

MEISHIMEIWEIMENYITIAN

美食美味每一天

吉林摄影出版社



用蛋做好菜



美食美味每一天

用蛋做好菜



吉林摄影出版社

美食美味每一天



美食美味每一天——用蛋做好菜

责任编辑 秦真元

编著 李洪丽 等

吉林摄影出版社出版发行 (长春市人民大街124号)

新华书店经销

长春百花彩印有限公司印刷 889 x 1194 毫米 印张 40 开本 1/32

2003年1月第1版第1次印刷

ISBN7-80606-629-2/J·407

定价 200.00元 (本册10.00元)

本书如出现印装质量问题请与印刷厂联系调换

目 录

巴式炒鸡蛋	4
菜脯蛋	5
茶叶蛋	6
熏肉炒蛋	7
脆肉鸡蛋面	8
蛋包饭	9
蛋包蔬菜汤	10
蛋黄面	11
酸辣蛋花汤	12
肉末火局蛋	13
蛋黄蒸肉	15
豆腐鸡蛋炒饭	16
番茄炒鸡蛋	17
红油鸡蛋糕	18
滑蛋牛肉	19
鸡蛋肉汤	20
虾仁鸡蛋面	21
鸡窝蛋	22
鸡蛋包饭	23
皮蛋瘦肉粥	25
韭菜煎蛋	26
韭菜饼蛋	27
面粉煎鱼	28
魔王蛋	29
什锦奶蛋	30
牛奶蛋	31
皮蛋拌豆腐	32
蛋拌豆腐	33

目 录

蒸三色蛋	35
蛋黄小卷	36
千层蛋	37
蛋衣河鳗	38
千层蛋糕	39
巧巧蛋	40
如意蛋卷	41
三鲜烩蛋	42
糖醋蛋	43
蔬菜煎蛋	45
糖心蛋	46
锅贴鸽黄	47
元旦大虾	48
西式肉蛋饭	49
番茄蛋皮汤	50
虾仁芙蓉蛋	51
蒸蛋羹	52
鲜鱿鱼镶蛋	53
虾仁蒸蛋	55
鸡蛋卷	56
油煎蛋面	57
鱼卵拌豆腐	58
鱼香烘蛋	59
玉米炒蛋	60
玉米蒸蛋	61
香酥凤卷	62
紫菜蛋花汤	63

美食美味每一天

用蛋做好菜



吉林摄影出版社

目 录

巴式炒鸡蛋	4
菜脯蛋	5
茶叶蛋	6
熏肉炒蛋	7
脆肉鸡蛋面	8
蛋包饭	9
蛋包蔬菜汤	10
蛋黄面	11
酸辣蛋花汤	12
肉末火局蛋	13
蛋黄蒸肉	15
豆腐鸡蛋炒饭	16
番茄炒鸡蛋	17
红油鸡蛋糕	18
滑蛋牛肉	19
鸡蛋肉汤	20
虾仁鸡蛋面	21
鸡窝蛋	22
鸡蛋包饭	23
皮蛋瘦肉粥	25
韭菜煎蛋	26
韭菜饼蛋	27
面粉煎鱼	28
魔王蛋	29
什锦奶蛋	30
牛奶蛋	31
皮蛋拌豆腐	32
蛋拌豆腐	33

目 录

蒸三色蛋	35
蛋黄小卷	36
千层蛋	37
蛋衣河鳗	38
千层蛋糕	39
巧巧蛋	40
如意蛋卷	41
三鲜烩蛋	42
糖醋蛋	43
蔬菜煎蛋	45
糖心蛋	46
锅贴鸽黄	47
元旦大虾	48
西式肉蛋饭	49
番茄蛋皮汤	50
虾仁芙蓉蛋	51
蒸蛋羹	52
鲜鱿鱼镶蛋	53
虾仁蒸蛋	55
鸡蛋卷	56
油煎蛋面	57
鱼卵拌豆腐	58
鱼香烘蛋	59
玉米炒蛋	60
玉米蒸蛋	61
香酥凤卷	62
紫菜蛋花汤	63



巴式炒鸡蛋

备料

- 1、鸡蛋4个；
- 2、葱头、柿子椒各适理，花生油、精盐适量，辣椒粉少许。

做法

- 1、鸡蛋打入碗内，葱头、柿子椒洗净切碎放入鸡蛋碗内，加精盐、辣椒粉打匀待用；
- 2、锅内放油，烧至八成热，倒入蛋液，用中火将鸡蛋炒上色，出锅装盘即成。



菜 脯 蛋

备 料

- 1、蛋 3 个；
- 2、葱末 2 大匙、菜脯 3 两、盐 1/4 小匙、
- 3、油 1 大匙。

做 法

- 1、菜洗净剁碎；
- 2、蛋搅散和菜、葱、姜拌匀；
- 3、在平底锅中倒入 1 大匙油，加入 1 汤匙蛋液，形成一个圆形的蛋饼，用小火将蛋的两面煎黄即可食用。



茶 叶 蛋

备 料

- 1、鸡蛋1斤（7、8个）；
- 2、桂枝1大匙、甘草2斤、八角2粒、红茶叶半杯、酱油半杯。

做 法

- 1、将红茶加4杯水烧开，用小火煮10分钟，然后捞出茶叶，茶汤中加入以纱布包好的八角、甘草、桂枝；
- 2、加入酱油调味，再放入鸡蛋一起煮，10分钟后捞出鸡蛋，用多根筷子一起轻敲蛋壳，至裂纹，再放回汤中煮10分钟；
- 3、熄火后将蛋留在汤中浸泡，汤汁凉后捞出。



