

荤

菜

尤小斌 张康义 编著

天启 吴辉 摄影

禽蛋菜肴 50 例



精

作



安徽科学技术出版社

草

菜

禽蛋菜肴 50 例



相

作



禽蛋菜肴50例

尤小斌 张康义 编著 天启 吴辉 摄影

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

禽蛋菜肴 50 例/尤小斌,张康义编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2001.4

(荤菜精作)

ISBN 7-5337-2123-3

I. 禽… II. 尤… III. 禽蛋-菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 15961 号

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销

深圳兴裕制版有限公司制版

深圳当纳利旭日印刷有限公司印制

开本:889×1194 1/16 印张:1.5

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数:4 000

ISBN 7-5337-2123-3/TS·75 定价:13.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

• 致读者 •

禽蛋乃酒楼、饭店、居家四季常备之物，民间素有“菜不够，蛋来凑”之说，如何把禽蛋凑成美轮美奂，风味独特的菜肴，我国各大菜系均有成功典范，或精雕细琢，出自大方之家；或信手拈来，源于乡村农舍。延续了中华民族古朴的赏蛋、识蛋、品蛋之道。

如今，随着餐饮业空前发展，人们对饮食之道愈发精通，美味佳肴折射出了无限魅力，就连普普通通的禽蛋也迸发出非凡的生命力。我们秉承传统，运用多向思维，对禽蛋从结构上进行组合分解，改良拓展，标新立异，创新出这一系列可操作性强、适应面广的全新禽蛋菜肴，它既符合现代人的审美情趣和对味觉的感知，也顺应现代人的创新意识和对营养的追求。

但愿这五十款禽蛋菜肴，能提高您对菜肴的认识，制作出灿烂多姿的美味佳肴，能帮助您出谋划策，开发出更多令人满意的名菜、特色菜。

· 尤小斌 张康义 ·

石耳炒芙蓉



红炖神仙蛋



石耳炒芙蓉

【原料】 蛋清6只，石耳100克，熟火腿15克。盐、味精、葱、清汤各适量。

【制法】 石耳洗净后放入盆中，加盐、清汤上笼蒸1小时后取出沥水。蛋清入碗，加盐、味精、清汤、水淀粉调匀，倒入三成热油锅中划散浮起，捞出沥油。原锅留底油少许，下葱末炒香，加石耳、盐、味精、清汤翻炒均匀，勾薄芡起锅装盘。

【特点】 脆爽鲜嫩，纯朴大方。

红炖神仙蛋

【原料】 熟鸡蛋8只，肉馅100克，熟火腿50克，水发香菇50克。盐、味精、高汤、酱油、料酒、胡椒粉、葱姜、熟猪油各适量。

【制法】 用圆口刀将鸡蛋两头掏空。肉馅加料酒、盐、味精、酱油、葱姜水入味后，塞入鸡蛋孔中，入八成热油锅中炸成金黄色取出，码入沙锅中，加火腿片、香菇、高汤、酱油、盐、熟猪油，上中火炖半小时，待汤浓汁厚时撒入胡椒粉，淋上明油即可。

【特点】 蛋肉合一，鲜香味美。

什锦蛋炒饭



小笼素蛋饺



什锦蛋炒饭

【原料】 米饭300克,鸡蛋2只,熟火腿末、水发香菇末、蚕豆瓣末、净冬笋末、熟酱肉末各25克。精盐、味精、胡椒粉各适量。

【制法】 净锅上火注入底油烧热,放入蛋液炒至快凝固时,倒入米饭翻炒均匀,加入火腿末、香菇末、豆瓣末、笋末、酱肉末及精盐、味精、胡椒粉炒至颗粒松散,色泽油润即可。

【特点】 咸鲜松软,浓香滋糯。

小笼素蛋饺

【原料】 鸡蛋3只,小青菜250克,山芋粉丝15克。熟猪油、精盐、味精、胡椒粉各适量。

【制法】 蛋清摊成小圆蛋皮10张。小青菜洗净焯水后挤去水分,剁成末;与泡软的粉丝段置盆中,加精盐、味精、胡椒粉、熟猪油拌匀成馅。取蛋皮逐个包入馅心成蛋饺。入笼蒸10分钟取出,淋些汤汁即可。

