



中国轻工业出版社

DANLEI CAIYAO ZHIFA 500 LI

● 祁 澜 主 编

蛋类菜肴制法

小·餐·馆·大·排·档·丛·书

500例

72.1
05

小餐馆大排档丛书

蛋类菜肴制法 500 例

主编: 祁 澜

编委: 张燕华

徐庆红

王 锋

祁 涛

刘 敏

石苏苏

丛雪云

高永华

贾书军

张 燕

张新民

李子财

宫 远

白大军

刘森磊



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蛋类菜肴制法 500 例/祁澜主编. —北京: 中国轻工业出版社,
1999.9 (2000.1 重印)
(小餐馆大排档丛书)
ISBN 7-5019-2567-4

I. 蛋… II. 祁… III. 鲜蛋-菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 29720 号

责任编辑: 彭倍勤

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 滕炎福 封面设计: 张曙念

版式设计: 智苏亚 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 崔科

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

印 刷: 河北省高碑店市印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 9 月第 1 版 2000 年 1 月第 2 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 9.25

字 数: 213 千字 印数: 5001—11000

书 号: ISBN 7-5019-2567-4/TS·1559 定价: 11.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

随着物质生活的不断提高，人们日渐重视自身的健康，而饮食也就成为现代人普遍关注的话题。然而，现在社会竞争激烈，生活节奏加快，使人们没有时间为一日三餐耗费过多精力，在这种情况下，各种南北风味兼顾、经济实惠的小餐馆和大排档应运而生，为人们解决了生活中的难题。

由于社会体制的改革，大批人员下岗，在这些下岗工人中很多人转向了餐饮业。如何在风起云涌的商海中站稳脚跟，怎样在餐饮业日益激烈的竞争中打出自己的特色，尤其是怎样才能使下岗人员在短期内尽快掌握技术，适应新的工作，这是迫在眉睫急需解决的问题。为此，我们为这些经营者编写了这套《小餐馆大排档丛书》。

这套丛书由《米类食品制法 500 例》《面类食品制法 500 例》《杂粮类食品制法 500 例》《蔬菜类菜肴制法 500 例》《猪牛羊肉类菜肴制法 500 例》《禽类菜肴制法 500 例》《鱼虾类菜肴制法 500 例》《豆制品类菜肴制法 500 例》《蛋类菜肴制法 500 例》《汤羹类制法 500 例》十本书组成，包括了米、面、杂粮、蔬菜、肉、禽、

蛋、豆制品等近四五千种菜肴制法，几乎囊括了人们日常生活中经常食用的饭菜。

这套丛书通俗易懂，简单易学，不仅可以作为刚接触餐饮业人员的入门书，对于那些新婚的年轻人、顾及家庭的中年人以及离退休有闲暇时间的老年人来说，都不失为一本有实用价值的家庭生活用书。

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。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之一。

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，少量为胆固醇。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/100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，玉米既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，然而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。

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。但经过研究证明，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。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《蛋类菜肴制法 500 例》中，我们以凉拌、炒、煎、炸、烘、焖、烩、煮、蒸、烤、腌分类，收集编写五百余种鸡蛋、鸭蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋的制法，可以说是目前编写蛋类菜谱较全的一本，希望对爱好烹调的朋友能有所帮助。

编 者

凉 菜 类

蛋丝拌黄瓜

【原料】鸡蛋 4 个，嫩黄瓜 1 条，瘦猪肉 100 克，精盐 5 克，白糖 5 克，香油 5 克，辣酱油 10 克，味精少许。

- 【制法】
1. 将嫩黄瓜刷洗干净，晾干水分，切成细丝，放碗内，加精盐拌匀，腌 30 分钟，滗去渗出的水。
 2. 将鸡蛋洗净，放水锅中煮熟，出锅放凉水中浸凉，取出剥去蛋壳，取蛋白，切成细丝。
 3. 将瘦猪肉洗净，放沸水锅中焯熟，即出锅晾凉，切成细丝。
 4. 将肉丝、蛋白丝放黄瓜碗内，撒上精盐、白糖、味精、香油拌匀，扣入盘中，浇上辣酱油，即可上桌供食。

