



昆虫类菜

做法大全

赵池月等 编著



农村读物出版社

家庭美食丛书



家庭美食丛书

蛋类菜做法大全

赵池月等 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蛋类菜做法大全/赵池月等编著. —北京: 农村读物出版社, 2000.7

(家庭美食丛书)

ISBN 7-5048-3273-1

I. 蛋… II. 赵… III. ①蛋制品-食谱②鲜蛋-烹饪-方法 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 23872 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京市通州京华印刷制版厂印刷
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	9.75
字 数	207 千
版 次	2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	13.20 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目 录

一、炒 蛋

炒“蟹肉”	1	葱头炒蛋	10
赛螃蟹	1	椒盐炒蛋	10
黄甫蛋	2	奶油炒蛋	11
炒黄菜	2	豆腐炒蛋	11
木樨肉	3	什锦炒蛋	12
木樨蟹	3	鱼香炒蛋	12
黄瓜炒蛋	4	肉丝炒蛋	13
丝瓜炒蛋	4	熏肉炒蛋	13
西瓜炒蛋	4	银鱼炒蛋	13
香菜炒蛋	5	鱼翅炒蛋	14
韭菜炒蛋	5	鱼肚炒蛋	14
芹菜炒蛋	6	蟹黄炒蛋	15
香椿炒蛋	6	干贝炒蛋	15
笋丁炒蛋	6	虾仁炒蛋	15
姜丝炒蛋	7	黄鱼炒蛋	16
毛豆炒蛋	7	蛎黄炒蛋	16
土豆炒蛋	8	蛤肉炒蛋	17
菜花炒蛋	8	胡萝卜炒蛋	17
蒜苗炒蛋	9	虾仁黄瓜炒蛋	17
莴笋炒蛋	9	荸荠海米炒蛋	18
茭白炒蛋	10	洋葱炒蛋饼	18
		银芽炒蛋	19
		韭黄炒蛋	19

牛肉炒滑蛋	20	熘白果	33
金钱蛋饼	20	熘松花(一)	34
蛋黄菠菜	20	熘松花(二)	34
翡翠鸡蛋	21	虎皮蛋	35
鸡蛋牡蛎	21	烧酥蛋	36
木樨蚬子	22	炖肉蛋	36
炒蛋奶片	22	葱煨蛋	37
蛋裹豆腐	23	烩三丁	37
云腿滑鲜奶	23	桂花蛋	38
炒三色蛋	24	芙蓉蛋	38
韭芽炒鸡蛋	24	蛋白烩平菇	38
芙蓉鸡蛋	25	老烧蛋	39
芙蓉虾仁	25	红白双色蛋	39
芙蓉蛋白片	26	雪中送炭	40
芙蓉鳝鱼丝	26	瑞雪丰年	41
春日合菜	27	雪片蛭子	41
桂花鸡淖	27	雪花鸡片	42
桂花鱼翅	28	双色蛋茸	42
鸡茸蚕豆	28	三丝鸡茸蛋	43
炒鸭蛋	29	糖醋蛋酪	43
糖醋松花	29	糖醋鸡蛋	44
葱炒鸭蛋	30	酸甜汁蛋	44
黄瓜炒鸭蛋	30	菠萝汁蛋	45
蛋黄炒蚕豆	30	糖醋鸭蛋	45
蛋黄炒豆腐	31	琥珀松花	46
		金钱松花	46
		啤酒蛋饼	47
		元宝肉片	48
		西式煮蛋	48
		白汁鸡蛋	49

