

家庭蛋品食谱

中国商业出版社



家庭蛋品食谱

刘 涛

责任编辑 黄琳
封面设计 李丽

家庭蛋品食谱

刘涛

中国商业出版社出版

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

北京二二〇七工厂印刷

787×1092毫米 32开 4.625印张 86千字

1988年5月第1版 1988年5月北京第1次印刷

印数：1—40,000册 定价：1.35元

ISBN 7-5044-0138-2/TS·21



肉丝蛋炒饭

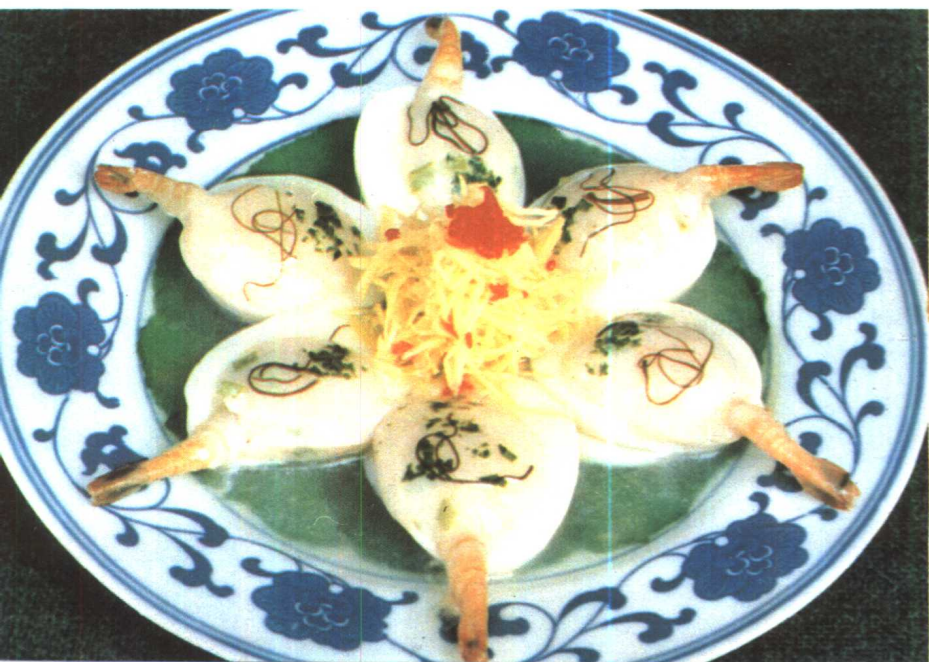
金银鸽蛋





蛋烧卖

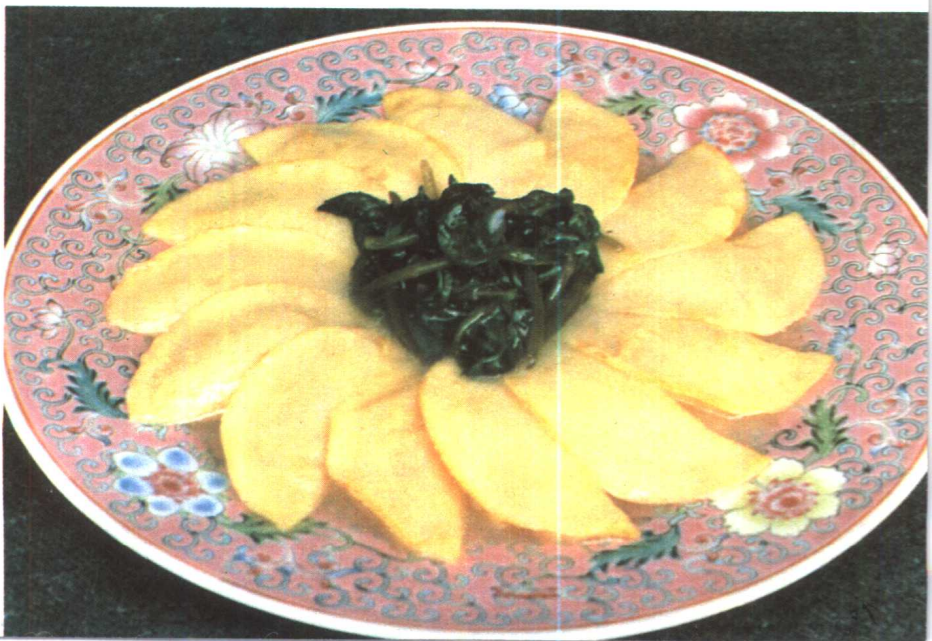
瓢凤尾鸡蛋





木耳蛋汤

烩蛋饺





云片

云片鸽蛋



前 言

吃，是日常生活中不可缺少的。随着人民生活水平的不断提高，“食不厌精”、“脍不厌细”的饮食生活已成为一种新的社会时尚，给人以莫大的享受。

蛋品（包括鸡、鸭、鹅、鸽蛋和鹌鹑蛋等），作为烹饪原料之一，无论是在饮食业；还是在家庭食厨，都是不可缺少的。这是因为蛋品不仅加工简便，适应多种烹调方法，而且能给人提供优良的蛋白质、脂肪和矿物质，对人的身体健康大有裨益，是理想的天然食品。

《家庭蛋品食谱》一书是从数十种图书资料中筛选后编成的，共记有古今蛋品肴馔二百三十五例，其风味大体是东西南北兼而有之，且具有看得懂、学得会、用得上的特点，可供广大的烹饪工作者、烹饪爱好者及家庭主妇们参考。