【特点】红、绿、白三色相映，美观，味鲜爽口，营养丰富。

蛋丝拌油菜叶

【原料】鸡蛋 3 个，油菜叶 200 克，香菇 6 朵，白糖、精盐、香油、白醋、味精各适量。

- 【制法】
1. 将油菜叶洗净，放沸水中烫至变深色即捞出，放凉水中浸凉，捞出沥水，切成 3 厘米长的细丝，放

入盘中。

2. 将香菇洗净，放水中泡发，放沸水中烫熟，捞出去柄，切成极细的丝，放入油菜叶盘中，撒入精盐、白糖、味精，拌匀。

3. 将鸡蛋磕入碗内，加少许盐拌匀，用平锅上火摊成三张蛋皮，将蛋皮切成长 3 厘米的细丝，撒在油菜叶上，浇上白醋、香油，即可食用。

【特点】色泽美观，味道鲜美，清香适口。

蛋丝拌洋白菜

【原料】鸡蛋 3 个，洋白菜 200 克，嫩黄瓜 1 条，精盐适量，白糖 3 克，香油 5 克，植物油、味精各少许。

【制法】1. 将洋白菜洗净，放沸水中烫过，捞出沥干水分，晾凉，切成细丝，放盘中，撒上精盐拌匀。

2. 将黄瓜刷洗干净，切成细丝，撒在洋白菜丝上，加入白糖、味精、香油，拌匀。

3. 将鸡蛋磕在碗内，加少许盐，用筷子打散。

4. 锅内放少许植物油，置火上烧热，使锅内壁都沾上油，倒入三分之一的蛋液，摊成蛋皮（厚薄要均匀）。如此摊成三张蛋皮，将蛋皮切成 3 厘米长、3 毫米宽的丝，撒在洋白菜上，即可食用。

【特点】清淡爽口，味道鲜美。

菠菜蛋皮丝

【原料】鸡蛋 3 个，菠菜 300 克，海米 10 克，精盐、植物油各适量，白糖 5 克，味精少许，香油 10 克。

【制法】1. 挑去菠菜黄叶，切除老根，反复洗净，放沸水中

烫一下，捞出摊凉，并切成短段。

2. 将海米洗净，放入少许热水中泡发，捞出，切碎（泡海米的水可留作别用），将海米放菠菜段中，并撒上精盐，拌匀。

3. 将鸡蛋磕在碗内，加少许精盐，用筷子打散，放在热油锅中摊成蛋皮（厚薄要均匀一致），将蛋皮切成3厘米长、2毫米宽的丝，撒在菠菜上，加入白糖、味精和香油，拌匀，即可上桌供食。

【特点】清淡爽口，味道鲜美。

蛋丝拌韭菜

【原料】鸡蛋2个，嫩韭菜150克，生肉皮一小块，精盐15克，白糖10克，香油15克，味精1克。

【制法】1. 把韭菜择好洗净，放沸水锅中烫1分钟，捞出沥水，切成3厘米长的段，放在盘里，撒上精盐腌数分钟，滗去盐水。

2. 将鸡蛋打入小碗，放少许精盐打散。将炒锅置火上烧热，用肉皮擦一下锅，把蛋液倒入，摊成薄蛋皮。

3. 将蛋皮切成3厘米长、0.5厘米宽的丝，放在韭菜盘内，加入白糖、香油、味精，拌匀即可食用。

【特点】黄绿相映，味道清香，别有风味。

韭菜蟹蛋皮

【原料】鸡蛋5个，小鲜螃蟹250克，韭黄250克，精盐5克，香油15克，猪油10克，酱油16克，胡椒面2克，料酒15克，白糖30克，味精少许。

- 【制法】** 1. 把小螃蟹刷洗干净，放入钵中，用木棍捣烂，用白布包裹，挤出汁水于碗中。把鸡蛋去壳，连同精盐、酱油、味精、料酒和胡椒面一放入蟹汁碗中，搅匀备用。
2. 将炒锅放在微火上烧热，同时用布蘸猪油涂抹锅底、锅壁，把调好的鸡蛋倒入一半，晃动炒锅，使蛋汁均匀地摊开，成直径 35 厘米的薄蛋皮，再掀起翻一个身即取出，照此法再做第二个。
3. 韭黄洗净，切成 5 厘米长的段，放入开水锅中，翻两下即捞出，沥去水分，晾凉待用。
4. 韭黄放入盘中，加盐、酱油、香油、糖和味精拌匀，然后把蛋皮切成丝，放在韭黄上面即成。
- 【特点】** 色泽金黄，口味鲜美。