二、熘(烩)蛋

蛋黄樱桃肉	32
糖醋鹌鹑蛋	32
熘蛋白	33

香椿焖蛋	50
椿芽烘蛋	50
蓬松鸡蛋	51
金银蛋饺	51
荠菜蛋饺	52
糖醋蛋饺	52
清汤蛋饺	53
鱼香蛋饺	54
烘鸡蛋饺	54
肉末烩蛋	55
咸鱼滑蛋	55
煨双色蛋	56
牛肉卷蛋	56
猪肉蛋卷	57
双味蛋卷	57
红松蛋鱼	58
咖喱蛋块	59
咖喱鸡蛋	59
酸辣鸡蛋	60
焖鸳鸯蛋	61
黄焖鸡蛋	61
煎瓢鸡蛋	62
芙蓉蟹黄	63
浇汁蛋块	63
雏凤恋巢	64
辣味玉香蛋	64
辣根鸡蛋	65
蛋白熘口蘑	65
熘松花蛋球	66
奶汁扒鸡蛋	66

糖醋金裹银	67
翡翠玉芙蓉	67
金银鸽蛋	68
红烧鸽蛋	68
白烧鸽蛋	69
烩烧鸽蛋	69
三鲜鸽蛋	70
鸡茸鸽蛋	70
琥珀鸽蛋	70
虎皮鸽蛋	71
白雪埋珠	71
香菇扒鸽蛋	72
海参烩鸽蛋	72
发菜烩鸽蛋	73
银耳烩鸽蛋	73
竹笋网鸽蛋	74
双味鹌鹑蛋	75
熘鹌鹑蛋	75
三丝鹌鹑蛋	76
蜜汁鹌鹑蛋	76
白烧鹌鹑蛋	77
蚝油鹌鹑蛋	77
五圆鹌鹑蛋	78
鸡茸烩鹌鹑蛋	78

三、煎 蛋

云抱月	79
摊黄菜	79
煎蛋盒	80
煎蛋饺	80

糊塌子	81	果酱蛋饼	93
黄瓜煎蛋	81	虾仁蛋饼	93
香葱煎蛋	81	蛋煎鱼肉饼	93
口蘑煎蛋	82	西班牙蛋饼	94
豆角煎蛋	82	蛋包虾仁	94
菠菜煎蛋	83	蛋包番茄	95
白菜煎蛋	83	蛋煎番茄	95
土豆煎蛋	83	芙蓉滑蛋	96
咸菜煎蛋	84	煎芙蓉蛋	96
番茄煎蛋	84	锅烧鸡蛋	97
豌豆煎蛋	85	牡蛎鸡蛋	97
龙须菜煎蛋	85	鸭肝蛋卷	98
雪里红煎蛋	85	鱼肉蛋角	98
韭菜煎蛋	86	肉心蛋角	99
肉丝煎蛋	86	什锦蛋排	99
咸牛肉煎蛋	87	冬菇鸡肉蛋角	100
咸猪肉煎蛋	87	计司煎鸡蛋	100
火腿煎蛋	88	西班牙煎蛋	101
香肠煎蛋	88	美式煎鸡蛋	101
叉烧肉煎蛋	88	美式蛋包计司	102
午餐肉煎蛋	89	美式苹果计司煎鸡蛋	102
鲍鱼煎蛋	89	香葱煎鸭蛋	102
银鱼煎蛋	89	蟠桃鸽蛋	103
蛭子煎蛋	90	苦瓜煎鸽蛋	103
河虾煎蛋	90	葱塌鹌鹑蛋	104
海米煎蛋	91		
鲜蚝煎蛋	91		
鱼香煎蛋	91		
生菜蛋卷	92		
芦笋蛋饼	92		