【特点】 香软润滑,咸鲜味浓。



酥炸皮蛋



粮仓蛋松

酥炸皮蛋

【原料】皮蛋8只，鸡蛋1只，虾茸100克。盐、味精、面包粉、胡椒粉、味椒盐、甜面酱各适量。

【制法】皮蛋蒸15分钟后去壳洗净，取中间部位切成1.5厘米厚的环，再剖两半，逐一挖出少许蛋黄，嵌入用葱姜水、盐、味精、胡椒粉调上劲的虾茸，然后拖上蛋液拍上面包粉成生坯。入七成热油锅中炸成金黄色时捞出装盘，上桌时同带味椒盐和甜面酱佐食。

【特点】外酥里嫩，鲜香松软。

粮仓蛋松

【原料】鸡蛋6只，金针菜50克，苔菜15克。精盐、味精、白糖各适量。

【制法】蛋液加精盐、味精搅匀，过细网，入七成热油锅炸成蛋松装入盘中。金针菜入热水中，加精盐、味精、白糖泡开后，沥去水分，用细梳梳开，入八成热油锅中炸至酥硬时捞出，用水发苔菜分别扎紧成粮仓盖，置蛋松上即可。

【特点】蛋松柔软，金针酥脆。

青口鸽蛋



荷花水晶蛋



青口鸽蛋

【原料】青口10只，鸽蛋10只，盐、味精、料酒、胡椒粉、葱油、葱姜各适量。

【制法】青口焯水后放盘中，加入盐、味精、料酒、胡椒粉，逐个打入鸽蛋，淋上明油，放上葱姜，上笼蒸10分钟取出，捡去葱姜，冲入热葱油即可。

【特点】蛋蕴海味，滑软香鲜。

荷花水晶蛋

【原料】鸽蛋10只，鱼茸75克，净马蹄30克，菠菜汁25克，莲子10粒，蛋皮一张，番茄1只。盐、味精、琼脂、胡椒粉、清汤各适量。

【制法】鱼茸加盐、菠菜汁、味精、马蹄末、胡椒粉、葱姜水搅匀，入小碗中，上插水发莲子，入笼蒸熟取出装盘，周围撒上蛋皮丝，摆上番茄瓣，浇入用清汤、盐、味精勾对的薄芡汤汁。琼脂用热水化开，加入盐、味精、胡椒粉调匀，冷却后入汤匙中，摆入鸽蛋片，放进冰箱冷冻凝固后围摆于“莲蓬”周围即可。

【特点】一热一凉，咸鲜入味。

金菊飘香



菊花虾茸蛋



金菊飘香

【原料】鸡蛋6只，虾茸100克，熟火腿30克，马蹄25克，苔菜5根。盐、味精、胡椒粉、葱姜、高汤各适量。

【制法】蛋液加盐及淀粉摊成10张蛋皮。虾茸加盐、味精、葱姜水、马蹄末、胡椒粉搅拌上劲。取一张蛋皮卷成卷，一端用水发苔菜扎紧，另端用剪刀将蛋皮中上端剪成菊瓣状，逐一装盘；“菊花”中间挤上虾丸，撒上火腿末，上笼蒸10分钟取出。浇上用高汤、盐、味精、胡椒粉勾薄芡的汤汁即可。

【特点】松软香醇，咸鲜可口。

菊花虾茸蛋

【原料】熟鸡蛋8只，熟火腿丝150克，虾茸100克，咸鸭蛋黄2只。盐、味精、胡椒粉、葱姜、清汤各适量。

【制法】用小刀在鸡蛋一端的三分之一处刮齿形刀纹，去掉上端，掏去蛋黄。虾茸加盐、味精、葱姜水搅拌入味，取一份嵌入蛋黄坑中，将火腿丝插入虾茸中成菊花状，中间放碎蛋黄末为花芯。菊花蛋生坯上笼蒸熟后取出装盘；用清汤、盐、味精、胡椒粉烧沸，勾薄芡浇于菜上即可。

