

东北风味菜



蛋类菜60种

李骞 刘长生 编



黑龙江科学技术出版社

东北风味菜

蛋类菜60种

李骞 刘长生 编

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

《东北风味菜》丛书编委会

主任委员:宗可鑫 赵力人 刘殿贵
副主任委员:杨 晨 吴玉斌 王长友 赵玉杰 温广军
孙艳荣 徐庆禄 吴春德 周殿君
委 员:宗可鑫 赵力人 刘殿贵 杨 晨 吴玉斌 王长友
赵玉杰 温广军 孙艳荣 徐庆禄 吴春德 周殿君
姚建华 张国忠 柴石岭 熊佰刚 贺永刚 刘 跃
宋 萍 孙 明 阎化成 徐 志 王 胜 阎仁章
李兰春

《东北风味菜·蛋类菜 60 种》编委会

主 编:李 寿 刘长生
副主编:王 胜 李英娟 王凤艳

摄 影 董伟明
责任编辑 郑 奕
封面设计 洪 冰 龙 岩
版式设计 王 莉

东北风味菜

蛋类菜 60 种

DAN LEI CAI 60 ZHONG

李 寿 刘长生 编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩康彩色制版设计有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

插 页 2

字 数 80 000

版 次 1999 年 7 月第 1 版·1999 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 7-5388-3496-6/TS·212

定 价 26.00 元

编者的话

我国幅员辽阔，气候各异，物产、习俗、民风相差悬殊。饮食上选配料、烹制手法、口味习惯多有不同，因而形成了颇具地方特色、各种流派的风味菜肴。中国最具代表性的为川、鲁、粤、淮、浙、闽、皖、扬、京、湘等流派合称为中国十大菜系，享誉中外。

在长期的社会经济发展中，人们的文化生活和物质生活不断提高，吃的技巧、吃的文化和风俗也不断的丰富。近年来餐饮业发展异猛，各流派争芳斗艳。然而东北菜则“满园春色关不住，一枝红杏出墙来”。我们惊喜的看到长城内外，大江南北，乃至海外，纷纷立起了“东北大酒楼”、“东北杀猪菜”、“哈尔滨饭庄”等牌匾，给灯红酒绿、五彩缤纷的餐旅业增加了绚丽夺目的光彩。东北菜之所以受到海内外的喜爱和认可，其原因有三：一是东北是个多民族地区，在长期的发展中，自古在饮食上就独具风格。二是东北菜以京、鲁风格为基础，广泛汲取了各流派的诸家之长，不断的得到充实、丰富和发展，使东北菜日趋完善。三是东北从地理位置和历史上与俄、日、韩交往源远流长，对东北菜的形成也产生了一定的影响。由于东北菜越来越受到青睐，促使我们有责任进行整理、总结、烹制，编著成书，以飨读者。

为了方便广大东北菜爱好者研究制做，以及广大烹饪工作者的实际需要，编写了这套《东北风味菜》系列丛书。按原料分类，全书分为《海鲜菜60种》、《肉类菜60种》、《蛋类菜60种》、《禽类菜60种》、《鱼类菜60种》、《蔬菜60种》六个分册，每册搜集了60个品种。本书图文并茂，图片既有成品图，又有原料图或关键步骤图。文字简单扼要，一目了然，可做为家庭主妇指导用书，同时对专业厨师亦有一定的参考和使用价值。

本书在编写的过程中，受到了黑龙江商学院旅游烹饪系、哈尔滨工业大学西苑宾馆、黑龙江省劳动厅职业技能开发处、黑龙江省教委计划建设处、黑龙江省高等院校伙食专业管理委员会的热情帮助和大力支持，在此谨表谢意。

