

蛋类菜家庭制法集锦



现代家庭消费宝库

主编 祁晶

DANLEI CAIJIA

TI NGZHI FAJIN

山西经济出版社



主編 祁 晶

蛋类菜

家庭制法集锦

100095586

中国人民解放军
空军医学专科学校
图书馆

[晋]新登字4号

88228000

蛋类菜家庭制作集锦

现代家庭消费宝库

祁晶主编

*

山西经济出版社出版发行 (太原并州北路11号)

新华书店经销 山西新华印刷厂一分厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:8.5 字数:181千字

1993年6月第1版 1993年6月山西第2次印刷

印数:1—8000册

*

ISBN 7-80577-422-6

F·422 定价:5.90元



空军医专610 2 0060154 6

前 言

“民以食为天”。随着社会的发展，生活节奏的加快，人们现在不仅要求吃的好，吃得饱，而且要求有合理的营养，制做简单，经济实惠。

蛋类菜是一种食用广泛，营养丰富，深受广大消费者喜爱的美味佳肴。以鸡蛋为例，每个重约50克的鸡蛋，其中含蛋白质约5—6克，脂肪5—6克。蛋类的蛋白质中，含有人体所必需的各种氨基酸，而且比例与人体很接近，利用率达99.6%，是食物中生理价值最高的蛋白质。

蛋类的脂肪集中在蛋黄里，大部分为中性脂肪，容易消化，部分为卵磷脂，小量为胆固醇。还有相当量的维生素A、维生素D、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、以及钙、磷、铁等矿物质，其中铁的含量尤为丰富，如鸡蛋含铁为7.2毫克%，而且利用率高达100%，是人体铁的良好来源。

在我们的日常饮食中，除了大米外，谷类食物中普遍缺少某些必需的氨基酸，如赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸。小麦和小米中赖氨酸最少，玉米即缺赖氨酸又缺色氨酸，而且各种氨基酸的比例都不很合适，豆类中蛋氨酸的含量也低，但如果用蛋类与谷类或豆类食物混食或者搭配食用，就可以大大提高它们的营养价值，如素油蛋炒饭，毛豆炒蛋，鸡蛋玉米（小米）煎饼等等。

多少年来，蛋类菜一直被认为是一种胆固醇含量极高的食物，是导致高血脂、冠心病、动脉粥样硬化症的危险食品。但近年来的研究证明，蛋黄中的卵磷脂是一种强乳化剂，在人体内能使血浆中的胆固醇和脂肪颗粒乳化变小，并保持悬浮状态，有利于透过血管壁为组织所利用，使血浆中胆固醇大为减少。国外还有利用鸡蛋等食物中的卵磷脂治疗动脉粥样硬化取得明显疗效的报道。有的科学家还认为，一个胆固醇浓度处于正常范围的老年人，每天吃两个鸡蛋，其血内胆固醇最多增加2毫克%，这个微乎其微的量，不会造成动脉粥样硬化，而鸡蛋中的其他成分，却会给人带来更多的益处。因此，为防止高血脂、冠心病、动脉粥样硬化“禁食蛋类”的作法，是完全没有必要的。

在这本《蛋类菜家庭制法集锦》中，我们收集编写了蛋类菜的各种制法，希望对爱好烹调的朋友们，能有所帮助。

编者

1992.10.20 于北京

炸蛋糕	(55)
炸蛋球	(55)
炸蛋黄块	(56)
炸葡萄干	(56)
炸可斯得	(56)

炒

清炒鸡蛋	(58)
猪油炒鸡蛋	(58)
炒黄菜	(58)
鱼条赛螃蟹	(58)
熘黄菜	(59)
芙蓉蛋	(59)
番茄炒蛋	(59)
番茄青豆炒蛋	(59)
番茄肉丝炒蛋	(59)
韭菜炒蛋	(60)
韭黄炒蛋	(60)
蒜苗炒蛋	(60)
青椒炒蛋	(60)
菜花炒蛋	(60)
莴笋炒蛋	(61)
茭白炒蛋	(61)
菜苔炒蛋	(61)
椿菜炒蛋	(61)
银芽炒蛋	(62)
苦瓜炒蛋	(62)
鱼茸炒蛋	(62)
皮蛋炒辣椒	(62)
西瓜炒蛋	(63)
木耳炒蛋	(63)
肉丝炒蛋	(63)
叉烧肉、韭黄炒蛋	(63)
叉烧炒蛋	(63)
小泥肠炒鸡蛋	(64)
火腿炒蛋	(64)
鱼香炒蛋	(64)
鸡丝炒蛋	(64)
鸡杂炒蛋	(64)

