

# 吃喝玩乐



青島啤酒股份有限公司  
特别协办

## 汪啊汪,春天到来,打卵汤 说说鸡蛋做的这些菜肴

■记者 林晓

春天的时候,有个很应景的瑞安童谣,是这样说的:“汪啊汪,打卵汤。卵汤热,烫口舌。卵汤凉,阿姆吃底勿赖娘。卵汤冷,阿姆吃爻罢。”

在瑞安,我们叫鸡蛋是鸡卵,童谣里所说的“打卵汤”,就是“打鸡蛋花”的意思。早年的瑞安,鸡蛋算是人们眼里的“滋补品”。虽然不是什么金贵的东西,但大家都知道它的营养价值很高。所以,以前走亲戚时,煮个点心总要弄几个鸡卵。

这一期的“吃喝玩乐”版,就说说鸡蛋做的这些菜肴。

### TIPS

#### 吃鸡蛋的几个禁忌

在日常饮食中,鸡蛋与白糖、豆浆、兔肉同吃,是最大的误区。

早上喝豆浆的时候吃个鸡蛋,或是把鸡蛋打在豆浆里煮,是许多人的饮食习惯。豆浆性味甘平,含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等很多营养成分,单独饮用有很强的滋补作用。但其中有一种特殊物质叫胰蛋白酶,与蛋清中的卵松蛋白相结合,会造成营养成分的损失,降低二者的营养价值。

鸡蛋和白糖同煮,会使鸡蛋蛋白质中的氨基酸形成果糖基赖氨酸的结合物。这种物质不易被人体吸收,对健康会产生不良作用。

有些人吃完肉食、鸡蛋、海味等高蛋白质食物后,习惯于立即饮茶,以助“去味”、“消化”。其实,这种做法是不科学的。因为茶叶中含有大量鞣酸,鞣酸与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质,使肠蠕动减慢,从而延长粪便在肠道内滞留的时间,不但易造成便秘,而且还增加有毒物质和致癌物质被人体吸收的可能性,危害人体健康。

#### 鲜豌豆炒鸡蛋

**主料:**鲜豌豆 150 克、鸡蛋 3 个、小香葱 1 棵、小红椒 1 个

**辅料:**瑞安老酒、盐、胡椒粉适量  
鲜豌豆,也叫蚕豆米,还叫蚕豆、胡豆、佛豆、胡豆、川豆、倭豆、罗汉豆。一年生或二年生草本。为粮食、蔬菜和饲料、绿肥兼用作物。

鲜豌豆可止血、利尿、解毒、消肿、补中益气、健脾益胃、清热利湿、止血降压、涩精止带。一般人均可食用,老人、考试期间学生、脑力工作者、高胆固醇、便秘者可以多食用。

有遗传性红细胞缺陷症者,患有痔疮出血、消化不良、慢性结肠炎、尿毒症等病人要注意,不宜进食鲜豌豆。

意,不宜进食鲜豌豆。

#### 制作步骤:

- 1、小香葱切末、红椒切小圈,鸡蛋打成蛋液加少许瑞安老酒和盐;
- 2、热锅放油加热,倒入蛋液滑炒至凝固盛起备用;
- 3、锅内留少许底油爆香葱末、红椒,下入鲜豌豆翻炒,加少许盐调味焖煮 2 分钟,记住鲜豌豆易熟,时间久了就会炒老了,不好吃;
- 4、最后把鸡蛋倒入翻炒均匀,起锅前撒少许胡椒粉即可。



#### 玉米鸡蛋牛肉羹

**主料:**玉米、胡萝卜、鸡蛋、牛肉  
**辅料:**酱油、料酒、盐、鸡粉、水淀粉、葱花,各份适量即可

**制作步骤:**  
1、牛肉洗净,切成小丁,或者切片;胡萝卜洗净去皮,切小丁;鸡蛋打散备用;  
2、炒锅放油烧热,将牛肉滑入稍加煸炒,加酱油,料酒调色调味,至熟盛出待用;

3、胡萝卜也放入油锅中煸炒一下,然后取出备用;

4、烧开一锅水,将胡萝卜粒和玉米粒下入锅中同煮,然后将蛋液均匀的倒入,边倒边搅动使其散开成蛋花;