由于我们理论水平不高，烹制技能有限，实际经验不足，书中错误之处在所难免，敬请广大读者，不吝赐教。

编者

1999年2月

目 录

- | | |
|------------|------------|
| 1. 菜心炒蛋 | 31. 雪衣蛋饺 |
| 2. 银鱼炒鸡蛋 | 32. 油淋蛋松 |
| 3. 虎皮鹌鹑蛋 | 33. 鸡蛋蛤蜊汤 |
| 4. 龙眼鹌鹑蛋 | 34. 蛋酥土豆 |
| 5. 平菇炒蛋 | 35. 蛋花蟹肉 |
| 6. 月宫鹌鹑蛋 | 36. 八宝鸡蛋 |
| 7. 肉末蛋松 | 37. 烧熠蛋白 |
| 8. 青椒炒皮蛋 | 38. 椿芽烧鸡蛋 |
| 9. 金银鸡蛋 | 39. 三鲜蒸蛋 |
| 10. 蹄筋炒鹌鹑蛋 | 40. 蕃茄鸡蛋 |
| 11. 红油蛋羹 | 41. 熠蛋白干贝 |
| 12. 甩袖汤 | 42. 蛋酥花生 |
| 13. 黄瓜炒鸡蛋 | 43. 龙凤蛋 |
| 14. 三色蛋糕 | 44. 少子芙蓉蛋 |
| 15. 糖醋荷包蛋 | 45. 焖肉炖蛋 |
| 16. 平菇鸡蛋卷 | 46. 鲫鱼炖鸡蛋 |
| 17. 水炒鸡蛋 | 47. 蟹肉焖鸡蛋 |
| 18. 蛭肉炒鸡蛋 | 48. 白雪鹌鹑蛋 |
| 19. 油淋鸡蛋 | 49. 五柳皮蛋 |
| 20. 瓜条茄汁鸡蛋 | 50. 土豆炒鸡蛋 |
| 21. 花篮鸡蛋 | 51. 三鲜锅熠鸡蛋 |
| 22. 海米炒蛋 | 52. 西兰熏鸡蛋 |
| 23. 凤蛋薯条 | 53. 浮油蛋 |
| 24. 干贝木须蛋 | 54. 双色蛋卷 |
| 25. 瓢荷包蛋饺 | 55. 香炸鸡蛋条 |
| 26. 肉丝炒鸡蛋 | 56. 琼脂鸡蛋 |
| 27. 鱼香蛋饺 | 57. 西红柿炒蛋 |
| 28. 金银蛋饺 | 58. 酥黄菜 |
| 29. 如意蛋卷 | 59. 家乡烩蛋 |
| 30. 摊黄菜 | 60. 鸡蛋炒银芽 |