牛肉炒蛋	(65)
羊肉炒蛋	(65)
虾仁炒蛋	(65)
蟹味鸡蛋	(65)
银鱼炒蛋	(66)
蚬子炒蛋	(66)
木樨蟹蛋	(66)
绍式虾蛋	(66)
蛎蟮炮蛋	(67)
绍子嫩蛋	(67)
滑炒雪衣	(67)
松花鸡蛋	(67)
栗烧蛋块	(67)
豆腐炒鸡蛋	(68)
干贝炒滑蛋	(68)
五柳彩蛋	(68)
奶油炒蛋	(68)
奶油洋葱炒鸡蛋	(68)
色拉油青豆炒鸡蛋	(69)
牛奶葡萄干炒鸡蛋	(69)
巴基斯坦炒鸡蛋	(69)
西班牙菜丝炒蛋	(69)
回锅蛋	(70)
芙蓉蛋	(70)
乳香蛋丁	(70)
咖喱鸡蛋	(70)
春日合菜	(71)
蛋包西红柿	(71)
面包盒鸡蛋	(71)
红白双色蛋	(71)
蛋黄菠菜	(72)
云腿滑鲜奶	(72)
番茄白果	(72)
雪中藏金	(73)
牡丹芙蓉	(73)
核桃雪泥	(73)
大良炒鲜奶	(74)
三不粘	(74)

烩、焯、煨

酒焖荷包蛋	(75)
炖肉蛋	(75)
卤鸡蛋	(75)
葱煨蛋	(75)
西瓜蛋	(76)
桂花蛋	(76)
锅烧鸡蛋	(76)
双色蛋茸	(76)
牛肉蛋卷	(77)
洋葱烩蛋	(77)
蛋白鸡片	(77)
芙蓉鸡片	(77)
醋熘鸡蛋	(78)
咖喱鸡蛋	(78)
烩咖喱煎蛋	(78)
鸳鸯喜蛋	(78)
红烧蛋饺	(79)
蛋饺白菜	(79)
白菜蛋饺	(79)
三鲜鸽蛋	(80)
鲍鱼鸽蛋	(80)
白扒鸽蛋	(80)
玻璃鸽蛋	(80)
口蘑鸽蛋	(81)
鸡油鸽蛋	(81)
清汤鸽蛋	(81)
海参鸽蛋	(81)
烧金银鸽蛋	(82)
三鲜鹌蛋	(82)
明火珍珠	(82)
太极珍珠	(82)
珍珠宫灯	(83)

焖烘

涨蛋	(84)
----	------

海米涨蛋	(84)
虾仁涨蛋	(84)
鸡丝涨蛋	(85)
香椿烘蛋	(85)
肉丝涨蛋	(85)
三鲜焖蛋	(85)
泸州烘蛋	(86)
铁锅鸡蛋	(86)
鱼香烘蛋	(86)

烤

烤模子鸡蛋	(87)
烤果酱鸡蛋包	(87)
果酱菊花蛋	(87)
烤馅鸡蛋	(87)
芹菜馅鸡蛋	(88)
烤菠菜鸡蛋	(88)
菠菜鸡蛋排	(88)
烤西葫芦鸡蛋	(88)
菠菜排	(89)
小葱排	(89)
鸡蛋通心粉排	(89)
果酱气鼓	(89)
鲜奶油气鼓	(90)
蛋黄气鼓	(90)
巧克力气鼓	(90)
可斯德	(90)
奶油可斯德排	(90)
豆芽可斯德	(91)
烤蛋白饼	(91)
鲜奶油蛋白饼	(91)
蛋白杏仁点心	(92)
杏仁饼干	(92)
核桃仁饼干	(92)
蛋糕饼干	(92)
玉米粉饼干	(92)
黄油饼干	(93)
白油饼干	(93)
蛋黄酥	(93)