5、待汤再次滚开后加水淀粉使汤汁浓稠,加盐,鸡粉调味,这时将炒好的牛肉放入汤中即成。最后,也可加入少许葱花做点缀。



#### 培根蔬菜蛋羹

**主料:**鸡蛋 3 个、培根随意几片、黄椒 3/4 个、红萝卜半个、西洋菜适量

**辅料:**水(鸡蛋液的两倍)、盐适量  
培根也是腊肉的一种。是将猪腹肉涂抹香料及海盐在经自然风干后所制成,均匀分布的油脂滑而不腻,咸度适中,风味十足。当然,超市里有专门卖培根的,如果你实在不知道,可以用咸猪肉、腌肉或火腿替代都行。

西洋菜又称豆瓣菜,质地脆嫩、多汁,属十字花科,是一二年生草本植物。色泽青绿的嫩茎叶供食用,清香爽口,营养丰富。

**制作步骤:**  
1、西洋菜取梗切成大小长短尽量一致的细条;  
2、准备好鸡蛋,红萝卜,黄椒,用培根卷好;  
3、鸡蛋加入清水搅拌均匀细腻,调盐入味;  
4、先用筛漏入 2/3 的蛋羹,上笼蒸 6 分钟左右至蛋羹凝固;  
5、取出蛋羹,在上面放上用培根卷好的蔬菜条,再筛入剩下的 1/3 的蛋羹,铺上保鲜膜,上笼蒸 6 分钟至蛋羹凝固即可取出食用。



### 吃/喝

CLUB 融会所	阳光北路 187 号	15967705508 677517(市网)
德嘉园美食	安康路华昌国际公寓 A 幢 2 楼	65068999 65068989
五粮液瑞安专卖店	商城大道 121-123 号	65627978
格纳多餐饮连锁	外滩总店:66608818	安阳店:65068999
新味坊	外滩滨江大道(钻石钱柜 KTV 对面)	66611678
海利酒楼	瑞安水产城一区 65-80 号	65603187 65605187
葡萄园大酒店	罗阳大道宏瑞大厦 5 幢	66886677 66887777
花园大酒店	万松路 7 号	66600666 66600555
新都大酒店	塘下广场西路 255 号	65379779 65377888
君欧大酒店	塘下镇环城大道汽摩配城旁	65966666 66000001
瑞立商务酒店	万松东路 188 号	65855555
新江南假日酒店	虹桥北路 25 幢	65617888 65629288
东山祥丰海鲜城	东山西路 18 号	65601158 65607158
华侨状元楼	万松路 6 号	65622878 65622868
豪廷商务会所	罗阳大道万顺锦园 A 幢	65918886、65918887
拉芳舍·外滩 1 号会所	外滩喷泉西首	65637666
玛高会所	滨江大道 3246-3250 号	66606077
瑞安市波特曼茶餐厅	塘下镇城西中心西路 2 号楼	66008999 66008666
安阳香格里拉商务会所	安阳路 288 号(国际大酒店南侧)	66888688 66888699
小田野农家菜馆	拱瑞山南路 88 号(东山上埠)	66606868
瑞安市新东海大酒店	商城大道 152 号	65659555 65659888

### 相关链接

#### 鸡蛋的保健功能

近年来,国内外营养学家和医学家对鸡蛋的营养价值和保健功能有了新的评说。概括起来,主要有五个方面。

#### 健脑益智

鸡蛋黄中的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素,对神经系统和身体发育有很大的作用。卵磷脂被人体消化后,可释放出胆碱,胆碱可改善各个年龄组的记忆力。

#### 保护肝脏

鸡蛋中的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用。蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生。还可提高人体血浆蛋白量,增强机体的代谢功能和免疫功能。

#### 防治动脉硬化

美国营养学家和医学工作者用鸡蛋来防治动脉粥样硬化,获得了出人意料惊人效果,他们从鸡蛋、核桃、猪肝中提取卵磷脂,每天给患心血管病人吃 4-6 汤匙,3 个月后,患者的血清胆固醇显著下降,获得满意效果。

#### 预防癌症

鸡蛋中含有较多的维生素 B2,可以分解和氧化人体内的致癌物质。鸡蛋中的微量元素,如硒、锌等也都具有防癌作用。根据对全世界人类癌症死亡率进行的分析,人们发现癌症的死亡率与硒的摄入量成反比。

#### 延缓衰老

鸡蛋含有人体几乎所有需要的营养物质,不少长寿老人的延年益寿经验之一,就是每天必食一个鸡蛋。中国民间流传的许多养生药膳也都离不开鸡蛋。例如,何首乌煮鸡蛋,鸡蛋煮猪脑,鸡蛋粥等等。如将鸡蛋加工成咸蛋后,含钙量会明显增加,可由每百克的 55 毫克增加到 520 毫克,约为鲜鸡蛋的 10 倍,特别适宜于想补钙的人。而且,鸡蛋特别适合中老年人食用,高血压、高血脂者也可大量服用。