菜心炒蛋

原料：鸡蛋 4 个。油菜心 15 棵。

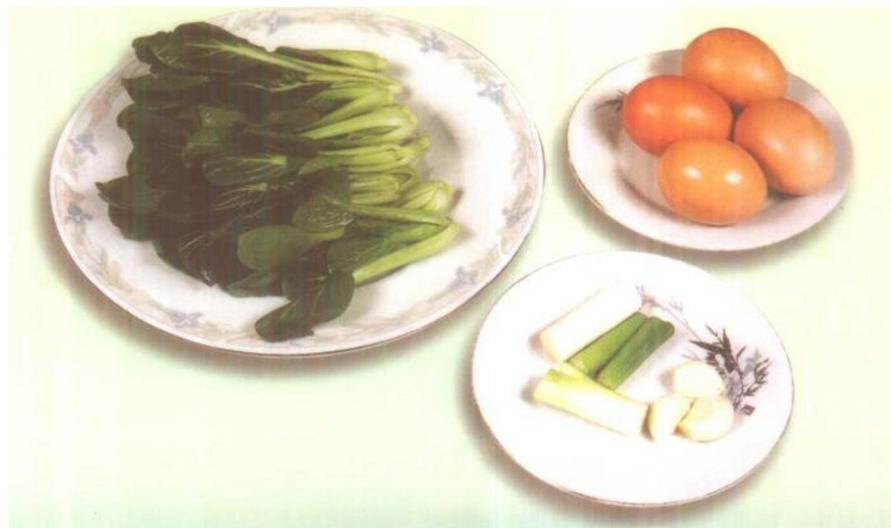
调料：盐 5 克，味精 5 克，色拉油 50 克，淀粉 15 克。

制做方法：

(1)将油菜心清洗干净，放入沸水中打焯，然后放入锅中，放入盐、味精、淀粉勾芡，烧至口味适中，芡汁明亮。

(2)将鸡蛋磕入碗中，调匀，炒熟，摆入盘中即可。

特点：搭配合理，口感舒适。





银鱼炒鸡蛋

原料：鸡蛋 6 个。银鱼 50 克。

调料：盐 10 克，味精 6 克，葱、姜少许，色拉油 50 克。

制做方法：

将蛋液放入锅内炒成蛋穗，银鱼用沸水打焯，与蛋穗一起在锅中同炒，放入葱、姜、盐、味精，炒到入味即可。

特点：色泽淡雅，鲜香可口。





虎皮鹌鹑蛋

原料：鹌鹑蛋 150 克，油 500 克。

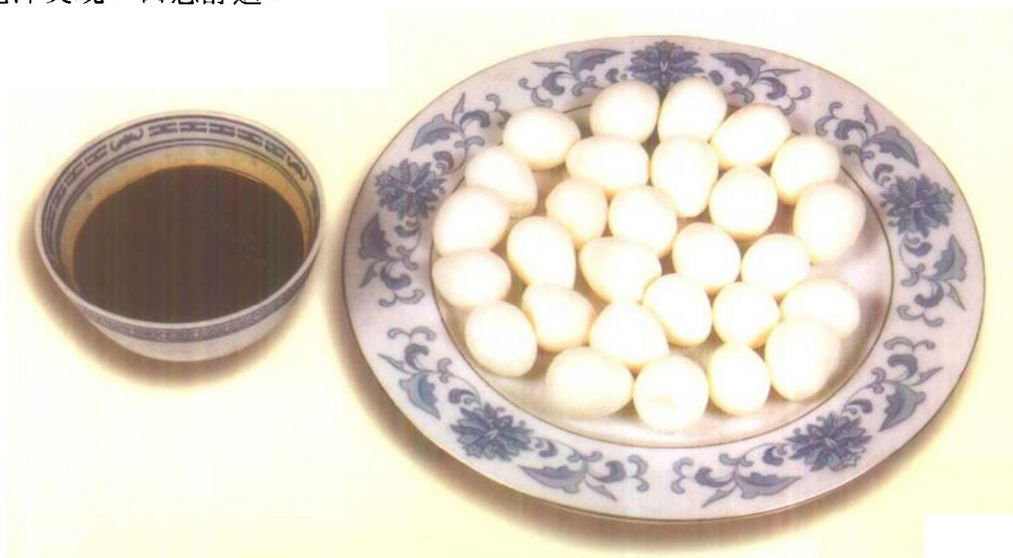
调料：酱油 10 克，盐 5 克，五香料。

制做方法：

(1) 将鹌鹑蛋蒸熟去皮。

(2) 将锅中加入鲜汤，放入盐、酱油、五香料，煮出香味，放入鹌鹑蛋浸泡 2~3 小时至入味，放入油中炸至虎皮色即可。

特点：色泽美观，口感舒适。





龙眼鹌鹑蛋