鸡蛋香酥片	(93)
烤蛋糕	(93)
清蛋糕	(94)
蛋烘糕	(94)
酒盅蛋糕	(94)
果料油蛋糕	(94)
糖浆蛋糕卷	(95)
奶油蛋糕	(95)
筒形蛋糕	(95)
水果蛋糕	(96)
杏仁蛋糕	(96)
奶油栗子蛋糕	(96)
蛋糕布丁	(97)
黄油布丁	(97)
面包布丁	(97)
烤巧克力鸡蛋布丁	(97)
烤“鸟巢”	(98)
烤土豆“鸟巢”	(98)
鸡蛋米饭巢	(98)
计司烤鸡蛋	(98)

腌、酱、卤、熏、糟

松花蛋 (1)	(100)
松花蛋 (2)	(100)
松花蛋 (3)	(100)
松花蛋 (4)	(100)
速成鸡皮蛋	(101)
速成鸭皮蛋	(101)
五香皮蛋	(101)
桂花皮蛋	(102)
含锌保健皮蛋	(102)
咸鸡蛋	(102)
咸鸭蛋	(103)
五香咸鸡蛋	(103)
泥制咸蛋	(103)
桂花咸蛋	(103)
新法制作盐蛋	(103)
茶鸡蛋	(104)
五香茶叶蛋	(104)

酱鸡蛋	(104)
西凤茶鸽蛋	(104)
熏蛋	(104)
五香熏蛋	(104)
香熏鹌鹑蛋	(105)
醉蛋	(105)
糟鸭蛋	(105)
糯米酒糟制蛋	(105)
酒糟制蛋	(106)
宜宾糟蛋	(106)
叙府糟蛋	(106)

凉菜

快餐蛋	(108)
蛋丝拌韭菜	(108)
韭菜蟹腐皮	(108)
绿豆芽拌蛋皮丝	(109)
蛋丝拌黄瓜	(109)
蛋丝拌油菜叶	(109)
蛋丝拌洋白菜	(109)
菠菜蛋皮丝	(110)
鸡蛋马兰头	(110)
拌小萝卜鸡蛋	(110)
鸡蛋拌土豆	(110)
拌蛋皮粉丝 (1)	(111)
拌蛋皮粉丝 (2)	(111)
鸡蛋菠菜泥	(111)
拌蒙蛋	(111)
瓤馅鸡蛋花	(112)
水晶鸡蛋	(112)
三色水晶冻	(112)
皮蛋拌酱芽姜	(113)
糖心皮蛋拌酸姜	(113)
松花蛋拌豆腐	(113)
松花蛋拌豆腐菜末	(113)
烧青椒拌松花蛋	(113)
松花蛋拌粉皮	(114)
咸鸭蛋拌南豆腐	(114)
五彩蛋卷	(114)

三色鲜鸽蛋·····	(114)
黄瓜沙拉·····	(115)
奶油生菜沙拉·····	(115)
豌豆沙拉·····	(115)
生菜鸡蛋沙拉·····	(115)
青椒沙拉·····	(116)
番茄鸡蛋沙拉·····	(116)
西红柿沙拉·····	(116)
火腿沙拉·····	(116)
冰雪彩蛋·····	(116)
碧湖积雪·····	(117)
芋头冰·····	(117)
凉可斯得·····	(117)

药膳

大艾生姜煮鸡蛋·····	(118)
枸杞南枣煮蛋·····	(118)
甘草卤鸡蛋·····	(118)
益母草煲鸡蛋·····	(118)
咸味何首乌煮鸡蛋·····	(118)
甜味何首乌煮鸡蛋·····	(119)
桑寄生煮蛋·····	(119)
川芎煮蛋·····	(119)
白辛夷煮蛋·····	(119)
漏芦鸡蛋·····	(119)
萝卜煮鸡蛋·····	(119)
烧斑蝥鸡蛋·····	(120)
杜仲川断煲鸡蛋·····	(120)