四、蒸 蛋

松花蒸蛋	105
清蒸蛋	105
什锦蒸蛋	106

蒸蛋卷	106	鸡蛋鲫鱼羹	119
芽菜蒸蛋	107	芙蓉皮蛋羹	120
鸳鸯蛋	107	桃花鱼片蛋羹	120
元宝蛋	108	三色蛋羹片	120
八宝蛋	108	金卵银丸	121
肉蒸蛋	109	东坡绣球	121
雪菜蒸蛋	110	草菇蛋白	122
粉丝蒸蛋	110	蜂窝豆腐	123
包谷蒸蛋	110	芙蓉菜花	123
腐乳蒸蛋	111	芙蓉海蚌	124
肉末蒸蛋	111	芙蓉鸡腰	124
火腿蒸蛋	111	蛋花蒸肉	125
鱼肉蒸蛋	112	发菜鸳鸯蛋	125
鲜鱼蒸蛋	112	花菇无黄蛋	126
咸鱼蒸蛋	113	芭蕉素鱼翅	126
鲤鱼蒸蛋	113	绿池唐老鸭	127
鱼肠蒸蛋	113	白菜蛋卷	127
虾仁蒸蛋	114	双肉蛋卷	128
肉丸蒸蛋	114	蟹肉蛋卷	129
叉烧肉蒸蛋	115	虾仁蛋卷	129
黄花菜蒸蛋	115	鱼肉蛋卷	130
肉末冬菜蒸蛋	115	翠泉蛋卷	130
鸭油蛋羹	116	鸡仁蛋卷	131
虾仁蛋羹	116	鸡蛋肉卷	131
虾皮蛋羹	117	蝴蝶鲤鱼卷	132
蛤蜊蛋羹	117	猪肉豆腐蛋卷	133
肉皮蛋羹	117	玛瑙蛋	133
猪蹄蛋羹	118	星星蛋	134
翡翠蛋羹	118	鸭肉蛋卷	134
豆腐蛋羹	119	蛋黄鸭卷	134

双味鸭蛋	135
猴头鸭蛋	136
发菜双色蛋	136
咸蛋蒸肉饼	137
浇汁咸蛋肉饼	137
蒸松花蛋	138
雪山松花蛋	138
咸鸭蛋蒸豆腐	139
莲子鸽蛋	139
兰花鸽蛋	140
藏心蛋	140
金丝蛋黄球	141
银耳鹌鹑蛋	141
鱼茸鹌鹑蛋	142
双味鹌鹑蛋	142
碗豆苗鹌鹑蛋	143
猴头磨鹌鹑蛋	144

五、炸 蛋

蛋松	145
换心蛋	145
金丝菜	146
甜三样	146
炸韭黄蛋卷	147
炸菠菜蛋卷	147
炸蟹黄	148
脆皮蛋	148
炸溏心蛋	149
炸荷包蛋	149
瘦肉荷包	150

萝卜丝饼	150
炸瘦肉蛋卷	151
荤素蛋卷	152
凤凰蛋卷	153
酥雪蛋饺	153
鸡茸彩蛋	154
蓑衣虾球	155
雪里藏红	155
炸玫瑰卷	156
夹沙香蕉	156
高丽豆沙	157
高丽榆钱	157
槐花芝麻饼	157
蛋酥土豆片	158
虾仁跑马蛋	158
鸡蛋瓢苹果	159
油豆腐瓢鸡蛋	159
佛手蛋肉卷	160
炸芝麻蛋卷	160
炸白糖蛋卷	161
炸蛋黄鱼片	161
炸鱼肉蛋饼	162
炸蛋白鱼条	162
拔丝鸡蛋	163
拔丝蛋块	163
拔丝蛋片	164
拔丝松花蛋	165
虎皮鸭蛋	165
换心鸭蛋	166
鸭茸彩蛋	166

鸽蛋鱼卷	167
桃仁鸽蛋	168
软炸鸽蛋	168
象眼鸽蛋	169
肉苣鸽蛋	169
芝麻鸽蛋	170
珠联璧合	170
凤还巢	171
炸肉心蛋	171
芝麻鹌鹑蛋	172
荤素鹌鹑蛋	172
虎皮鹌鹑蛋	173