【特点】滑嫩香美，咸鲜纯朴。

腊梅迎春



海南菠萝蜜



腊梅迎春

【原料】蛋清4只，咸鸭蛋黄5只，鱼茸150克。盐、葱姜、味精、胡椒粉、清汤各适量。

【制法】鱼茸加葱姜水、盐、味精搅拌上劲后，放入搅打成雪花状的蛋清和匀，入笼蒸熟取出，用模具加工成梅花形，上层涂抹一层咸蛋黄，再上笼蒸5分钟出笼装盘。然后浇上用清汤、盐、味精、胡椒粉勾对薄芡的汤汁即可。

【特点】软润滑嫩，香鲜味美。

海南菠萝蜜

【原料】鸽蛋10只，鲜菠萝1只，豆沙100克，葵花子仁50克。白糖、橙汁各适量。

【制法】熟鸽蛋入七成热油锅中炸成金黄色捞出，外面裹上用豆沙、菠萝粒炒匀的茸泥，再插满葵花子仁，入五成热油锅炸片刻捞出装盘。用菠萝粒、白糖、橙汁调成蕉汁佐食。

【特点】香酥软松，甜润略酸。

相思鹌鹑蛋



串炸三味



相思鹌鹑蛋

【原料】 熟鹌鹑蛋12只，虾茸100克。盐、味精、葱姜、白糖、胡椒粉、高汤各适量。

【制法】 鹌鹑蛋炸成金黄色，入锅中加高汤、盐、味精、白糖烧烩入味；待冷却后一剖为二。虾茸用盐、葱姜水、味精搅拌上劲，抹在半个鹌鹑蛋上成一整形，上笼蒸熟取出装盘。浇上用高汤、盐、味精、胡椒粉勾薄芡的汤汁即可。

【特点】 一蛋双味，松软柔滑。

串炸三味

【原料】 盐水鹌鹑蛋10只，鸽皮蛋10只，咸鸭蛋黄10只。卡夫奇妙酱适量。

【制法】 用花签将三种不同的蛋穿为一串，入七成热油锅中炸3分钟后取出装盘。配卡夫奇妙酱佐食。

【特点】 香甜滑润，味中有味。

清汤五彩蛋



扒三白



清汤五彩蛋

【原料】鸡蛋 15 只，紫菜、菠菜汁、番茄沙司各适量，盐、味精、胡椒粉各适量。

【制法】蛋清加入盐、味精拌匀，分别倒入 4 只碗中，其中三只碗分别放入紫菜末、番茄沙司和菠菜汁调匀，另取一碗放入 5 只蛋黄调味拌匀。取 5 只软管，末端扎紧，分别灌入黑、白、红、绿、黄五种蛋液，用细线隔断扎成球状，入水锅中煮熟后捞去线管。锅中注入清汤，加盐、味精、胡椒粉调味，放入五彩蛋球，沸时撇去浮沫，淋上明油即可。

【特点】色彩艳丽，滑嫩咸鲜。

扒三白

【原料】熟蛋白 3 只，净冬笋 200 克，鱼圆 100 克。盐、高汤、胡椒粉、味精、胡椒粉、熟猪油各适量。

【制法】净锅注入熟猪油、高汤烧沸，加蛋白、笋片、鱼圆及盐、味精烧烩入味后撒入胡椒粉，勾薄芡，淋入明油即可。

【特点】清雅纯朴，淡中求鲜。

三色蛋糕



黑白之道



三色蛋糕

【原料】 鸡蛋10只、皮蛋2只、咸鸭蛋2只、盐、味精适量。
【制法】 将蛋打入盛器中，放盐、味精搅匀，间隔放入皮蛋瓣和咸蛋白瓣，上笼蒸15分钟取出改刀装盘。
【特点】 香鲜润软，回味悠长。