豆腐蛋·····	(120)
五味子炖蛋·····	(120)
五味蛋·····	(120)
白果蛋·····	(120)
田鸡黄煲鸡蛋·····	(120)
大叶紫珠煲鸡蛋·····	(121)
田七末藕汁炖鸡蛋·····	(121)
沙参煲鸡蛋·····	(121)
入地金牛煲鸡蛋·····	(121)
鸡血藤煲鸡蛋·····	(121)
鸡肝鸡蛋·····	(121)
苦酒鸡蛋清·····	(121)
蜂蜜鸡蛋·····	(122)
地龙鸡蛋清·····	(122)
蚯蚓炒鸡蛋·····	(122)
茶叶蛋·····	(122)
白芨蛋花汤·····	(122)
鸡蛋银耳沙参汤·····	(122)
鸡蛋银耳糖豆浆·····	(122)
鸡蛋黄生地百合汤·····	(123)
鸡蛋鸡骨草汤·····	(123)
荠菜鸡蛋汤·····	(123)
莲子银耳蛋汤·····	(123)
海带苡仁蛋汤·····	(123)
鸭蛋银耳汤·····	(124)
皮蛋蚝豉粥·····	(124)
酒烧蛋·····	(124)
醋煮鸡蛋·····	(124)
醋蛋·····	(124)