六、烤 蛋

锅贴蛋	174
蛋黄椰丝	174
烤馅鸡蛋	175
鸡蛋桃仁饼	175
蛋黄烤大虾	176
意式烤鸡蛋	176
美式西葫芦烤鸡蛋	177
英式汁司烤鸡蛋	177
俄罗斯烤鸡蛋	178
西班牙烤鸡蛋包子	178
椰茸蛋糕卷	179
烤鸽蛋串	179
肉夹蛋	180

七、蛋 汤

木樨汤	181
-----------	-----

甩袖汤	181
毛蛋汤	182
家常蛋汤	182
冬菜蛋汤	183
菠菜蛋汤	183
萝卜蛋汤	183
葱花蛋汤	184
川味蛋汤	184
荷包蛋汤	185
奶味蛋汤	185
虾仁蛋汤	185
瓢窝蛋汤	186
煎泡蛋汤	186
芙蓉海蜇	187
蛋黄少司	187
清汤蛋羹	188
汆芙蓉蛋	188
清汤卧果	188
蛋花鸡汤	189
鸡蛋莼菜汤	189
蛋花鱼片汤	190
蛋黄菜花汤	190
蛋白藕片汤	190
蛋丝蔬菜汤	191
蛋片蚬子汤	191
蛋蓉三丝汤	192
蛋茸红肠羹	192
蛋茸豆腐羹	193
榨菜鸡蛋汤	193
平菇鸡蛋汤	194

草菇鸡蛋汤	194	鸳鸯蛋糕汤	207
蕤菜鸡蛋汤	194	香菇炸蛋汤	207
翻身鸡蛋汤	195	青韭炸蛋汤	208
葱油鸡蛋汤	195	海米冬瓜蛋汤	208
腐竹鸡蛋汤	196	菜心木耳蛋汤	209
牛肉鸡蛋汤	196	兰花芙蓉蛋汤	209
虾仁鸡蛋汤	196	咸蛋芥菜汤	209
绣球鸡蛋汤	197	海米丝瓜鸭蛋汤	210
菠菜鸡蛋汤	197	鸡脯鸽蛋汤	210
黄瓜蛋片汤	198	冬瓜鸽蛋汤	211
冬瓜蛋花汤	198	柴把鸽蛋汤	211
雪菜蛋花汤	199	火腿鸽蛋汤	212
番茄蛋花汤	199	凤尾鸽蛋汤	212
番茄泡蛋汤	200	云片鸽蛋汤	213
菊叶蛋花汤	200	发菜鸽蛋汤	213
紫菜蛋花汤	200	冰糖银耳鸽蛋汤	214
葱白蛋花汤	201	雪茸鹌鹑蛋	214
酸辣蛋花汤	201	西米鹌鹑蛋	214
肉丝蛋花汤	202	虾仁鹌鹑蛋汤	215
肉茸蛋花汤	202	鸡丝鹌鹑蛋汤	215
鸡肉蛋花汤	202	瓜片鹌鹑蛋汤	216
黄鱼蛋花汤	203	菠菜鹌鹑蛋汤	216
豆腐皮蛋花汤	203	珍珠翡翠白玉汤	216
芙蓉鲍鱼汤	204		
口蘑芙蓉汤	204		
腐竹鸡蛋汤	205		
雪花豆腐汤	205		
雪花豆苗汤	205		
腐乳卤蛋汤	206		
榆钱铺蛋汤	206		
		八、冷 拼	
		冻 蛋	218
		拌鸡蛋	218
		拌三丝	219
		桂花肚	219
		藕丝糕	220

遍地金	220
素蛋卷	221
花生焖蛋	221
虎啸冷盘	222
金菊藏蟹	222
火树银花	223
红果蛋白	223
双色凉糕	223
粉丝蛋花	224
银芽蛋丝	224
水晶鸡蛋	225
蛋饼鱼卷	225
鸡蛋肉卷	226
云子蛋卷	226
五彩蛋卷	227
果冻布丁	227
蛋饼拌菠菜	228
蛋饼菠菜卷	228
玻璃冻蛋糕	229
鸡蛋色拉	229
瓢馅鸡蛋花	230
美式快餐蛋	230
鸡蛋番茄色拉	231
鸡蛋番茄盅色拉	231
鸡蛋菠菜色拉	232
鸭蛋冻	232
咸鸭蛋拌豆腐	233
糖油菊花	233
皮蛋拌酸姜	233
皮蛋拌凉粉	234