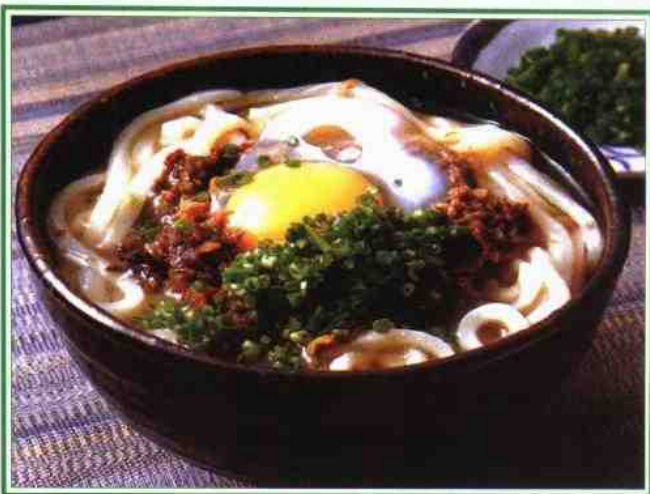
熏肉炒蛋

原料

- 1、熏肉100克，鸡蛋4个；
- 2、白方面包1块，精盐、胡椒粉、香菜末各少许，猪油适量。

做法

- 1、面包去皮，切成小粒，用油炸脆；
- 2、熏肉横切成小长块，鸡蛋打入碗内放入少许精盐、胡椒粉和水搅拌均匀；
- 3、锅内放入猪油，下熏肉炒匀至熟，倒入鸡蛋液，用筷子搅拌，煎炒至半熟稍凝结，兜两下锅，上碟放入炸香的面包粒，撒上香菜末即可上桌。



脆肉鸡蛋面

备料

1、白面粉 500 克，鸡蛋 2 个；2、猪腿肉（带肥肉）300 克，碱水 10 克，酱油 40 克，精制盐 3 克，鲜味王 1 克，米醋 15 克，胡椒粉 2 克，葱末 10 克，干淀粉 250 克（约耗 75 克），红辣椒油 10 克，熟猪油 70 克，肉骨汤 750 克。

做法

1、去皮猪腿肉切成边长 1 厘米的方丁；2、炒锅放熟猪油 25 克烧热，将猪肉丁炒成脆肉备用。3、面粉中磕入鸡蛋，加清水（100 克）、碱水先和成雪花，揉光滑搓成条，揪扁（干淀粉用纱布包好），拍上干淀粉，擀成 0.2 厘米厚的薄皮，将两边向上各折叠四分之一，然后对折成 4 层，横切成细面条，抖散备用；4、取大碗几只，放调味料各适量，分别在碗内注入烧沸的肉骨汤；5、注入清水半锅烧沸，投入鸡蛋面条煮至浮起，注入少许凉水，再沸时捞出，沥干水分，装入汤碗内，撒上胡椒粉，浇上脆肉。



蛋包饭

备料

- 1、鸡蛋 20 个；
- 2、猪通脊肉 500 克，番茄酱 200 克，圆葱头 250 克，豌豆 100 克，海带汤焖米饭 1500 克，精盐 15 克，砂糖 10 克，酸黄瓜 250 克，油 200 克。

做法

- 1、煎盘内放入油 100 克，烧热，放入圆葱头丁，炒黄时加入猪通脊肉丁，炒干水分，放番茄酱炒至呈红色时加精盐、砂糖，调好口味；
- 2、将米饭放入锅内翻炒均匀，撒入熟豌豆搅拌均匀；
- 3、鸡蛋打散，加适量盐（每份 2 个鸡蛋），撒在烧热的油煎盘内摊成圆饼形；
- 4、将炒过的米饭置于蛋饼中，用煎铲把两端包上，翻过来光面朝上，放入盘中，配两块酸黄瓜角。



蛋包蔬菜汤

备料

- 1、蛋2个、小热狗6根、洋葱半个、高丽菜1/4棵、培根1片、金针1大匙、青豆仁2大匙、高汤4杯；
- 2、调味料：麻油1大匙、胡椒粉半小匙、盐1大匙。

做法

- 1、将小热狗斜切出刀纹，金针泡软后打结，洋葱洗净切片，高丽菜切片，培根切小片；
- 2、高汤烧开放开处理好的材料和青豆仁煮4分钟，打入蛋，当蛋黄快凝固时加入调味料后即可盛出。



蛋 黄 面

备 料

- 1、精粉 500 克，鸡蛋 3 个；
- 2、清水 100 克。

做 法

- 1、将面粉放入盆内，磕入鸡蛋拌匀，再加入冷水和成面团，揉匀揉光。盖湿布放在一边；
- 2、将面团放在案板上，先擀成长方条，再擀条成长形的厚 1 毫米大薄片，切成竹帘棍宽的细长面条，投入开水锅内煮熟即成。食用时可配各种浇头，亦可凉拌。



酸辣蛋花汤

备料

- 1、鸡蛋2个，猪油30克；
- 2、水豆粉100克，汤1000克，姜10克，胡椒2克，酱油、醋各25克，味精、盐各1克，葱30克。

做法

- 1、鸡蛋打碗内，用筷子搅均匀。姜、葱各切细碎；
- 2、炒锅放猪油少许，在旺火上烧热，下姜末，炒出味后加汤、盐、酱油、胡椒面等。汤烧开后，用水淀粉勾成薄芡，将蛋汁倒下锅并轻轻搅动；
- 3、锅内汤再开时，加葱花、醋、味精等，搅匀起锅即成。