

王慧珍 刘璠 编著

风味蛋类菜

FENGWEI DANLEICAI 60ZHONG

60种



黑龙江科学技术出版社

《风味蛋类菜 60 种》编委会

主 编 王慧珍 刘 璠
参编人员 梁 岳 韩永锋 王 川
张 才 杨利民 贾俊启

责任编辑 盛晓光
封面设计 洪 冰
版式设计 盛晓光

风味蛋类菜 60 种

FENGWEI DANLEICAI 60 ZHONG

王慧珍 刘 璠 编著

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 黑龙江浩庸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

字 数 80 000

版 次 2001 年 7 月第 1 版·2001 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 7-5388-3791-4/TS·296

定 价 25.00 元

目 录

1. 荷花鸡蛋	2. 芙蓉月光鹌鹑蛋.....3
3. 菠菜炒鸡蛋	4. 蒸酿三鲜鹌蛋豆腐.....5
5. 胡萝卜炒鸡蛋	6. 苦瓜煎蛋.....7
7. 尖椒柿子炒鸡蛋	8. 虎皮鹌鹑蛋.....9
9. 雪衣豆沙鹌蛋	10. 熘白果.....11
11. 鱼香皮蛋	12. 鸽蛋银耳.....13
13. 竹荪烩鸽蛋	14. 草菇氽鹌蛋.....15
15. 五香茶鸡蛋	16. 蚝油焗鹌蛋.....17
17. 花篮三鲜鸡蛋	18. 炸吉列鹌鹑蛋.....19
19. 五香熏鸡蛋	20. 喇嘛鹌鹑蛋.....21
21. 三鲜蒸蛋	22. 酿蒸三鲜凤蛋.....23
23. 青椒炒松花蛋	24. 咸蛋吐司.....25
25. 鸡蛋炒豆腐	26. 皮蛋豆花.....27
27. 美蓉蛋	28. 松花什锦.....29
29. 浮油鸡蛋	30. 鲜贝芙蓉蛋.....31
31. 蛋花汤	32. 椿芽烘鸡蛋.....33
33. 鲜虾煨鸡蛋	34. 五柳金银松花蛋.....35
35. 氽珍珠鸭蛋黄	36. 酱蒸全蛋.....37
37. 松花鱼米羹	38. 滑蛋虾仁.....39
39. 南熘松花蛋	40. 香菇蒸咸鸭蛋.....41
41. 香炸松花火腿夹	42. 香蕉锅炸.....43
43. 蛋酥丸子	44. 肉丝炒鸡蛋.....45
45. 如意鸡蛋卷	46. 松花鸡蛋卷.....47
47. 酥黄菜	48. 银鱼炒鸡蛋.....49
49. 草莓蒸蛋	50. 三丁炒鸡蛋.....51
51. 银鱼煎蛋	52. 软熘蛋白干贝.....53
53. 煎焖荷包蛋	54. 香酥蛋皮卷.....55
55. 油淋鸡蛋	56. 黄焖鸡蛋.....57
57. 番茄荷包蛋	58. 鱼香鸡蛋丁.....59
59. 荷包蛋扒茄条	60. 桂花蟹肉.....61



1. 荷花鸡蛋

原料:鸡蛋8个,鸡脯肉50克,青豆25克,精盐4克,白糖6克,味精2克,料酒4克,淀粉25克,色拉油50克,西红柿1克。

制作:

1.将鸡蛋6个煮熟,鸡脯肉去筋剁成泥,再加入两个鸡蛋清、精盐1克、味精1克、料酒调均匀,青豆用沸水焯一下待用。

2.将熟鸡蛋去皮,切成4瓣,挖去蛋黄,将鸡肉泥抹入,再摆上一颗青豆,上屉蒸1~2分钟取出码盘,将西红柿做成的荷花形,摆在中间。

3.勺内加入鲜汤150克,加精盐、白糖、味精,用淀粉勾薄芡,淋明油然后浇在鸡蛋上即成。



2. 芙蓉月光鹌鹑蛋

原料:鹌鹑蛋8个,鸡蛋2个,火腿10克,香菇10克,香菜10克,精盐5克,胡椒粉0.5克,香油5克,鲜汤150克,熟猪油25克。

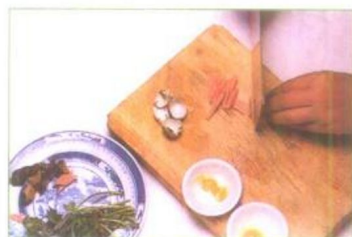
制作:

1.将火腿、香菇切成小片,香菜切成段。

2.将鸡蛋打入汤碗中,加入鲜汤50克、精盐2克调匀,即为芙蓉蛋液,将8个小吃碟抹上猪油,每碟打入1个鹌鹑蛋。将芙蓉蛋液和鹌鹑蛋上屉蒸熟取出,将鹌鹑蛋从小碟中取出放芙蓉蛋羹上。

3.勺内放鲜汤烧开,放精盐、火腿、香菇开后,放胡椒粉、香菜段,淋入香油,将汤倒入蒸好的芙蓉蛋上即可。

注:用鸽蛋可代替鹌鹑蛋即称为芙蓉月光鸽蛋。





3. 菠菜炒鸡蛋

原料:鸡蛋3个, 菠菜250克, 色拉油50克, 精盐5克, 葱5克。

制作:

1. 将菠菜摘洗干净切成段, 葱切成丝, 鸡蛋磕入碗中, 加入精盐3克搅匀。

2. 勺内加油30克烧热后, 倒入鸡蛋推炒成熟倒出, 原勺加油放葱丝炆锅, 放入菠菜煸炒1分钟, 再放入鸡蛋、精盐翻炒均匀即成。



4. 蒸酿三鲜鹌蛋豆腐

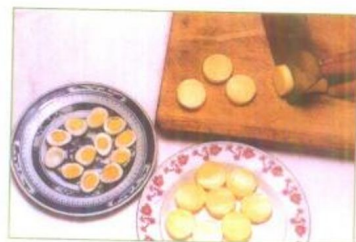
原料:鹌鹑蛋6个, 日本豆腐3个, 海参20克, 鲜虾仁20克, 鸡脯肉20克, 鸡蛋清1个, 精盐5克, 味精3克, 料酒2克, 胡椒粉0.5克, 淀粉15克, 面粉20克, 鲜汤50克, 色拉油25克。

制作:

1. 将鹌鹑蛋煮熟去壳, 切成两半, 将黄去掉, 蛋清撒点面粉待用。日本豆腐切成厚1.2厘米的片, 用小勺将中间挖去一点, 撒面粉。将海参、虾仁、鸡脯肉剁碎和好, 加精盐2克、味精1克、鸡蛋清、料酒、胡椒粉为三鲜馅。

2. 将三鲜馅抹入鹌鹑蛋中稍突出一点, 扣在日本豆腐上, 入屉蒸10分钟取出, 装盘。

3. 勺内加鲜汤、精盐、味精, 烧开后用淀粉勾芡, 淋明油后浇在盘中菜肴上。





5. 胡萝卜炒鸡蛋

原料:胡萝卜 150 克, 鸡蛋 4 个, 水发木耳 50 克, 葱 10 克, 姜 3 克, 精盐 5 克, 色拉油 100 克。

制作:

1. 将胡萝卜切成丝, 葱、姜均切成丝, 鸡蛋磕入碗中, 放 1 克精盐搅匀。

2. 勺内放 50 克油, 烧热后放入鸡蛋炒熟倒出。胡萝卜丝及沸水焯熟捞出。

3. 勺内再放油烧热后放入葱、姜、胡萝卜丝煸炒, 再放入鸡蛋、木耳、精盐, 炒拌均匀出勺装盘。



6. 苦瓜煎蛋

原料:鸡蛋 5 个, 苦瓜 100 克, 精盐 5 克, 色拉油 100 克, 葱 10 克。

制作:

1. 将苦瓜切成两半, 去瓤, 再切成片, 用沸水焯一下, 捞出浸凉, 然后切成末, 葱也切成末。

2. 将鸡蛋打入碗中, 加入苦瓜末、葱末、精盐搅均匀。

3. 勺内放油烧至六成热, 倒入鸡蛋液煎成圆饼, 两面煎成金黄色, 用水烹一下, 待煎熟取出改刀装盘。





7. 尖椒柿子炒鸡蛋

原料:鸡蛋4个,西红柿100克,尖椒100克,葱10克,色拉油50克,精盐4克,白糖3克。

制作:

1.将西红柿用开水稍烫,剥去薄皮,切成块,葱切成末,尖椒去籽洗净,切成块。

2.将鸡蛋打入碗中,加入精盐2克和葱末拌匀;勺内放油烧至六成热,倒入鸡蛋炒至金黄色取出。

3.原勺放油,再放入西红柿、尖椒、白糖、精盐稍炒,再加入鸡蛋翻炒均匀出勺。



8. 虎皮鹌鹑蛋

原料:鹌鹑蛋15个,精盐5克,酱油5克,葱5克,姜3克,大料1粒,花椒10粒,白糖2克,油1000克(实耗30克)。

制作:

1.将鹌鹑蛋用水煮八成熟,剥去皮。

2.将煮好的鹌鹑蛋放入用精盐、酱油、葱、姜、大料、花椒、白糖调好的汤里煮熟取出。

3.勺内放油烧至八成热,下鸡蛋炸成虎皮色即成。





9. 雪衣豆沙鹌蛋

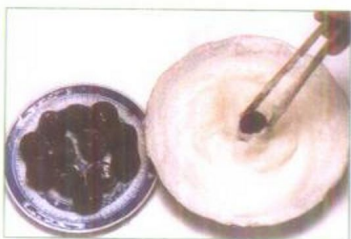
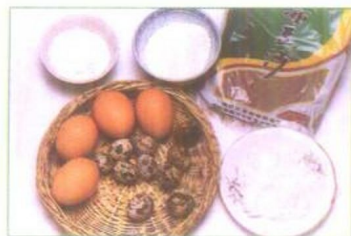
原料: 鹌鹑蛋 10 个, 红豆沙 100 克, 鸡蛋清 4 个, 面粉 25 克, 淀粉 30 克, 白糖 50 克, 色拉油 1500 克(实耗 40 克)。

制作:

1. 将鹌鹑蛋煮熟, 剥去皮, 将豆沙调成馅, 将鹌鹑蛋裹一层豆沙馅, 再滚上面粉待用。

2. 将鸡蛋清用筷子或打蛋器抽泡沫状, 放面粉和淀粉搅拌均匀即成蛋泡糊。

3. 勺内放油烧至四成热, 将豆沙鹌鹑蛋拖蛋泡糊下勺内, 炸成浅黄色捞出(颜色越浅越好, 最好保持白色), 装盘后撒上白糖。



10. 熘白果

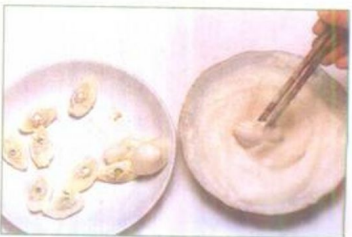
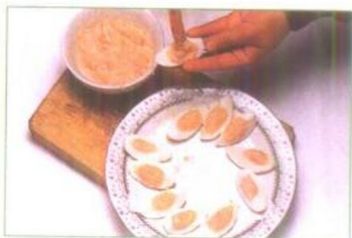
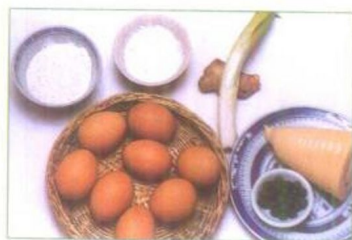
原料: 鸡蛋 8 个, 鸡脯肉 50 克, 冬笋 10 克, 青豆 10 克, 精盐 5 克, 白糖 2 克, 葱 5 克, 姜 3 克, 香油 4 克, 面粉 40 克, 色拉油 1500 克(实耗 50 克), 淀粉 75 克。

制作:

1. 将冬笋切成小片, 葱切成末, 姜切末, 鸡脯肉剁成泥加盐、味精调味, 先将 4 个鸡蛋煮熟去皮, 切成四瓣, 去掉蛋黄, 将鸡肉泥瓤入, 上屉蒸熟。

2. 另 4 个鸡蛋, 取蛋清, 用打蛋器或筷子打成泡沫状, 加面粉 30 克、干淀粉 40 克, 调成蛋泡糊, 将蒸好的鸡蛋滚面挂糊。

3. 勺内放油, 烧成五成熟, 放入挂糊的鸡蛋炸成银白色或浅黄色捞出装盘, 原勺将油倒出, 放入葱、姜、冬笋、青豆, 加入 30 克鲜汤或水, 加盐, 白糖调好口味, 用淀粉勾芡淋香油后浇在盘中鸡蛋上。





11. 鱼香皮蛋

原料:松花蛋3个,鸡蛋2个,面粉30克,淀粉50克,泡辣椒15克,葱10克,姜5克,精盐5克,白糖3克,味精3克,醋1克,料酒2克,鲜汤150克,酱油2克,色拉油750克(实耗40克)。

制作:

1.将松花蛋去皮切成4瓣,再在中间横切一刀滚面粉,鸡蛋加面粉、淀粉调成全蛋糊。葱、姜、泡辣椒分别切成末。

2.勺内放油烧至五成热,将松花蛋挂全蛋糊入勺内,炸成金黄色捞出装盘。勺内留少许油,放葱、姜、泡椒末炒一下,加鲜汤、白糖、精盐、味精、醋、酱油烧开后,用淀粉勾芡,淋辣椒油后浇在炸好的松花蛋上。



12. 鸽蛋银耳

原料:鸽蛋10个,银耳50克,油菜心10棵,精盐5克,味精3克,葱5克,姜2克,淀粉15克,色拉油50克,鲜汤25克。

制作:

1.将鸽蛋煮熟,剥去皮,银耳用水泡好,摘净待用。葱切成葱花,姜切成末。

2.菜心用开水焯一下,捞出浸凉,勺内放10克油,放菜心,精盐(1克)、味精烧制入味取出待用。

3.勺内放油烧热,用葱、姜炆锅,放鸽蛋、银耳,加精盐,味精,鲜汤烧制5分钟,入味后用水淀粉勾芡,淋明油出勺装盘,将菜心围在周围即成。

注:无鸽蛋用鹌鹑蛋也可制作,即称之为银耳鹌鹑蛋。





13. 竹荪烩鸽蛋

原料: 鸽蛋 10 个, 竹荪 20 克, 精盐 6 克, 味精 3 克, 料酒 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 香油 3 克, 香菜 10 克, 鲜汤 700 克。

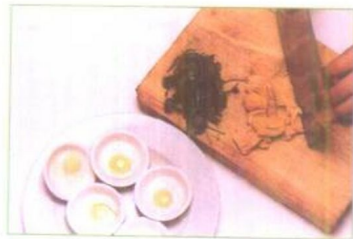
制作:

1. 将竹荪先用冷水洗干净, 再用温水浸泡待涨透后, 切去头尾的尖, 剖成两半, 再切成长约 1 厘米的段, 用开水焯一下备用, 香菜切段。

2. 将鸽蛋分别磕入 8 个小吃碟中, 蒸熟待用。

3. 勺内放鲜汤烧开, 把鸽蛋倒入勺内, 加入精盐、味精、竹荪、胡椒粉、椒粉烧开后倒入汤斗中, 淋上香油, 撒香菜即可。

注: 无鸽蛋可使用鹌鹑蛋, 做法相同。



14. 草菇炆鹌蛋

原料: 鹌鹑蛋 10 个, 草菇 25 克, 油菜心 50 克, 香菜 20 克, 精盐 6 克, 味精 3 克, 胡椒粉 1 克, 鲜汤 750 克, 色拉油 25 克。

制作:

1. 将鹌鹑蛋煮熟, 剥去皮。油菜心用开水焯后投凉待用, 香菜切段。

2. 将草菇用沸水焯透后放入汤斗中待用。

3. 将勺内放油烧热, 放入菜心煸炒, 加鲜汤、精盐、味精烧开后放入鹌鹑蛋、胡椒粉、香菜烧好后倒入汤斗中即成。

注: 此菜如用鸽蛋制作, 称之为草菇炆鸽蛋。