青椒松花蛋	234
松花蛋拌豆腐	234
鹌鹑蛋奶露	235

九、面 食

沙 盖	236
司 康	236
方 糕	237
黄 糕	237
匙 糕	238
三层糕	238
长圆糕	239
月亮糕	239
马拉糕	240
芙蓉糕	240
松花糕	241
桂花糕	241
槽子糕	241
方烤糕	242
炸蛋糕	242
三层烤糕	243
鸳鸯蛋糕	243
奶油炸糕	244
牛奶蛋糕	244
水晶蛋糕	245
喇嘛碗糕	245
果酱卷糕	245
葡萄干蛋糕	246
山楂云片糕	246
奶油蛋黄糕	247

凤眼喇麻糕	247	菊花酥	261
鸡蛋大米糕	248	黄花酥	262
雪花蘑菇糕	248	桃仁蛋酥	262
鸡蛋饼	249	凤凰蛋酥	263
香椿饼	249	鸳鸯甘露酥	263
酒香饼	250	豆沙鸡蛋酥	264
咖啡饼	250	糖锅炸	264
混糖饼	251	糖馓子	265
煎蛋肉饼	251	炸春段	265
豆沙锅饼	251	杏仁条	266
葱油锅饼	252	萨其马	267
冰花蛋饼	252	双色萨其马	267
韭菜春饼	253	干炸荸荠	268
夹心煎饼	253	炸玫瑰卷	268
杏仁煎饼	254	冰花圩圈	269
虾皮煎饼	254	挂浆麻团	269
番茄煎饼	254	豆沙蛋果	270
鸡蛋煎饼	255	雪泥桃仁	271
葡萄干煎饼	255	麻糖锅炸	271
核桃芝麻煎饼	256	清糖锅盔	272
煎蒸饼盒	256	蟹炙葫芦	272
奶油蛋清饼	257	果仁面包	273
麻仁牛舌饼	257	蛋黄窝头	273
芝麻蛋酥饼	258	奶油气鼓	273
番茄玉米饼	258	可可气鼓	274
元宝麻花	259	黄油饼干	274
绣球麻花	259	蛋羹饼干	275
蝙蝠麻花	260	蛋白饼干	275
蛋黄酥	260	鸡蛋荷包	276
松塔酥	261	蛋丝汤面	276

虾仁鸡蛋面	276	醉鸭蛋	284
奶油桃点心	277	酱鸡蛋	284
水果蛋黄点心	277	茶叶蛋	285
俄式酥点心	278	水波蛋	285
冰花鸡蛋嫩	278	松花蛋	285
油煎豆沙饼	279	盐水蛋	286
百花海棠果	279	泥浆蛋	286
椰茸凤凰球	280	荷花香蛋	287
冰花鸡蛋球	280	叙府糟蛋	287
金银蛋酥卷	281	辣椒糊腌蛋	288
桃仁酥面布丁	281	咖喱马乃司蛋	288
鸡蛋煎饼馃子	282	金银饭	289
意大利大米球	282	蛋炒饭	289

十、其 他

熏鸡蛋	283	木樨饭	289
熏鹌鹑蛋	283	炒龙凤饭	290
醉 蛋	284	奶蛋米饭	290
		滑蛋牛肉饭	291
		香椿鸡蛋炒饭	291

附录：蛋品常识	292
---------------	-----

一、炒 蛋

炒“蟹 肉”