原料：鹌鹑蛋 11 个。鸡脯肉 50 克，菠菜叶 10 克。

调料：盐 10 克，味精 5 克，糖 5 克。

制做方法：

(1)将鹌鹑蛋洗净蒸熟，去皮备用。

(2)鸡脯肉剁成肉泥，放入调料，清水调制均匀，将调好的鸡泥，放入菠菜叶上，把蒸好的鹌鹑蛋放在鸡泥上，放入蒸锅中蒸熟即可。

特点：合理搭配，鲜嫩可口。





平菇炒蛋

原料：鸡蛋 5 个。白蘑菇 50 克。

调料：盐 5 克，味精 5 克，色拉油 50 克，葱、姜、蒜各适量。

制做方法：

(1)将鸡蛋磕入碗中，放入盐、味精，调制均匀，锅中加入适量色拉油，烧热，将蛋液炒熟。

(2)白蘑菇去根，放入沸水中打焯，投凉。锅内加入色拉油，放入盐、姜、蒜爆锅，放入蘑菇、盐、味精、鸡蛋、鲜汤，烧至入味即可。

特点：色泽清淡，舒适可口。





月宫鹌鹑蛋

原料：鹌鹑蛋5个。香菜10克，西兰花10克，鸭蛋黄15克，红灯笼椒15克。

调料：盐5克，味精5克，香油少许。

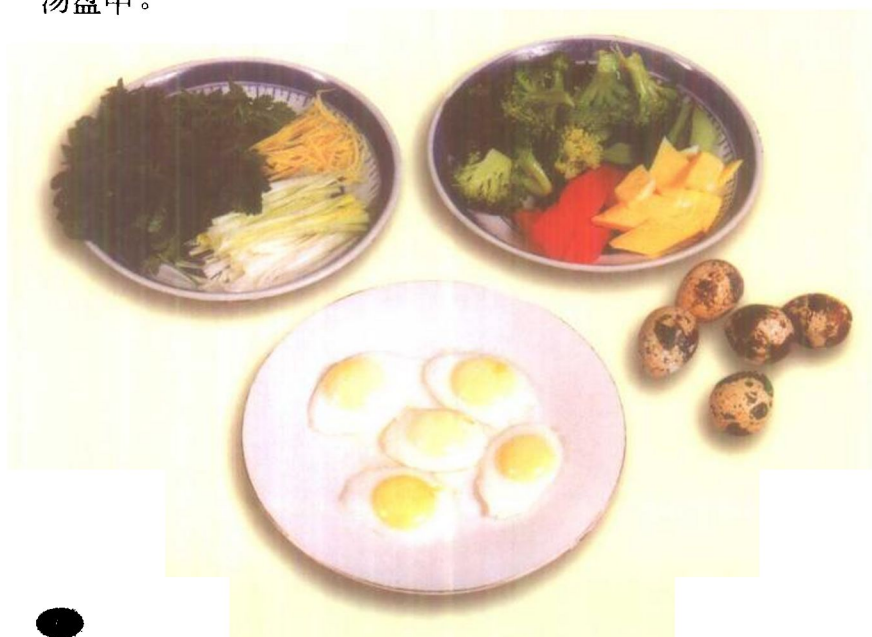
制做方法：

(1)将鹌鹑蛋，磕入盘中蒸熟，放入汤盘中。

(2)将各种调料，放入沸水中，打焯，放入盘中。

(3)锅中加入鲜汤，调制成咸鲜适口的鲜汤，倒入汤盘中，淋上香油即可。

特点：清澈透明，汤鲜味美。