绿豆芽拌蛋皮丝

- 【原料】** 鸡蛋 3 个，绿豆芽 300 克，食油 15 克，酱油 15 克，精盐 10 克，味精 1 克，香油 5 克。
- 【制法】** 1. 将绿豆芽去根，洗净，用开水烫一下，然后放在冷水中浸凉，再沥干水，放入盘中。
2. 将鸡蛋打散，倒入热油锅中摊成蛋皮（锅中油不要太多，边倒蛋液边转动炒锅，使蛋液均匀地摊在锅底），把蛋皮切成 3 厘米长、0.5 厘米宽的丝，放入盛绿豆芽的盘中，再加入酱油、盐、味精、香油等调料，拌匀即成。
- 【特点】** 清香爽口，宜于夏季食用。

鸡蛋马兰头

【原料】鸡蛋 4 个，马兰头 200 克，土豆 2 个，辣酱油、精盐、白糖、香油各适量，味精少许。

【制法】1. 将马兰头择去老梗，清洗干净，放沸水中烫熟，即捞出晾凉，挤去一些水，切成末。

2. 将鸡蛋磕在碗内，加盐，打散，放蒸锅内蒸熟，取出晾凉，切成小丁。

3. 将土豆洗净，煮熟，剥去皮，切成小丁。

4. 将土豆丁、马兰头末放碗内，加白糖、味精，拌匀，腌 20 分钟后拌入鸡蛋丁，将碗中的料扣在盘内，淋入辣酱油和香油，食用时拌匀即可。

【特点】色泽美观，味道鲜香适口。

拌小萝卜鸡蛋

【原料】鸡蛋 2 个，小水萝卜 300 克，精盐、白糖、白醋各适量，香油少许。

【制法】1. 将小水萝卜洗净，斜切成薄片，放盘中，加入精盐腌一会儿。

2. 将鸡蛋煮熟，剥去蛋壳，将蛋白切成小片，将蛋黄捣碎，加入白醋将蛋黄调匀。

3. 将腌小水萝卜的水滗出，撒上白糖，将调匀的蛋黄倒入，放入蛋白片，拌匀，淋上香油，即可上桌供食。

【特点】清淡爽口，甜中带酸。

鸡蛋拌土豆

【原料】鸡蛋 4 个，嫩黄瓜 1 条，土豆 4 个，番茄酱 30 克，醋、精盐、香油、白糖各适量。

【制法】1. 将鸡蛋洗净，用棒针在鸡蛋两端各戳一小孔，将鸡蛋竖起，使蛋清流入碗内，蛋黄留在蛋壳内，将蛋壳放水锅内煮熟。

2. 将碗内的蛋清打匀，放蒸锅内蒸熟，取出，将熟蛋清切成小丁，放碗内。

3. 将嫩黄瓜洗干净，切成小丁，放蛋清碗内。

4. 将土豆洗净，煮熟，去皮，也切成小丁，放蛋清碗内，撒上些精盐，拌匀，将碗中的物料扣在盘内。

5. 将煮熟的蛋黄取出，放碗内捣碎，加入醋、番茄酱、香油、白糖和少许精盐，调匀后，均匀地浇在盘中菜上，即可上桌供食用。

【特点】色泽鲜艳美观，味道鲜美，营养丰富。

拌蛋皮粉丝

【原料】鸡蛋 3 个，干粉丝 50 克，嫩黄瓜 1 条，熟火腿少许，植物油、精盐、醋、辣酱油、白糖、香油各适量，味精少许。