原料：鸡蛋 4 个，猪瘦肉 50 克，花生油、干淀粉、葱姜末、蒜泥、白糖、醋、精盐、味精各适量。

做法：

1. 将鸡蛋磕开，蛋清、蛋黄分盛碗内调匀；猪瘦肉切成柳叶片，加入淀粉、精盐和少许蛋清拌匀腌制片刻；葱姜末、蒜泥、白糖、醋、味精放入碗内调成汁。

2. 炒锅注油烧热，分别下入蛋黄、蛋清炒熟，盛入碗内。

3. 炒锅注油烧热，下入猪肉片炒至七成熟，加入蛋清、蛋黄，倒入调味汁，翻炒几下装盘即可。

赛 螃 蟹

原料：鸡蛋 2 个，净黄鱼肉（或其他鲜鱼肉）125 克，鸡蛋清、花生油、黄酒、湿淀粉、酱油、香油、姜末、香菜叶、精盐、高汤各适量。

做法：

1. 将鸡蛋磕入碗内，加少许精盐搅打均匀；鱼肉切成片，加入蛋清、淀粉、精盐、黄酒抓匀浆好。

2. 锅内注油烧至四成热，下入鱼片滑熟，捞出控油。
3. 锅内注油烧热，倒入蛋液炒熟。
4. 锅内放入高汤、黄酒、酱油、精盐煮沸，撇去浮沫，用湿淀粉勾薄芡，倒入鱼片、鸡蛋搅匀，盛入汤盘，淋上香油，撒上姜末、香菜叶即可。

黄 甫 蛋

原料：鸡蛋4个，萝卜干150克，葱3根，蒜3瓣，色拉油、香油、精盐、味精、胡椒粉各适量。

做法：

1. 将萝卜干用温水泡一下洗净剁碎，葱、蒜切碎，鸡蛋磕入碗内打散。
2. 炒锅注油烧热，放入萝卜干、葱、蒜，炒出香味，加入精盐、味精、胡椒粉调好口味，倒入打散的蛋液，淋入香油，至蛋液凝结盛入盘内即成。

炒 黄 菜

原料：鸡蛋黄8个，南荠25克，水发海米5克，火腿、葱花各少许，鲜汤150克，花生油75克，水淀粉25克，精盐适量。

做法：

1. 将南荠洗净去皮，用刀拍一下，大块的改刀；火腿切成末，水淀粉用鲜汤澥成糊状。
2. 将鸡蛋黄打入碗内，放入南荠、水发海米、精盐、水淀粉打匀。

3. 炒锅注油烧热，下入葱花爆锅，倒入蛋黄液，用手勺不停地搅动，至蛋黄熟出锅，撒上火腿末即成。

木 樨 肉

原料：鸡蛋 3 个，猪瘦肉 150 克，熟笋、水发木耳各 25 克，花生油、香油、葱、姜、酱油、料酒、精盐、味精、高汤各适量。

做法：

1. 将鸡蛋磕入碗内打散，猪肉、熟笋洗净切丝，水发木耳洗净撕成小朵，葱、姜切丝。

2. 炒锅注油烧热，倒入蛋液煎熟，用手勺铲成小块。

3. 炒锅注油烧至八成热，下入葱姜丝爆香，再下入肉丝炒变色，烹入酱油、料酒，放入木耳、笋丝、精盐、鸡蛋、味精，淋高汤，翻炒片刻，再淋香油装盘即可。

木 樨 蟹

原料：鸡蛋 4 个，毛蟹 500 克，水发香菇、罐头鲜蘑各 25 克，葱姜丝、花生油、黄酒、鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

做法：

1. 将鸡蛋磕入碗内打散，加少许精盐拌匀；毛蟹洗净上屉蒸熟，剔出蟹肉、蟹黄。

2. 锅内注油烧热，下入葱姜丝爆香，随即放入蟹肉、蟹黄、香菇、鲜蘑煸炒，再放入鸡蛋、鸡汤、精盐、味精，稍加翻炒即成。