目 录

鸡蛋类.....	(1)	
茶叶蛋.....	(3)	拌鸡蒙蛋..... (17)
卤鸡蛋.....	(3)	白果蒸蛋..... (18)
鸡蛋松.....	(4)	木樨蟹蛋..... (19)
盐水蛋.....	(5)	羊肉鸡蛋..... (19)
虎皮蛋.....	(5)	木耳炒蛋..... (20)
白玉蛋.....	(6)	花菜炒蛋..... (21)
换心蛋.....	(7)	苦瓜炆蛋..... (21)
烧酥蛋.....	(8)	番茄炒蛋..... (22)
醉鸡蛋.....	(9)	韭黄炒蛋..... (23)
蟹炖蛋.....	(10)	滑炒雪衣..... (23)
煎蛋角.....	(10)	椿芽焖蛋..... (24)
蒸鸡蛋.....	(11)	煎荷包蛋..... (24)
炖鸡蛋.....	(11)	肉丝炒蛋..... (25)
炒鸡蛋.....	(12)	洋葱烩蛋..... (26)
虾仁炒蛋.....	(12)	蟹味鸡蛋..... (26)
煮蘑菇蛋.....	(13)	白果蛋羹..... (27)
蛋白鸡片.....	(14)	鸡丝蛋卷..... (28)
栗烧蛋块.....	(14)	紫酱蛋卷..... (29)
西瓜炒蛋.....	(15)	奶柚炒蛋..... (29)
桂花鸡蛋.....	(16)	银鱼炒蛋..... (30)
凤凰蛋肚.....	(16)	虾丁涨蛋..... (30)