蒸

姜蛋羹

【原料】鸡蛋1个，精盐、酱油、香油、味精各少许。

【制法】 1. 将鸡蛋打入小碗内，用筷子打匀，慢慢加入凉开水，边加边打，加至水近大半碗时即可。

2. 蒸锅上火，水沸后，放入小碗，旺火蒸十分钟，取出，加盐、酱油、香油、味精稍搅拌一下即可食用。

【特点】色泽金黄，软嫩适口。

甜蛋羹

【原料】鸡蛋2个，白糖、京糕各适量。

【制法】 1. 将鸡蛋打入小盆，用筷子打均，加3倍凉开水再搅打，上旺火蒸10—15分钟即可。

2. 将京糕切成末，白糖倒入蛋羹，稍搅拌一下，再撒上京糕末即可。

【特点】黄中带红，甜软适口。

渝州蛋脑

【原料】鸡蛋5个，黄豆50克，盐、酱油、醋、味精、葱末、姜、榨菜末、红油辣椒、花椒面、菜油各适量。

【制法】 1. 将黄豆用温水泡4—5小时，捞出控干，菜油烧热后，倒入黄豆，炸至金黄色捞出晾凉即可。

2. 老姜去皮，捣成茸，加少量冷开水泡几分钟，取汁、加醋即成，醋是姜汁的3倍。

3. 将鸡蛋打入碗内，加入500克温开水，用筷子搅匀，蒸锅水开后，将蛋液倒入浅盆，上火蒸15分钟左右取出备用。

4. 将蛋脑盛入小碗，加适量盐、酱油、姜醋、红油辣椒、花椒面、味精、榨菜末、葱末、油酥黄豆即可。

【特点】色泽鲜艳，酸辣鲜香，嫩软柔滑，美味可口。

多味蛋羹

【原料】鸡蛋2个，盐、猪油、酱油、味精、葱花、油酥黄豆，大头菜末各适量。

【制法】 1. 将鸡蛋打入小盆，用筷子抽打均匀，加入温开水200克，继续抽打均匀，放入蒸锅，用大火蒸15分钟取出。

2. 趁热把猪油少许放入蛋羹，加入适量盐、酱油、味精、油酥黄豆及大头菜末，即可食用。

【特点】鲜香可口，诱人食欲。

虾籽蛋羹

【原料】鸡蛋3个，葱花少许，绍酒5克，虾籽3克、精盐适量、酱油少许、素油10克。

【制法】 1. 将鸡蛋磕入一个大碗中，放

入绍酒、虾籽、精盐、酱油、葱花、素油和适量清水，用筷子搅匀。

2. 取铝锅一只，倒入适量开水，将鸡蛋碗放入锅中，上旺火。加盖蒸二十分钟左右便可端出食用。

【特点】鲜咸细嫩，老幼皆宜。

虾皮蛋羹

【原料】鸡蛋3个，小虾米或虾皮、猪油、酱油、盐、味精、葱花各适量。

【制法】1. 将鸡蛋打入汤盆内，加盐、小虾米或虾皮、味精，搅匀。再加1—1.5倍的温水或凉水继续搅拌。

2. 将调好的蛋液在旺火上蒸15分钟。出笼后，撒上酱油、熟猪油、葱花即可。

【特点】鲜香软嫩、美味可口。

三鲜蛋羹

【原料】鸡蛋2个、猪油25克、水发香菇25克、白肉25克、海参25克、高汤250克、酱油5克、料酒10克、味精1.5克、盐0.5克、水团粉15克。

【制法】1. 将鸡蛋打入汤盆内，加50克高汤及少许盐调匀，上屉蒸透，一凝结即可（勿蒸老）。把水发香菇、白肉、海参及鸡蛋羹均切成1厘米见方的丁。

2. 汤勺上火，下入高汤200克，将先用开水氽过的香菇、白肉、海参丁下勺，鸡蛋羹丁也下勺，调入油、料酒、味精、盐，开起后用水团粉勾薄芡，淋入少许明油，即可出勺。

【特点】色美味鲜、营养丰富。

肉末蛋羹

【原料】鸡蛋3个，瘦肉末150克，姜1片，精盐、味精、料酒各适量。

【制法】1. 鸡蛋打在肉末碗内，加入适量清水搅匀。

2. 姜切成细末与料酒、精盐、味精一齐放入肉蛋内，再搅几次。

3. 将肉蛋碗放入烧开的蒸锅内，用大火蒸熟即可。

【特点】鲜嫩味美，营养丰富。

虾仁蛋羹

【原料】鸡蛋4个，鲜虾仁100克，鲜豌豆25克、精盐2克、酱油10克、料酒10克、味精1克、香油10克、淀粉10克、湿淀粉20克、葱末5克。

【制法】1. 将鲜虾仁洗净放入碗中，加入细盐、料酒、鸡蛋液各少许，拌匀后加入细淀粉，搅均匀浆好。然后把浆好的虾仁分散着下入开水锅中，氽熟后捞出控去水。另把鲜豌豆也放入开水锅中氽熟，捞出用冷水过凉待用。

