



家庭 **食** 谱丛书

周亚平 编著

美味蛋肴

鸡蛋类
鸭蛋、鹅蛋类
鸽蛋类
鹌鹑蛋类

上海科学技术出版社



· 家庭食谱丛书 ·

美味蛋肴

周亚平 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味蛋肴/周亚平编著. —上海:上海科学技术出版社, 2001. 12

(家庭食谱丛书)

ISBN 7-5323-6122-5

I. 美... II. 周... III. 禽蛋—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 085143 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海市印刷十厂印刷 新华书店上海发行所经销

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 3.75 插页 4 字数 79 000

印数 1—5200 定价:9.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换



芙蓉鸡片



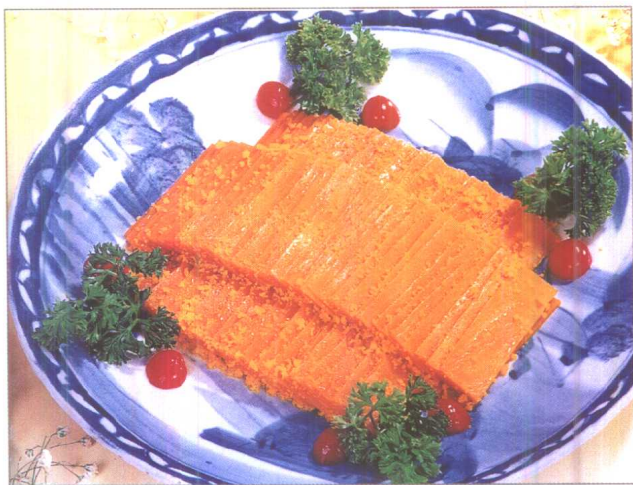
芙蓉海底松



蛋子肉



菊花脑炒鸡蛋



咸黃番瓜



炸咸黃卷



珍珠咸蛋



咸黄蒸肉末



绒衣咸蛋黄



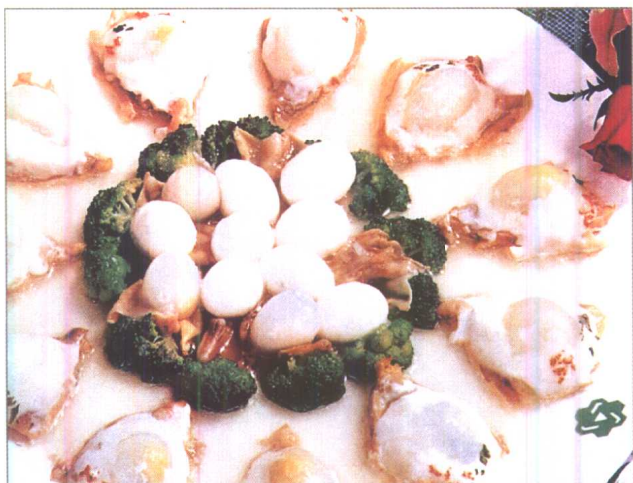
咸黄五丝卷



象眼鸽蛋



裙边鸽蛋



掌上明珠



金鱼鸽蛋



推纱望月



玉珠虾排

内 容 提 要

本书介绍以常用的鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋、咸蛋、皮蛋等为原料的 130 余种菜肴的制作方法。菜肴创新,口味独特,制作方便,营养丰富,适合家庭及饮食行业人员参考。

前 言

禽蛋是营养价值很高的食品,被人们在日常生活中普遍食用。禽蛋也是被广泛应用的烹饪原料,它在我国的膳食中占有极其重要的地位。禽蛋常出现在家庭、饭店、宾馆、酒楼、宴席的餐桌上,作为菜肴的主料或辅料,应用较多的有鸡蛋、鸭蛋(包括咸蛋、皮蛋)、鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等。不同品种的禽蛋除体积大小差别外,其所含营养成分基本相似。

禽蛋中营养成分含量最多的是蛋白质,它是天然食物中生理价值最高的蛋白质,也是最优良的蛋白质,其氨基酸的组成与人体组织蛋白质的氨基酸组成接近,容易被人体消化吸收。

蛋黄中含有丰富的卵磷脂,易被人体消化吸收,吸收率约为 95%,它对人体细胞代谢以及大脑和神经系统的发育起着重要作用。此外,蛋白、蛋黄中还含有不同量的维生素 A、维生素 B₂、维生素 C、维生素 D、维生素 E 以及钙、磷、铁、镁、锌、硒等微量元素和碳水化合物(糖类)。据有关报道,禽蛋类中丰富的维生素 B₂,有预防肝癌的发生和解毒的作用;禽蛋中丰富的铁和硒又是婴幼儿及贫血者补充铁的良好食品。鸭蛋被加工成咸蛋、皮蛋(松花蛋)后,其铁、钙、硒的含量还会有明显增加。因此,禽蛋是含有人体所需营养最全面的食品原料之一。

禽蛋可作为蛋类菜肴的主料或辅料,通过各种烹调方法制作出丰富多彩的美味佳肴。

本书介绍的 130 余种蛋类菜肴,系根据本人多年从事烹饪工作的实践与教学,以及将流传于民间的蛋品菜肴经挖掘、改良而成,对每种蛋制菜肴的主料、配料、调料的用量,烹调方法,操作关键作了详细说明。便于解决人们在日常生活中因原料品种的不足或单一而感到没啥可做的困难,并分别介绍以炒、烩、烧、炖、焖、炸、熘、烹、煎、蒸、煮、瓢、熏、拔丝等烹调方法制作成菜,融知识性、技术性于一体,不仅适用于城乡家庭使用,还可供宾馆、酒楼、饭店、食堂参考。