黑白之道

【原料】 蛋清16只、鱼茸150克、黑芝麻仁100克、盐、白糖、味精、白胡椒粉各适量。
【制法】 蛋清分别打入两个蒸盘里。一个加入盐、味精、鱼茸、白胡椒粉调匀；另一个放入黑芝麻仁、白糖调匀。两者上笼蒸熟后取出，再改刀过油装盘。
【特点】 黑白相间，甜咸分明。

乡村水浦蛋



鸽蛋银耳羹



乡村水浦蛋

【原料】 鸡蛋4只、韭菜末100克、熟火腿末15克、熟芝麻仁5克、盐、熟猪油各适量。

【制法】 鸡蛋磕入碗中加盐、韭菜末搅拌均匀。锅上火注入熟猪油烧热，加清水、盐煮沸，淋入蛋液，加盖小火煮3分钟取出装盘，撒入火腿末、韭菜末、白芝麻，淋上熟猪油即可。

【特点】 鲜嫩中见清香。

鸽蛋银耳羹

【原料】 鸽蛋10只、水发银耳100克、冰糖50克、蜂蜜15克。

【制法】 鸽蛋分别打入汤匙中蒸熟取出。锅中放清水，加入银耳烧沸至软时，放入鸽蛋片、冰糖、蜂蜜煮沸，用水淀粉勾薄芡，淋入明油即可。

【特点】 香甜润滑，滋肺补肾。

三丝芙蓉蛋



鲫鱼蒸蛋



三丝芙蓉蛋

【原料】 鸡蛋2只，鱼茸100克，咸鸭蛋黄4只，水发香菇50克，净笋50克，熟火腿30克，菜心少许。精盐、味精、白胡椒粉、清汤各适量。

【制法】 鸡蛋取蛋清搅打成雪花状，与鱼茸、香菇丝、笋丝、火腿丝、精盐、白胡椒粉、味精拌匀成馅。取一份馅心包入半只咸鸭蛋黄，搓成圆子。逐一做好后，入清汤中煮熟，放入青菜心即可。

【特点】 滋味丰富，鲜香滑柔。

鲫鱼蒸蛋

【原料】 鲫鱼1尾，鸡蛋3只，香菜10克，鲜汤、盐、味精、熟猪油、葱、胡椒粉各适量。

【制法】 鲫鱼切开洗净，内外用盐、味精涂抹一遍。鸡蛋磕入大窝盆中，加鲜汤、盐、味精、胡椒粉、熟猪油搅匀，放入鲫鱼，撒上葱丝，上笼用中火蒸15分钟取出，捡去葱丝，撒上香菜末即可。

【特点】 蛋蕴鱼香，咸鲜醇厚。

腊梅虾朵



农家南瓜蛋



腊梅虾朵

【原料】 咸鸭蛋黄3只, 虾茸200克, 鸡蛋黄5只, 熟肥膘肉末30克, 南瓜子仁15克, 净马蹄35克。盐、胡椒粉、味精、清汤、葱姜各适量。

【制法】 虾茸加入蛋黄、马蹄末、盐、味精、葱姜水、胡椒粉、肥膘肉末搅拌均匀, 上笼蒸熟后取出, 用模具压成梅花状, 插入南瓜子仁, 中间摆咸蛋末, 再上笼蒸5分钟取出装盘。浇入用清汤、盐、味精勾薄芡的汤汁即可。

【特点】 鲜香滑润, 口感多样。

农家南瓜蛋

【原料】 咸鸭蛋黄10只, 南瓜750克, 面包粉150克, 鸡蛋2个。盐、面粉、味精各适量。

【制法】 南瓜洗净上笼蒸烂, 取出瓜茸沥水后装入盆中, 加蛋液、面粉、盐、味精搅拌均匀。取一咸蛋黄捺扁, 包裹上南瓜茸, 滚上一层面包粉稍捺成南瓜状, 入七成热油锅中炸熟即可。

【特点】 外酥内软, 咸鲜透润。