2. 将鸡蛋打入汤碗内用筷子搅匀，再加上精盐、料酒、味精各少许，及葱末和清水150克，搅匀，再上屉蒸10分钟左右，取出即成蛋羹。

3. 将锅坐火上，加入200克清水，再加入酱油和精盐、味精、料酒各少许，烧开后下水氽熟的虾仁、鲜豌豆，撇去浮沫，再用湿淀粉勾芡，淋入香油，浇盖在蛋羹上即成。

【特点】蛋羹软嫩，虾仁鲜香，营养丰富。

饺子蒸蛋

【原料】鸡蛋3个,猪油100克。冬菜25克、猪油40克、葱25克、盐1克、酱油25克、汤300克。

【制法】1. 将去皮肥瘦猪肉剁成细粒。冬菜淘洗干净,切细末,葱切细花。

2. 炒锅置旺火上,放入猪油,油烧热后放入猪肉粒下锅炒散,煸干水气。加冬菜末、酱油、葱花、炒至上色出香味时盛入碗内。

3. 鸡蛋打入碗中,放少许盐,用筷子搅匀,成蛋汁,再加少许冷汤同蛋汁一起调匀,放入蒸具,用旺火蒸约10分钟,蛋熟而不老,取出放上饺子即成。

【特点】蛋嫩而香,老少皆宜。

鲫鱼蛋羹

【原料】鸡蛋4个。鲫鱼一条(300—350克),精盐3克、料酒15克、味精5克、清汤300克、葱姜末少许、香油10克、酱油5克。

【制法】1. 鲫鱼去鳞、鳃,开膛去五脏,洗净,用开水焯过,滗净水,用净布沾干水份。

2. 鸡蛋打入大荷花碗内,搅匀,加盐、料酒、味精、清汤再搅匀,将鲫鱼放在中间,上屉蒸10—15分钟,蛋羹成脑状取出。

3. 用酱油、香油、清汤10克、葱姜末调成清汁,淋入蛋羹碗内即成。

【特点】软嫩味鲜,口味浓厚。

海米鸡蛋羹

【原料】鸡蛋2个。水发海米25克,蘑菇

丁10克、火腿丁10克、土豆丁10克、精盐适量、味精3克、酱油少许、豆油25克、豆苗10克。

【制法】1. 将鸡蛋磕入碗中,加少许精盐搅匀,上笼蒸熟取出,切成丁,豆苗摘洗干净。

2. 锅上火,放入豆油烧热,下海米略炸,倒入火腿丁、蘑菇丁、土豆丁炒片刻,放入鸡蛋丁,加清水适量烧沸,放入豆苗、酱油、精盐、味精烧入味,起锅盛入碗中即成。

【特点】色泽美观,汤汁鲜纯。

海带蛋羹

【原料】鸡蛋4个。海带100克,酱油少许,精盐适量、麻油25克、味精2克、清汤适量。

【制法】1. 将海带洗净,放入温水中泡透,捞出控去水,切成细丝;鸡蛋磕碗中搅匀。

2. 锅上火,倒入清汤,放入海带丝烧五分钟,加精盐、酱油、味精,倒入鸡蛋液,并用筷子将其搅成蛋花,盛入碗中,淋上麻油即成。

【特点】汤鲜质嫩。

芙蓉臊子蛋

【原料】鸡蛋4个、肥瘦肉50克。冬菜末、鲜汤、盐、豆腐粉及其它调味品各适量。

【制法】1. 鸡蛋打入碗内,下盐,加冷汤搅散,入蒸屉用旺火一气蒸熟。

2. 肥瘦肉剁细,加冬菜末炒香,下味,加鲜汤,勾芡成臊子,淋在蒸蛋面上即成。

【特点】清淡不腻,咸鲜适口

蛤仁蒸蛋羹

【原料】鸡蛋 200 克。净蛤蜊仁 100 克、精盐 3 克、料酒 15 克、味精 5 克、清汤 300 克、香油 10 克、酱油 5 克、葱姜末少许。

【制法】 1. 先洗净蛤蜊外边泥沙，放入清水盆内，水中加适量的盐，使之吐净肚里的泥沙，再放入开水中片刻，蛤蜊壳张开，捞出，放入凉水中，取出蛤仁，洗净放入碗内。

2. 鸡蛋放入大荷花碗内，搅匀，加入精盐、料酒、味精、清汤再搅匀，上屉蒸 10 分钟左右蛋羹七成熟，将蛤仁放在羹上，再上屉蒸 2—3 分钟，成脑状取出。

3. 用酱油、香油、清汤 10 克、葱姜末调成清汁，淋入蛋羹碗内即成。

【特点】蛤肉鲜香、蛋羹软嫩。

蟹味蛋羹

【原料】鸡蛋 4 个，蟹肉 25 克，蟹黄 25 克，酱油 3 克，精盐 4 克，姜末 5 克，绍酒 20 克。