肉末蛋松

原料：鸡蛋 5 个。猪肉 150 克。

调料：盐 10 克，味精 5 克，葱、姜、蒜少许，酱油 15 克，糖 15 克，油 150 克。

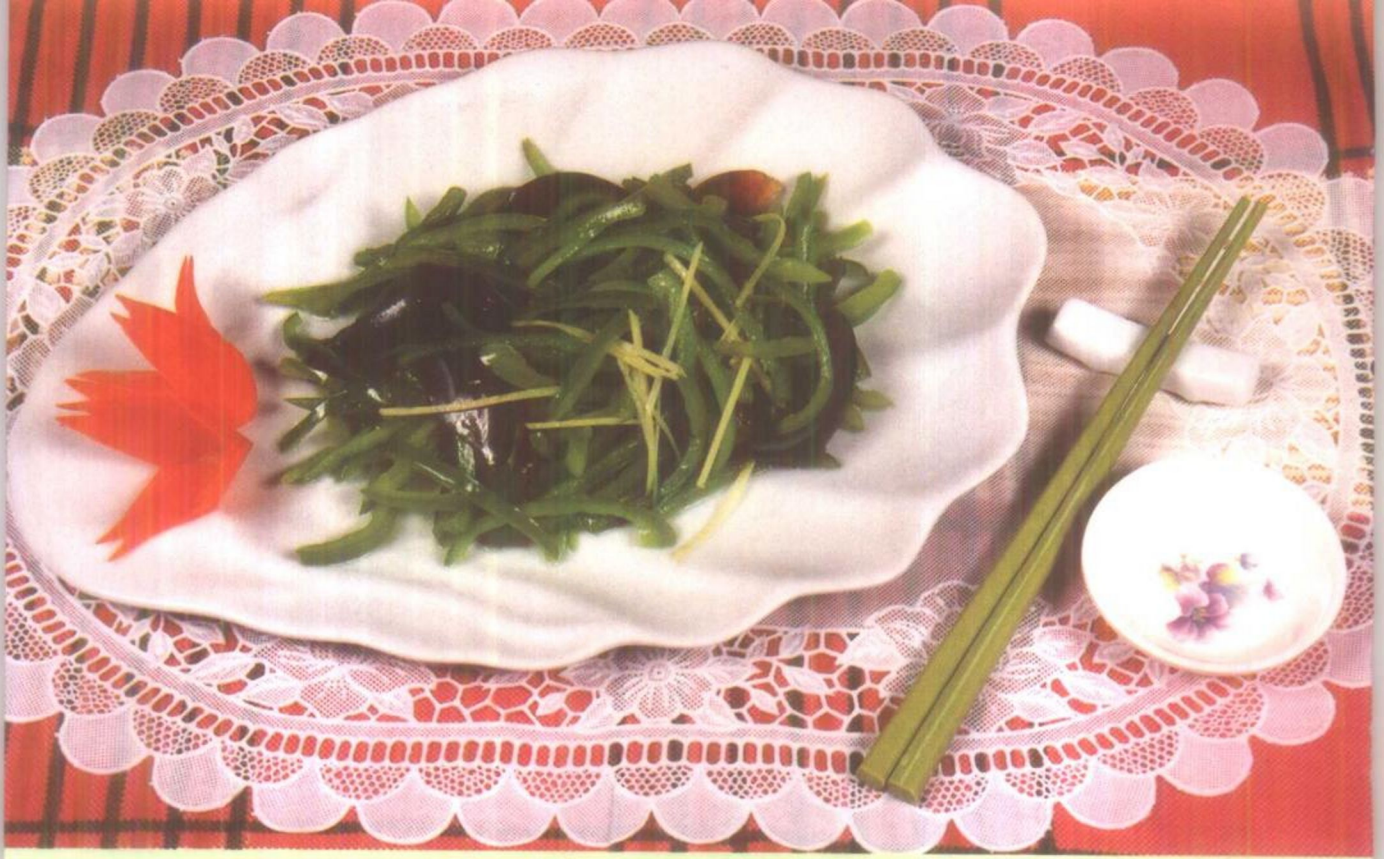
制做方法：

(1)将鸡蛋液放入油中炸至呈蛋松，放入盘中。

(2)将猪肉切成粒，放入锅中，再放入葱、姜、蒜、酱油、糖、盐、味精炒至入味，调拌在蛋松上即可。

特点：造型别致，口感酥香。





青椒炒皮蛋

原料：松花蛋 6 个。青椒 100 克。

调料：盐 15 克，味精 5 克，糖 10 克，葱、姜、蒜各少许，油 50 克。

制做方法：

(1)将青椒切成细丝，松花蛋改成桔瓣状。

(2)将青椒丝，放入沸水打焯。

(3)锅中加油、葱、姜爆锅，放入原料、调料煸炒，入味即可。

特点：双色分明，风味独特。





金银鸡蛋

原料：鸡蛋6个。

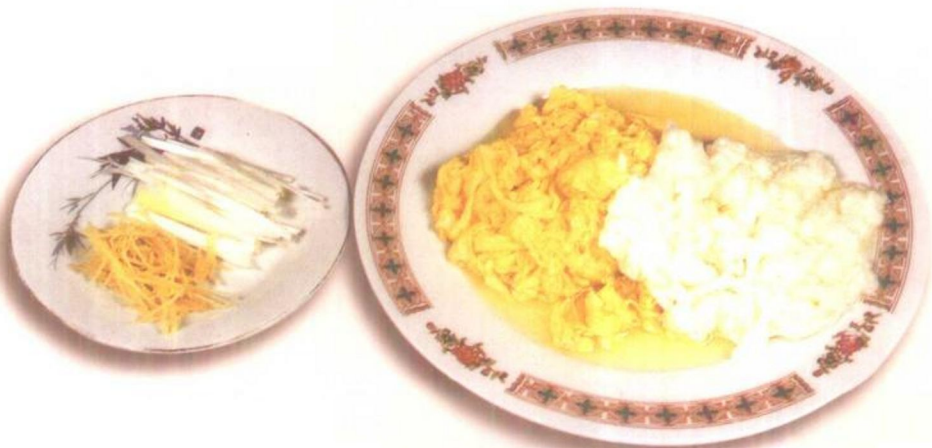
调料：盐6克，味精3克、葱、姜各5克，油50克。

制做方法：

(1)将鸡蛋清、黄分开，放入盐、味精，调拌均匀。

(2)锅中放入油烧热，分别将2种色泽的蛋液炒熟，放入姜丝加少许鲜汤，微烧，使炒好的金银蛋软嫩可口，装盘后撒上葱丝即可。

