡蛋味甘，性平，具有养心安神、补血、滋阴润燥之功效。而人体所需总热量中，约有12~15%来自蛋白质。鸡蛋营养价值高，其富含DNA和卵磷脂、卵黄素，对神经系统和身体发育有利，能健脑益智，改善记忆力，并促进肝细胞再生。每天吃一个蛋，可以帮助补充身体需要的维生素A、D、蛋白质以及大脑需要的胆固醇和卵磷脂，并可有效地预防这些营养素的缺乏。

除营养又美味，加上鸡蛋易取得又便宜，因此是许多人喜爱的食材。一般而言，鸡蛋煮、炒、蒸的比较多，然简单的炒蛋其实也藏有秘诀！以下为刊载在《爱经验》一篇名为〈炒蛋时，加点“这种东西”会变又香又黄特好吃！打蛋时也不要急着搅动，原来要先做这个动作！〉文章，提供炒蛋、打蛋前的小技巧，让蛋料理更美味健康。

1.打蛋前加“冷水”：

将蛋敲破放进碗中打蛋时，请记得用筷子或打蛋器慢慢搅拌，如打蛋太用力，蛋汁易起泡，会使炒出的鸡蛋失去原有的弹性。专家建议，最好用冷水搅蛋，先把蛋打入碗中，加些冷水、佐料搅匀再炒，可使炒出的蛋更加松软可口。

2.炒蛋时加些“酒”：

将搅拌好的蛋汁倒入锅内，然请先不要急着搅动，待蛋汁煮开冒泡后，再用筷子把气泡戳破，以除去里面的空气，否则蛋会变硬，用这种方法炒出来的蛋会更细腻柔滑。另有“滴酒炒蛋法”：炒蛋时，不妨滴几滴啤酒或米酒，将其搅拌均匀，炒出来的蛋会松软味香且光泽鲜艳呢！

3.炒蛋勿用锅铲铲转最后：

为避免蛋块松散，炒蛋时不要用锅铲铲转。专家建议，其实只要把铲面反转，慢慢推动蛋液，未熟的便会流到锅底，熟的留在表面。用此方法炒蛋，这样做出来的鸡蛋不仅美观且吃起来香滑。另建议，在出锅前如加点醋，炒出来的鸡蛋味道会更鲜美。

(中时电子报)



专家建议，最好用冷水搅蛋，先把蛋打入碗中，加些冷水、佐料搅匀再炒，可使炒出的蛋更加松软可口。（本报系资料照）

[阿波罗网](#)责任编辑：陈柏圣 来源：中时电子报

本文URL: <http://www.aboluowang.com2016/0130/684494.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]