【制法】 1. 将鸡蛋磕入碗中，加精盐、葱花，绍酒及适量温开水打匀。蟹肉和蟹黄放另一小碗中搅拌均匀备用。

2. 取一半蛋液放一小盆中，上旺火蒸 5 分钟，待蛋液刚凝固时，倒入蟹肉和蟹黄铺均，再倒入剩余的蛋液蒸熟。食用时撒上姜末，倒入少许酱油搅拌一下即可。

【特点】蛋羹软嫩，蟹肉鲜香。

醋汁蛋羹

【原料】鸡蛋 5 个，酱油、醋、精盐、香菜、嫩韭菜末各适量。

【制法】 1. 将鸡蛋磕入碗中，掺入半茶杯温开水，用筷子顺一个方向搅动，使蛋水溶合，入蒸笼蒸 20 分钟，取出晾凉。

2. 另取一碗，兑入酱油、醋、盐、香菜末和韭菜末，制成醋汁。

3. 将蒸好的鸡蛋糕就着原碗用刀划成象眼块，然后将醋汁倒入，醋汁必须淹没鸡蛋糕一厘米。

【特点】此菜四季皆宜，且能解暑醒酒，尤适夏天食用。

清汤蛋羹

【原料】鸡蛋 4 个。熟火腿片 20 克，水发香菇片 20 克，水发笋片 20 克，青菜心 30 克，食盐、味精、醋、香油、香菜末、高汤各适量。

【制法】 1. 将鸡蛋磕入碗中，搅打均匀，加入凉开水、盐、味精、少许醋调好，上笼蒸成蛋羹，用手勺舀入汤碗中。

2. 锅内放入高汤，加入熟火腿片，香菇片、笋片、青菜心烧开，调好口味，淋入数滴香油，浇入汤碗中，撒入香菜末，胡椒面，加少许醋即可。

【特点】亦菜亦汤，鲜美异常，酸辣可口，别具风味。

牛奶蒸蛋

【原料】鸡蛋 10 个，牛奶 750 克，白糖 100 克，奶油 50 克。

【制法】 1. 将牛奶、白糖、奶油分盛于

5个饭碗内，调匀，放入蒸锅内蒸滚。

2. 在每个蒸滚的牛奶碗里磕进2个鸡蛋，再蒸5分钟成溏心蛋时，出笼，即可食用。

【特点】色乳白，软滑香甜。

蒸酒酿蛋

【原料】鸡蛋10个，甜酒酿500克，白糖100克。

1. 将甜酒酿分盛于5个饭碗内，各加入20克白糖，调匀，上蒸笼蒸滚。

2. 在每个蒸滚的酒酿碗里磕入2个鸡蛋，再蒸5分钟成溏心蛋时，出笼，即可食用。

【特点】香甜适口，酒香浓郁。

白玉蛋

【原料】鸡蛋15个，豌豆苗250克、熟火腿末25克、黄蛋糕末25克、绍酒10克、精盐8.5克、棉白糖0.5克、味精2克、鸡清汤250克、湿淀粉10克、熟猪油25克、豆油25克。

1. 将每个鸡蛋的上端敲一小孔（约1厘米），把蛋清倒入碗中，然后用竹筷伸入蛋中搅碎蛋黄，倒入另一碗中（作他用）。蛋壳内灌清水洗净，并用筷子去掉壳中的薄膜，沥去水。

2. 往蛋清中加清水100克、味精0.5克、精盐4克调匀，灌满一个蛋壳，用玻璃纸封口，然后将蛋口朝上竖立在盛有米饭的盘中，上笼用小火蒸约十分钟至蛋熟，取出，放入冷水中浸凉，用竹筷轻轻敲破蛋壳，再放入清水中

剥去壳，随后将蛋一切两片，平面朝下放入盘中，上笼蒸两分钟取出。

3. 将豌豆苗洗净，放入锅中用豆油炒片刻，加绍酒、棉白糖、味精0.5克、精盐2克炒熟，起锅围装在蛋的四周。

4. 炒锅复上火，舀入鸡清汤，加精盐2.5克、味精1克烧沸，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油，起锅浇在蛋上，撒上火腿末、蛋糕末即成。

【特点】蛋白保持蛋形，晶莹似玉，细腻、滑嫩、鲜美，并且色泽美观。

换心蛋

【原料】鸡蛋13个，猪肉200克。水发香菇25克，水发玉兰片25克，湿淀粉25克、胡椒粉0.5克、芝麻油2.5克，肉清汤50克，海米15克、姜末10克、葱段15克，干淀粉50克、酱油50克、味精1克、精盐0.5克、猪油1000克（耗75克）。

