

鸡蛋跟水比例怎么量_蒸水蛋放水的比例是多少？-股识吧

一、蒸水蛋放水的比例是多少？

作料：大（或特大）鸡蛋1只（2只；

3只）冷水1/2（1；

1.5）杯盐1/8（1/4；

3/8）茶匙生抽、麻油各适量 准备：1、玻璃量杯内加水1/2杯（1杯；

1.5杯），大火热1分钟（1分钟30秒；

2分钟15秒）。

2、放鸡蛋及盐在碗内，以筷子打至略为起泡，倒入1/3之热水一同打匀，然后将蛋液倒进量杯之热水内，再打匀。

3、倒蛋液经密眼小箕进入一圆形容器内：1只蛋用300毫升之玻璃小杯或直径11厘米之普通饭碗；

2只蛋用直径17厘米，高3厘米之玻璃碗或瓷碗；

3只蛋用直径20厘米，高4厘米之中式瓷碟。

4、按碗口剪一圆形铝箔，其大小要四周比碗口多出2厘米。

做法：1、将铝箔哑的一面向外，轻轻盖在杯（碗或碟）上，使周围有2厘米垂下，放于转盘中央。

2、小火（30%火力）加热5（7；

10）分钟。

再用慢火（10%火力）加热5（10；

15）分钟。

搁置5分钟后淋上熟油生抽供食。

提示：最理想是蒸1只蛋。

括号内的数目为蒸2只及3只者。

用的水是自来水。

如在冬天气温较低时，水的加热时间要酌加10（15；

20）秒。

鸡蛋是冰箱温度。

二、炖鸡蛋加多少水

三、蒸的蛋和水的比例是多少

常用的比例是1：2/3.为了好记可用1：1/2 蒸蛋时须等水滚后才可以放入蒸笼内。最好置于中央留一点空隙以免成品坍塌。

且不要一直打开蒸笼盖.蛋会不易熟，蛋液倒入碗中时最好能过滤表面浮沫要捞除以免有蜂窝状成品，放入蒸笼前也要确定水和蛋有无分离，最好能再搅匀一下。需要注意的是时间和火候也很重要，蒸蛋要先以大火蒸3分钟.在以小火蒸约20分钟

四、做蒸鸡蛋，鸡蛋和水的比例是多少，怎么做好吃

做好鸡蛋羹要掌握三点：1.温度：用温水搅蛋液，开锅后用中火蒸。

2.时间：开锅后再蒸8分钟。

比例：蛋液和冷水的比例为1：2。

水一定要开以后，再把蛋液放上蒸隔，然后开小火，锅盖一定要留缝，不要盖严实了。

这样蒸出来的蛋羹绝对不会有蜂窝眼，口感也不会老。

(蒸鸡蛋羹用的冷水可换成鸡汤或奶汤)

大概10~15分钟，鸡蛋羹就应该差不多好了。

撒上一些葱花（根据个人爱好，还可以加肉臊之类的），滴上几滴蒸鱼豉油就可以享用啦

五、鸡蛋的水含量是多少？

展开全部鸡蛋的水含量一般在70%到75%。

鸡蛋是人类最好的营养来源之一，鸡蛋中含有大量的维生素和矿物质及有高生物价值的蛋白质。

对人而言，鸡蛋的蛋白质品质最佳，仅次于母乳。

一个鸡蛋所含的热量，相当于半个苹果或半杯牛奶的热量，但是它还拥有8%的磷、4%的锌、4%的铁、12.6%的蛋白质、6%的维生素D、3%的维生素E、6%的维生素A、2%的维生素B、5%的维生素B2. 4%的维生素B6。

这些营养都是人体必不可少的，它们起着极其重要的作用，如修复人体组织、形成新的组织、消耗能量和参与复杂的新陈代谢过程等。

参考文档

[下载：鸡蛋跟水比例怎么量.pdf](#)
[《一般股票持有多久才能赚钱》](#)
[《股票正式发布业绩跟预告差多久》](#)
[《股票卖的钱多久到》](#)
[《股票基金回笼一般时间多久》](#)
[下载：鸡蛋跟水比例怎么量.doc](#)
[更多关于《鸡蛋跟水比例怎么量》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/store/72880569.html>