鸡杂炒蛋…………… (31)	无黄鸡蛋…………… (51)
蛋盖银苗…………… (32)	家常蛋汤…………… (51)
蜆子炒蛋…………… (32)	番茄蛋汤…………… (52)
鸡蛋菜苔…………… (33)	紫菜蛋汤…………… (53)
五香熏蛋…………… (34)	草菇蛋汤…………… (53)
三鲜涨蛋…………… (34)	木耳蛋汤…………… (54)
青椒炒蛋…………… (35)	榨菜蛋汤…………… (54)
白汁鸡蛋…………… (36)	肉丝蛋汤…………… (55)
蛤蜊炖蛋…………… (36)	菠菜蛋汤…………… (55)
水晶鸡蛋…………… (37)	豆浆鸡蛋羹…………… (56)
蒜苗炒蛋…………… (38)	滑蛋粟米羹…………… (56)
韭菜拌蛋丝…………… (39)	丝瓜鸡蛋汤…………… (57)
茭白炒蛋…………… (39)	鸡蛋冬瓜茸…………… (57)
绍式虾蛋…………… (40)	香葱蛋角汤…………… (58)
蛎蟪炮蛋…………… (41)	海带鸡蛋羹…………… (59)
蛋煎蛭子…………… (42)	蛋蓉菜花汤…………… (59)
铁锅鸡蛋…………… (43)	海米鸡蛋羹…………… (60)
绍子嫩蛋…………… (43)	平菇蛋汤…………… (61)
芙蓉煎滑蛋…………… (44)	鸡片蛋汤…………… (61)
干贝木樨蛋…………… (45)	荠菜蛋汤…………… (62)
糖醋溜蛋酪…………… (46)	清炖子母鸡…………… (63)
花菇无黄蛋…………… (47)	鸡蛋炸猪脑…………… (64)
紫菜蛋卷…………… (48)	成都蛋汤…………… (64)
土豆摊蛋…………… (48)	拔丝鸡蛋…………… (65)
茼蒿炒蛋…………… (49)	糖水鸡蛋…………… (66)
鱼香炒蛋…………… (50)	肉丝蛋炒饭…………… (66)

清蒸鸡蛋糕····· (67)	蛋黄青鱼条····· (69)
三鲜鸡蛋面····· (68)	
鸭蛋类 ····· (70)	
溜变蛋····· (71)	咸蛋丝瓜汤····· (75)
玛瑙蛋····· (72)	鸭蛋黄炒蚕豆····· (76)
糟鸭蛋····· (73)	大蒜鸭蛋汤····· (76)
雪菜咸蛋汤····· (73)	鸭蛋瘦肉粥····· (77)
咸蛋拌豆腐····· (74)	海蜒炖鸭蛋····· (77)
盐腌咸鸭蛋····· (74)	皮蛋拌酱芽姜····· (78)
鸽蛋、鹌鹑蛋类 ····· (79)	
熏鸽蛋····· (80)	玻璃鸽蛋····· (94)
瓢鸽蛋····· (81)	炖子母鸽····· (94)
秋叶鸽蛋····· (82)	口蘑鸽蛋····· (95)
叉烧鸽蛋····· (83)	鸡油鸽蛋····· (96)
软炸鸽蛋····· (84)	云片鸽蛋····· (97)
核桃鸽蛋····· (85)	海参鸽蛋····· (97)
虎皮鸽蛋····· (85)	清汤鸽蛋····· (98)
三鲜鸽蛋····· (86)	冰糖鸽蛋····· (99)
鲍鱼鸽蛋····· (87)	金钟鸽蛋····· (99)
白扒鸽蛋····· (87)	苹果鸽蛋····· (100)
鸡茸鸽蛋····· (88)	玉盏鸽蛋····· (101)
麻仁鸽蛋····· (89)	西凤茶鸽蛋····· (102)
凤尾鸽蛋····· (90)	鸽蛋烧野鸭····· (103)
裙边鸽蛋····· (90)	鸡腰扒鸽蛋····· (103)
绣球鸽蛋····· (92)	烧金银鸽蛋····· (104)
兰花鸽蛋····· (93)	银耳鸽蛋糊····· (105)

冰糖黄耳鸽蛋·····	(106)	酒酿鹌蛋·····	(109)
清汤三珍鸽蛋·····	(106)	鹌蛋冬菇·····	(109)
船蛋·····	(107)	牛奶鹌蛋·····	(110)
鹌蛋羹·····	(108)	三鲜鹌蛋·····	(110)
银耳鹌蛋·····	(108)	鹌蛋肉圆汤·····	(111)
古代蛋品肴饌类 ·····	(112)		
鸡鸭子饼·····	(113)	做大蛋法·····	(121)
腌咸鸭卵·····	(114)	蒸鸡蛋糕法·····	(122)
鸡子线·····	(114)	腌蛋·····	(122)
蟹顿蛋·····	(114)	熏蛋·····	(122)
肉幢蛋·····	(115)	茶叶蛋〈二〉·····	(123)
煮蛋·····	(115)	炒鸽蛋〈一〉·····	(123)
百日内糟鹌蛋·····	(116)	芙蓉蛋·····	(123)
一个蛋·····	(116)	文蛋·····	(123)
软去蛋硬皮·····	(117)	醋溜变蛋·····	(124)
龙蛋·····	(117)	油丝蛋·····	(124)
制皮蛋法·····	(118)	蛋肉·····	(124)
制糟蛋法·····	(119)	焖蛋·····	(124)
茶叶蛋〈一〉·····	(119)	太极蛋·····	(125)
腌盐蛋法·····	(119)	炖假乳鲜·····	(125)
变蛋法·····	(120)	酱熏蛋·····	(125)
变蛋又法·····	(120)	假文师豆腐·····	(126)
酱鸡蛋法〈一〉·····	(120)	烩蛋黄·····	(126)
白煮蛋法·····	(120)	鸭蛋糕〈一〉·····	(126)
蛋卷法·····	(121)	混蛋·····	(126)
乳蛋法·····	(121)	鸭蛋皮·····	(127)