【制法】1. 将干粉丝放水中泡软，捞出放凉水中浸凉，捞出沥水，切成段，放盘中。

2. 将嫩黄瓜洗净，切成细丝，撒在粉丝段上，加入精盐、白糖、味精，拌匀。

3. 将熟火腿切成碎末或丝，撒在粉丝上。

4. 将鸡蛋磕在碗内，打散，放热油锅中摊成厚薄均

匀的蛋皮，将蛋皮切成3厘米长、2毫米宽的蛋皮丝，撒在粉丝段上，最后淋上醋、辣酱油和香油，即可上桌供食。

【特点】色泽美观，味道鲜美可口。

拌蛋皮海带粉丝

【原料】鸡蛋2个，嫩黄瓜1条，干粉丝50克，海带少许，植物油、精盐、白糖、香油、白醋、味精、酱油各适量。

【制法】1. 将干粉丝放水中泡软，然后放沸水中烫熟，放凉水中浸凉，捞出沥水，剪成短段，放盘内，撒上精盐拌匀。

2. 将鸡蛋磕在碗内打散，分两次放热油锅内摊成厚薄均匀的蛋皮，晾凉，然后将鸡蛋皮切成3厘米长的丝，撒在粉丝上。

3. 将嫩黄瓜刷洗干净，切成细丝，撒在粉丝段上，拌匀。

4. 将海带放水中泡发后洗净，切成细丝，放沸水中烫熟，也撒在粉丝上，拌匀。

5. 将白糖、味精、香油、白醋和酱油放在一起调匀，浇在粉丝上，即可上桌供食。

【特点】黄、绿、黑、白四色相间，口味鲜香，凉爽适口。

鸡蛋菠菜泥

【原料】鸡蛋4个，菠菜75克，面粉15克，牛奶50克，黄油15克，辣酱油、盐、胡椒粉、味精各少许。

【制法】1. 先将菠菜烫熟，切成泥。再将炒锅烧热，放入黄

油，加入面粉，稍炒后加入牛奶，再放上菠菜泥，加入辣酱油、盐、胡椒粉和味精拌匀，开锅后放在一边，晾凉备用。

2. 将鸡蛋煮熟，剥去壳，切成两半，将蛋黄挖出，填入菠菜泥。

3. 最后将蛋黄搓碎，抹在做好的鸡蛋上，即可食用。

【特点】黄、白、绿三色相间，口味清淡。

拌 蒙 蛋

【原料】鸡内蛋卵数个，精盐适量，清汤 50 克，酱油 20 克，香油 25 克，味精 1 克。

【制法】母鸡腹中未产蛋卵数个，入水中洗净。锅上火，倒入清水适量，放入盐（味咸似“盐水鸭”之卤），烧至将沸时，右手执蛋卵，左手拿一根针头粗细的竹针，在蛋外膜上刺一小孔，右手稍用力挤压，使蛋液射入水锅中（挤时用力要均匀，否则蛋丝粗细不一），如此逐一做完，成熟捞起，控去水，放盘中，用酱油、味精、清汤、香油调味，拌匀后即可食用。

【特点】蛋丝淡黄、细长，味鲜美，口感滑嫩。

【附注】此菜为古代“鸡子线”的发展。所用鸡卵一般在春夏季节多见于母鸡体内。若无鸡蛋卵，亦可用鸡蛋搅匀代替。只是要将蛋液倒入一个塑料食品袋中，在底部戳一小孔，然后用双手挤压袋中蛋液，使之射入将沸的盐水锅，此法易掌握，效果与前者无明显差异。