特点：色泽清淡，口感细腻。





蹄筋炒鹌鹑蛋

原料：鹌鹑蛋 100 克。猪蹄筋(发好)100 克。

调料：盐 10 克，酱油 10 克，葱、姜少许，色拉油 50 克，淀粉 15 克。

制做方法：

(1)将鹌鹑蛋煮熟，去皮。

(2)猪蹄筋改刀，放入沸水中打焯，葱、姜放入锅中煸炒，放入蹄筋、鲜汤，调好口味，烧至入味，放入鹌鹑蛋煸炒用淀粉勾芡，装盘即可。

特点：造型美观，口感舒适。





红油蛋羹

原料：鸡蛋 5 个。

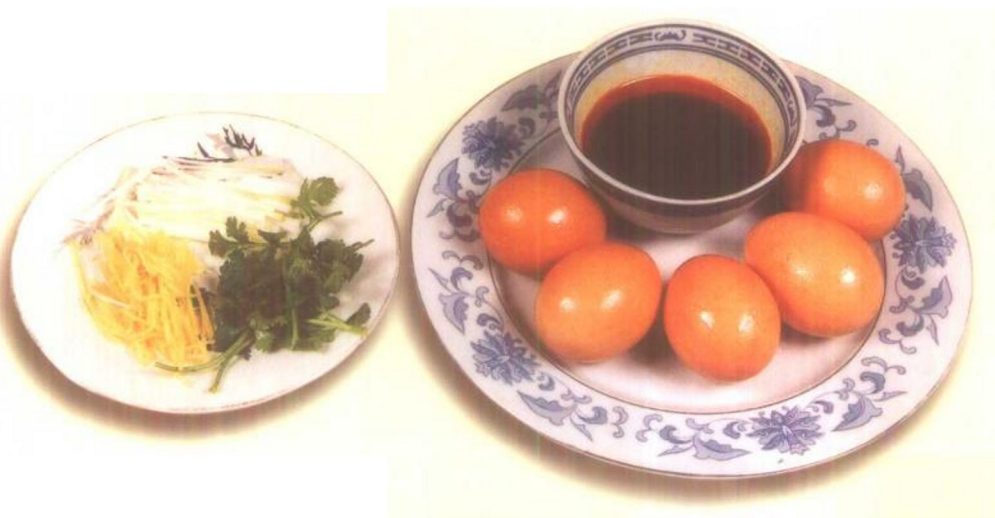
调料：辣椒油 15 克，盐 10 克，味精 5 克，葱、姜、香菜少许。

制做方法：

(1)将鸡蛋液放入少许鲜汤、盐、味精调匀，放入蒸锅中蒸 20 分钟。

(2)将葱、姜、香菜撒在蛋羹上，辣椒油烧热，浇在蛋羹上即可。

特点：红黄分明，软嫩可口。





甩袖汤

原料：鸡蛋 6 个。黄瓜 25 克，菠菜 25 克。

调料：盐 10 克，味精 5 克，葱、姜、香菜少许，淀粉 25 克。

制做方法：

(1)将锅内加入鲜汤，放入盐、味精，烧开后，调入水淀粉，成米汤状。

(2)将鸡蛋磕入碗中，打散调匀，放入锅中随即放入各种调料，装盘即可。

特点：汤清味美，咸鲜可口。

