

以雞蛋為主的：

一星期營養菜單

陳潤卿



農村家庭

雞蛋富有營養、美味，是人們飲食中重要的一種食物。主婦們認為雞蛋是準備三餐不可缺少食物，用雞蛋作材料，能夠產生多種變化的食譜。

雞蛋有很高的營養價值，含有蛋白質、鐵、維他命A及維他命B₂及維他命D，可以代替肉類供給營養，而且價格和其他肉類比較起來，並不太貴。

營養學家常建議家庭主婦，最好能讓每個家人一星期吃四、七個蛋。因此雞蛋可說是家庭菜單中重要的一種。

烹調雞蛋時，無論是煮蛋、煎蛋或炒蛋，都需要注意火候與烹調時間，使用低溫、中溫（即小火、中火），並注意時間，不宜加熱過久。

加熱使雞蛋的蛋白質凝固，使雞蛋變成固體。最恰好處的煮蛋是蛋白柔軟，蛋黃光滑，如果用火太猛，或煮的時間太長，會

- 使蛋白收縮變硬，蛋黃成爲乾粉狀，不可口，難下嚥。
- 現介紹一分以雞蛋爲主的一星期簡易菜單，供大家參考：
- ### 星期一
- (1) 豌豆炒蛋：首將豌豆用水煮熟。雞蛋加鹽、味精打碎，加蔥花及胡蘿蔔屑拌勻。用適量沙拉油放入鍋中，將豌豆、蛋液等倒入，用中火炒勻蛋液包住豌豆呈滑嫩即盛起。
 - (2) 紅燒魚：青魚或紅魚以醬油、酒、鹽、葱、薑醃泡，加少量沙拉油於鍋中，將魚及泡汁加入用中火加熱，紅燒入味。
 - (3) 麻辣黃瓜：小黃瓜直接撒鹽醃一會兒，加大蒜片、糖、醋、麻油泡入味，置冰箱，取食脆嫩。
 - (4) 冬瓜湯：冬瓜丁放入沸滾水中，加煎絲煮軟即可。
- ### 星期二
- (1) 肉餅蒸蛋：碎豬肉加醬油、太白粉、清水、蔥花，然後攪進雞蛋，用中火蒸十五分鐘即可。
 - (2) 家常豆腐：豆腐切方塊用沙拉油煎黃撈起。碎豬肉加大白粉用油炒熟，加蒜末、豆瓣醬、清水及煎好的豆腐、鹽、糖，以中火烹調均勻。
 - (3) 素炒小白菜：小白菜檢洗後，放適量沙拉油於熱鍋中，放下小白菜快炒數下即可盛起。
 - (4) 肉丸湯：肉末加鹽、麻油、薑、太白粉拌勻，捏成肉丸。小黃瓜切成斜薄片，粉絲泡軟。清水燒開後，放進粉絲，再放下肉丸，最後加入小黃瓜片，加鹽、味精沸



- 後即熄火。
- ### 星期三
- (1) 滷蛋：將蛋浸在冷水中約十分鐘，然後放入沸水中煮十分鐘，再撈出在冷水中泡透剝壳，再放進滷汁內滷透。
 - (2) 辣子雞丁：首將雞肉以刀背拍鬆，切成小方塊，加鹽、薑末、太白粉調勻。青、紅辣椒切小丁，用沙拉油把肉丁炒熟，放下青、紅辣椒加入味精、糖、酒、醬油及清水炒熟。
 - (3) 炒空心菜：用沙拉油將蒜頭爆香，放下空心菜快速炒約二分鐘調味即盛起。
 - (4) 豆腐海帶湯：嫩豆腐切方塊，將海帶結或切段的海帶放入清水中用，中火煮沸，加薑絲、酒、鹽再煮一滾即可離火。
- ### 星期四
- (1) 荷包蛋：先將鍋燒熱放下沙拉油，油未熱，即將蛋打開整只倒入，加點鹽，即包爲荷包形，略加醬油即可。
 - (2) 味噌炒下水：下水包括雞肝、雞

遠東百貨公司 合辦
豐年社

希·奇·瓜·果·展·覽

踴躍參加·贈送獎品

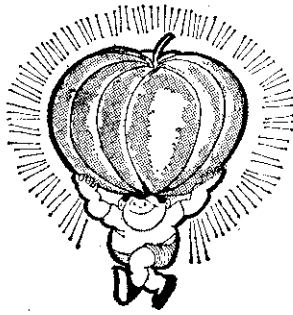
為促進瓜果生產與消費，並提供國人玩賞珍奇農產品的機會，遠東百貨公司與本刊舉辦「希奇瓜果展覽」，希望全省各地農友，在你種植的各類瓜果或蔬菜中，選出超大型、超小型，或具備其他特殊性的，參加展出。