本书编写过程中得到了茅建民同志的帮助和大力支持,一些菜肴照片由袁金广、姚庆功、徐宝林等同志提供,在此一并表示衷心的感谢。

限于编者水平,书中难免有缺点和错误,恳请广大读者批评指正。

编 者

2001 年 6 月 18 日



一、鸡蛋类菜肴

- | | |
|----------------|-----------------|
| 鸡蛋别羹····· (1) | 红烧喜蛋····· (14) |
| 虎皮鸡蛋····· (1) | 芙蓉鸡片····· (15) |
| 烧酥鸡蛋····· (2) | 炒鸡糜蛋····· (16) |
| 开洋涨蛋····· (3) | 蛋包虾仁····· (17) |
| 肉末炖蛋····· (4) | 芙蓉海蜇皮····· (17) |
| 荷包鸡蛋····· (4) | 桂花鸡蛋····· (18) |
| 玉蚌藏珠····· (5) | 烩鸡蛋饺····· (19) |
| 鸡蛋炒饭····· (6) | 雪团藏珍····· (20) |
| 蛋泡香蕉····· (7) | 乌龙卧雪····· (21) |
| 肉馅鸡蛋····· (7) | 风味豆腐····· (22) |
| 蛋皮烧卖····· (8) | 无黄鸡蛋····· (22) |
| 芙蓉鲫鱼····· (9) | 换心鸡蛋····· (24) |
| 紫菜蛋卷····· (10) | 焖鸳鸯蛋····· (25) |
| 如意蛋卷····· (11) | 芙蓉海底松····· (26) |
| 鸡肝蛋卷····· (12) | 翡翠鸡蛋····· (27) |
| 肉末蒸蛋····· (13) | 东坡绣球····· (27) |

蛋皮三丝	(28)
金银蛋饺	(29)
无黄鸳鸯蛋	(30)
菊花伴蟹黄	(31)
风味鸡蛋	(32)
酸辣蛋汤	(32)
芙蓉蟹粉	(33)
蒸凤凰蛋	(34)
辣味香蛋	(35)
清炖鸡孚	(35)
鲫鱼炖蛋	(36)
肉圆炖蛋	(37)
芙蓉冰雪银鱼	(38)
彩丝蛋羹	(38)
文楼涨蛋	(39)
脆皮蛋饼	(40)
河蟹蛋汤	(41)
拔丝蛋块	(42)
两烹淌心蛋	(43)
八宝鸡蛋	(44)
绣球蛋	(45)
银鱼煎蛋	(45)
鱼香鸡蛋	(46)
雪梨阿力蛋	(47)
牛奶蒸蛋	(48)

牛奶、蜜饯炒鸡蛋	(48)
泡蛋	(49)
软熘黄菜	(50)
糟熘象眼	(51)
蛋子肉	(51)
菊花脑炒鸡蛋	(52)
河蟹蒸蛋	(53)
鸡蛋炖牛肉	(53)
醋香鱼茸蛋	(54)
炒鸡蛋松	(55)
炖鸡蛋	(56)
赛蟹羹	(56)
酿鸡蛋	(57)
糟鸡蛋	(58)
五香茶叶蛋	(58)
清炖子母鸡	(59)

二、鸭蛋、鹅蛋类菜肴

葱炒鸭蛋	(60)
黄焖鸭蛋	(60)
熘金钱蛋	(61)
咸蛋黄番瓜	(62)
醋熘皮蛋	(63)
玉舟鱼米	(63)

炸回笼蛋	(64)	月宫鲍鱼	(83)
咸黄翠瓣	(65)	月映珊瑚	(84)
蒸玛瑙蛋	(66)	鸽蛋鱿鱼	(84)
五香熏蛋	(66)	兰花鸽蛋	(85)
虎皮蛋块	(67)	裙边鸽蛋	(86)
熘彩蛋球	(68)	掌上明珠	(87)
凤翅咸黄卷	(69)	鸡茸鸽蛋	(88)
炸咸黄卷	(70)	孔雀鸽蛋	(88)
咸黄瓜条卷	(70)	绿荫玉兔	(90)
珍珠咸蛋	(71)	凤尾鸽蛋	(90)
咸黄蒸肉末	(72)	鸽蛋吐司	(91)
鸭蛋三味炖河蟹 ...	(72)	龙眼鸽蛋	(92)
蒸四味蛋	(73)	玉珠甲鱼	(93)
咸黄翡翠柱	(74)	凤眼鸽蛋	(93)
珍珠咸黄卷	(74)	荷花鸽蛋	(94)
绒衣咸蛋黄	(75)	金鱼鸽蛋	(95)
咸黄五丝卷	(76)	烟熏鸽蛋	(96)
		竹荪鸽蛋	(97)
		玉珠虾排	(98)
		乌龙戏珠	(99)
		雪中藏珠	(99)
		酒酿水潜鸽蛋 ...	(100)

三、鸽蛋类菜肴

白烧鸽蛋	(78)		
红烧鸽蛋	(79)		
秋叶鸽蛋	(79)		
桃仁鸽蛋	(80)		
象眼鸽蛋	(81)		
玉盏鸽蛋	(82)		
		四、鹌鹑蛋类菜肴	
		烩鹌鹑蛋	(102)