蛋皮卷·····	(127)	鸽蛋汤·····	(132)
蛋花汤·····	(127)	鸽蛋饼·····	(132)
蛋饺·····	(127)	苔菜心炒扁鸽蛋···	(133)
鸭蛋糕〈二〉·····	(128)	醉蟹炖鸽蛋·····	(133)
酱蛋·····	(128)	炖鸡蛋·····	(133)
腌咸蛋·····	(128)	乳鲜汤·····	(133)
拌腌蛋·····	(129)	杨妃蛋·····	(133)
拌蛋黄·····	(129)	蛋腐·····	(133)
红焗三蛋·····	(129)	焖葵花蛋·····	(134)
烧变蛋·····	(129)	云阳汤·····	(134)
糟鸭蛋·····	(130)	煨蛋白·····	(134)
老汁蛋·····	(130)	烧鸡蛋·····	(134)
蛋脯·····	(130)	烧蛋白丁·····	(134)
牛乳蛋·····	(130)	烹熟蛋片·····	(135)
糟鹅蛋·····	(130)	炒鸡蛋·····	(135)
炖鸽蛋·····	(131)	荷包蛋·····	(135)
炒鸽蛋〈二〉·····	(131)	变鸡蛋·····	(135)
鸽蛋鳖·····	(131)	酱鸡蛋〈二〉·····	(135)
扁鸽蛋·····	(131)	蒸鸡蛋·····	(136)
烩鸽蛋·····	(131)	假牛乳·····	(136)
鸽蛋膏·····	(132)	朴蛋·····	(136)
荷包蛋·····	(132)	醉蟹炖蛋·····	(136)
烧鸽蛋饺·····	(132)	鸡子饼·····	(137)

鸡 蛋 类

鸡蛋，是一种理想的天然食品。它含有无机盐 and 多种维生素，其中主要有：钙、磷、铁，维生素A、B₁、B₂、E等。同时，还富含有多种营养成分，它所含的卵磷脂、胆固醇和蛋黄素，不但对人的神经系统和人的生长发育大有裨益，而且还是婴幼儿发育特别需要的物质。

对于鸡蛋的饮食保健作用，祖国医学早有精辟的论述，并将其分为：鸡子白（蛋清）、鸡子黄（蛋黄）、鸡子壳（蛋壳）、凤凰衣（蛋内膜）四部分。

鸡子白，性味甘凉，有润肺利咽、清热解毒和保护粘膜的作用，常用于治疗咽痛、目赤、咳逆、下痢、疟疾、烧伤和热毒肿痛等病。对慢性中耳炎、药物中毒也有一定的疗效。《名医别录》曰鸡子白可治“妇人难产，胞衣不出”。

鸡子黄，性味甘平，有滋阴润燥、养血息风的作用，可治心烦不得眠、虚劳吐血、热病痉厥、胎漏下血、肝炎、小儿消化不良等疾。《本草纲目》：“鸡子黄，气味俱厚，故能补形，昔人谓其与阿胶同功，正此意也。”《药性论》：“醋煮，治产后虚及痢，主小儿发热。煎服，主痢，除烦热。炼之，主呕逆。”《长沙药解》谓它“温润淳浓，滋脾胃之精液，泽中脘之枯槁，降浊阴而止呕吐，升清阳而断泄利，补中之良药也。”