這項展覽，於六十三年八月二十九日至三十一日，在台北、台中、高雄三家遠東百貨公司的超級市場同時舉行，辦法如下：

(一)收件期間：八月二十六日(二十八日)。
(二)收件地點：台北遠東百貨公司(台北市寶慶路三十二號)、台中遠東百貨公司(台中市自由路二段四十八號)、和高雄遠東百貨公司(高雄市五福路八十三號)門口的服務台。

參加展覽的瓜果，最好附有簡單說明。如有疑問，請向豐年社洪小姐詢問。

(三)獎勵：希奇造型獎(一名)——獎狀一紙，獎金八百元。



希奇超級獎(一名)——獎狀一紙，獎金八百元。

希奇獎(一名)——獎狀一紙，獎金八百元。
紀念獎——各得紀念品一分。

(四)頒獎日期：八月三十一日(時間另行通知)

腎，切成片。另準備豌豆、木耳、甘藍菜，同放在沙拉油鍋中炒熟後，調下味噌續炒即可。

(3)黃豆芽炒油豆腐：油豆腐切絲，在鍋內放沙拉油加熱，投入大蒜爆香，再加入黃豆芽及油豆腐條，及塩、糖、醬油續炒約二分鐘即可。

(4)酸辣湯：鍋內放入清水加塩、糖、醬油煮沸即投入雞血、豆腐、竹筍、肉絲，再沸調入太白粉，成薄漿狀，加入蛋液拌勻，再放下白醋、葱、薑末、麻油，最後洒上胡椒粉及香菜末沸滾即可。

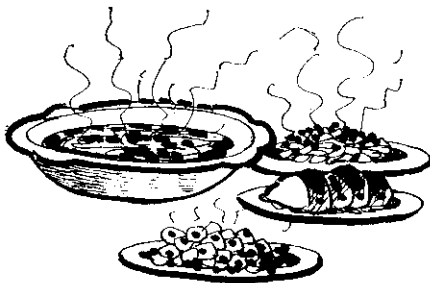
星期五

(1)番茄炒蛋：把番茄切丁，加點太白粉以油一炒，待冷後打入已加塩及蔥花的蛋內，再在鍋內放下沙拉油炒勻即可。

(2)芝麻雞塊：雞肉切片拍軟，用麻油、酒、芝麻、葱薑、胡椒粉、糖、塩醃一刻鐘，取出雞肉片沾多量太白粉在油鍋中炸成金黃色即可。

(3)炒芥菜：在熱鍋內放下沙拉油，放入切成方塊的芥菜，炒數下放入蝦米，洒一點水，加塩、味精炒勻即可。

(4)魚丸湯：買現成魚丸，鍋內放下清水，煮開加入魚丸煮沸，調味品宜加麻油、胡椒粉，離火前洒下芹菜末。



星期六

(1)肉絲韭黃燜蛋：先將肉絲調入太白粉、醬油。韭黃切段，雞蛋加塩、味精打散。先用沙拉油炒好肉絲，待冷加入蛋汁內攪勻。把油燒熱，傾入蛋汁急炒，然後放入韭黃，加一點開水，燜片刻即可。

(2)豆豉蒸魚：青魚剖切兩半，抹以塩、酒醃十分鐘，將豆豉與冬菇絲、紅辣椒絲拌以塩、酒、醬油，放在網油上，以攤開網油包住魚身蒸約十五分鐘，魚熟透即可。

(3)涼拌三絲：芹葉、干絲、胡蘿蔔絲以油炒熟，加塩、味精，盛起，拌以香油，置冰箱中涼後取食，味好。

(4)蛋花腐皮湯：將豆腐皮撕成小片，番茄亦切片，鍋中放清水煮沸後放入豆腐皮、番茄片、塩、味精，再煮一沸調下太白粉，最後淋下蛋液，蛋花漂起後加入麻油，胡椒粉及香菜即可。

星期日

(1)什錦蛋排：準備好蝦仁、火腿丁、筍丁、肉丁、豌豆仁、冬菇丁，用沙拉油調味炒勻。另把蛋白、蛋黃分開，蛋白打泡鬆後加入蛋黃及麵粉調成糊，倒入油鍋用中火炸約一分半鐘，蛋糊底已凝固，再把炒好的各種肉丁倒入，然後翻過一面，再續煎至蛋糊熟透即可。

(2)青豆(豌豆)炒蝦仁：蝦仁拌以塩、酒、太白粉、雞蛋白醃泡入味。豌豆在沸水中煮二分分鐘撈出，把醃好的蝦仁用油炒一下盛出，再爆葱、薑炒豌豆，再放入蝦仁、調入酒、麻油、塩，炒勻即可。

(3)煎茄子：茄子切長塊，用沙拉油煎熟(用小火)洒下胡椒粉及塩、味精、醬油，煎至茄子兩面微縮皮即可。

(4)味噌魚湯：豆腐切方塊，黃魚洗好，放入沸水中煮熟約二十分鐘，調入味噌、酒、蔥末，即離火。