快餐蛋

【原料】熟鸡蛋 4 个，酸奶油 25 克，茴香末 15 克，盐、胡椒面各少许。

【制法】1. 将熟鸡蛋剥去皮，然后一切两开，用勺或叉子把蛋黄取走，放入一碗里（其蛋白留用）。

2. 把蛋黄和酸奶油、茴香末在碗中搅匀，用盐和胡椒面调好口味，再把此混合物用勺填回蛋白里，并在上面撒少许茴香末，冷食即可。

【特点】味道鲜香，制作简单。

酿馅鸡蛋花

【原料】鸡蛋 3 个，罐头豌豆 6 粒，奶油 10 克，马乃司沙司 20 克，精盐 0.5 克，胡椒粉、味精各少许。

【制法】1. 将鸡蛋煮熟，去壳，全部一切两开，取出蛋黄，把蛋白两端用刀削平。

2. 将蛋黄弄碎过罗，使之成粉，再用奶油、马乃司沙司、胡椒粉、精盐、味精拌匀成蛋黄泥，然后装入布口袋，用花嘴把蛋黄泥挤入蛋清的凹槽内，上面放一粒豌豆即成。

【特点】蛋白托花，适于酒会、冷餐会，且可做小吃配色用。

水晶鸡蛋

【原料】鸡蛋 5 个，水晶汁 750 克，火腿、发好的海参、玉兰片各 25 克，香菜、精盐、味精各少许。

【制法】1. 将火腿、海参、玉兰片切成绿豆大小的丁；香菜洗净，切成末，备用。

2. 把鸡蛋煮至五成熟，在大头砸一小洞，取出蛋黄。将火腿、海参、玉兰片的小丁和香菜末、蛋黄、精盐、味精拌匀，塞入鸡蛋壳内，再蒸熟去壳，摆在盘中，浇上水晶汁，放在冷处凝结成冻。食用时切成薄片，码在盘中即可。

【特点】口味鲜美，透明晶莹。

三色水晶冻

【原料】鸡蛋 4 个，水晶汁 700 克，菠菜叶 300 克，胡萝卜 150 克，淀粉少许。

【制法】1. 将鸡蛋打入碗内，加淀粉少许搅匀，倒入勺内，摊成蛋皮取出，切成末；将菠菜叶择洗干净，用开水稍烫捞出，再用凉水过凉，攥干，切成末；将胡萝卜洗净，切成末，备用。

2. 将 200 克水晶汁先倒入小方盘内，将要结成冻时，在上面撒上一层胡萝卜末，再在上面倒 200 克水晶汁，将要凝固时，在上面撒上一层菠菜末，再在上面倒 200 克水晶汁，将凝固时，在上面撒一层蛋皮末，再在上面倒 100 克水晶汁，晾凉成冻即成。食用时切片装盘蘸匀调味料。

【特点】色泽艳丽，营养丰富。

皮蛋拌酱芽姜

【原料】皮蛋 3 个，酱芽姜 25 克，香醋 10 克，香油 5 克。

【制法】将皮蛋的黄泥外壳剥去，洗净后轻轻磕破，剥去蛋壳，用开水稍烫，每个皮蛋改成八块蛋角，放盘中。芽姜切成末，放入盛有香醋、香油的碗中调匀，然

后浇在蛋角上，即可食用。

【特点】酸咸清香，别有风味。

【附注】酱芽姜，即嫩生姜或子姜的再制品，属于酱菜。

塘心皮蛋拌酸姜

【原料】皮蛋 2 个，酸子姜 100 克。

【制法】1. 将皮蛋轻轻敲裂蛋壳，小心剥去壳，用冷开水洗净，再用刀纵切成小角块。

2. 酸子姜用冷开水洗过，沥去水分，切薄片，然后用一角块皮蛋夹一片酸姜，依次放好，即可食用。

【特点】黑黄相间，风味独特。

松花蛋拌豆腐

【原料】松花蛋 1 个，嫩豆腐 50 克，酱油 10 克，香油 10 克，精盐、味精、葱丁各少许。

【制法】1. 把豆腐放入开水锅中烫一下，捞出，再放到凉开水中浸凉。

2. 将松花蛋洗净，剥壳，和豆腐一起放入小盘里，用筷子将松花蛋和豆腐夹碎。

3. 再加入香油、葱丁、酱油、精盐、味精等调料，拌匀即成。

【特点】色彩黑白分明，口味鲜美。

松花蛋拌豆腐菜末

【原料】松花蛋 2 个，南豆腐 100 克，西红柿 150 克，榨菜 50 克，大蒜 2 克，香油 25 克，精盐 10 克，白糖 25 克，味精 1 克。