然而，此物虽佳却不可多啖（吃），“多食则滞”也，不可不审。

鸡子壳，含 CaCO_3 91.96~95.76%、有机物3.55~6.45%，还含有1%的 MgCO_3 、0.5%的 CaPO_4 以及少量的胶质。常用于治疗停饮脘痛、反胃、小儿佝偻病、头身疮疥、聃耳流脓等病。药用时多焙燥研细末，或调以麻油外用，或和以白酒内服。但蛋壳在烹饪中不被当作食品，只是在做某些造型菜时用它作容器而已。

凤凰衣，即鸡蛋壳内膜。它性味淡平，入肺经，有养阴、润肺之功效，所以可用它治疗咽痛失音、久咳、瘰癧结核、溃疡不敛等病。《中药志》谓之“治头晕、目翳。”《饮片新参》谓之“清肺热，开声音，治虚咳，生津。”

关于鸡蛋在医疗保健方面的作用，我国历代的一些本草著作中还有不少记载，诸如《神农本草经》、《食疗本草》、《日用本草》、《本草拾遗》、《日华子本草》等，很有研究价值。

鸡蛋入馔，既可以炒、溜、卤、炸、烧、煮、蒸、焖、煎、烩、拔丝、挂霜；又可以做咸味菜、甜味菜，还可以做点心，其作用非常之大。

总之，鸡蛋是人所皆知的营养食品。它无论在饮食业，还是在家庭厨房，都占据较高的地位，已同肉类、蔬菜类等原料一样，成为人们经常需要的副食品之一，因此颇得人们的喜爱。

茶 叶 蛋

〔原料〕

鸡蛋	10只	桂皮	2克
酱油	25克	茴香	少许
茶叶	10克	八角	2枚
精盐	适量	白糖	3克

〔制法〕

将鸡蛋洗净，入水锅煮熟，捞出，放入冷水中激一激，轻轻敲破其壳，复入一砂锅中，加清水淹没，下酱油、精盐、白糖、桂皮、茴香、八角、茶叶（后四种香料可用纱布包起），小火煮约一小时至入味即可。

〔附注〕

茶叶蛋是从清初民间流传下来的，清王士雄《随息居饮食谱》即有煮茶叶蛋的记载。后来，增加了香料，味更美。茶叶蛋虽然越煮越香，但久煮蛋白质老化，将影响人体消化。

卤 鸡 蛋

〔原料〕

鸡蛋	10只	麻 油	50克
酱油	适量	精 盐	少许
白糖	少许	五香八角	少许
鲜汤	500克	葱 段	25克

〔制法〕

1. 将鸡蛋洗净，放入水锅中煮熟，捞出放入冷水中激一激，剥去壳，用刀在蛋白顺长划几条刀纹（以便入味）。

2. 炒锅置小火上，放入麻油30克烧热，下葱段、五香八角炸香，加鲜汤、酱油、精盐、白糖煮沸，放入鸡蛋，盖上盖焖至鸡蛋入味时，将锅上旺火，烧稠锅中汤汁，加麻油20克，起锅装盘。也可改刀后装盘。

〔特点〕

色泽酱红光亮，味香浓咸鲜。

鸡 蛋 松

〔原料〕

鸡蛋	10只	味精	0.5克
精盐	6克	麻油	500克（耗50克）

〔制法〕

1. 将鸡蛋磕入碗中，加盐、味精，用筷子顺着一个方向用劲抽打片刻。

2. 将炒锅置火上烧热，倒入麻油烧至六成熟，此时操作者左手执蛋碗，右手执一双竹筷，左手将蛋碗稍稍倾斜，使蛋液徐徐流入油锅，同时右手执筷顺着一个方向搅动，使流入锅中的蛋液遇高温凝固而缠绕在筷子上，如此直至蛋液全部倒入油锅中做成蛋松，迅速提起，锅离火，将蛋松放在一块干净的纱布上，用手稍拧，以去油。

3. 将去油后的蛋松，放入盘中，用筷子将其抖开即成。炸时不宜过火。