1. 将鸡蛋放在冷水锅中，上火煮熟，捞出，放入冷水中浸凉，剥去壳，逐一用刀切成两瓣，去掉蛋黄。

2. 将猪肉（肥三瘦七）洗净，斩成茸；香菇、玉兰片均切成小米粒，然后一同放碗中，加葱末、精盐、酱油10克、味精0.5克拌成馅，逐一填在蛋黄的位置上，填满。

3. 取碗一个，磕入鸡蛋一个，用筷子打散，加干淀粉25克调成糊状，抹在蛋的刀口上，然后将两半蛋白粘合在一起，再逐一抹上酱油25克，撒上干淀粉。

4. 炒锅上中火，下熟猪油烧至六成熟，下蛋炸至酱红色，表面有

皱纹时，捞出倒去油。

5. 海米用水涨透，盛入大碗，上放鸡蛋，上笼蒸20分钟，取出扣在大盘中。炒锅上旺火，下熟猪油25克烧热，放入肉清汤、酱油15克、味精0.5克、葱段烧沸，用湿淀粉勾芡，起锅浇在蛋上，撒上胡椒粉，淋上芝麻油即成。

【特点】色泽红亮，表面酥松，里面鲜嫩。

水晶蛋

【原料】鸡蛋5个。水晶汁750克、熟火腿25克、水发海参25克、水发兰片25克、香菜少许、精盐适量、味精适量。

【制法】1. 将熟火腿、水发海参、水发兰片分别切成黄豆大小的丁。

2. 将香菜洗净切成末。

3. 将鸡蛋煮五成熟，由大头砸一小洞，取出蛋黄。将火腿丁、海参丁、兰片丁、和香菜末、蛋黄、精盐、味精拌匀，将其灌入鸡蛋中，上笼蒸透，取出剥去壳，摆在盘中，浇上水晶汁，放在冰箱里或冷的地方凝固，食用时切成薄片装盘即可。

【特点】味鲜美，色透明，质嫩滑。

【附注】水晶汁系用熟肉皮加水熬制成。

元宝蛋

【原料】鸡蛋4个，猪肉150克，酱油、糖色、葱姜、大料、食盐、味精、湿淀粉、高汤各适量。

【制法】1. 将鸡蛋煮熟，剥皮后切成4瓣，猪肉150克煮熟，切成菱形块，然后将鸡蛋、猪肉依次排列在碗内，加入高汤，酱油、糖色、葱姜、大料、上笼蒸至蛋、肉酥烂时取出，滗去汤汁，拣去葱姜大料，扣入盘

中。

2. 将滗出的汤汁加水，食盐、味精调好口味，烧开，下入湿淀粉勾浓芡，浇在元宝蛋上即成。

【特点】此菜香味醇厚，吃口不腻。佐酒下饭皆宜。

五彩鸳鸯蛋

【原料】松花蛋6个，鸡脯肉200克，肥膘肉50克。火腿丝10克，蛋皮丝10克、木耳丝10克、辣椒丝及玉兰片丝各15克。味精2.5克、盐1克、料酒20克、团粉20克、葱姜末10克、海米25克、蛋清2个，高汤适量。

【制法】1. 把鸡脯肉和肥膘肉同进剁成泥，海米切末，同放一碗内，加高汤灌开，再加葱姜末、盐0.5克、味精1克、料酒10克、蛋清、团粉、搅拌至发粘成茸状。

2. 将松花蛋剥去皮，一切两半，成12块，在每块上面都抹上和好的肉茸，做成蛋原状，在肉茸上面用五种小料码成五行，一齐摆在盘内，上笼蒸10分钟左右，熟后即成鸳鸯蛋，装盘。

3. 另起一汤勺，另入高汤一勺半，味精、盐、料酒，开后撇去浮沫，勾芡，浇在蛋上即成。

【特点】颜色美观，清淡爽口。

香椿彩蛋

【原料】鸭蛋10个，香椿50克，熟火腿50克，精盐、味精、高汤各适量。

【制法】1. 鸭蛋洗净，用筷子从气室一端戳一小洞，倒出蛋液（蛋黄、蛋清分别盛入两小碗内），蛋壳轻轻洗净、擦干；蛋黄搅匀，上笼蒸成