



常见食材的



128种做法

犀文图书 编著

128例菜+128个营养功效+128个贴心提示

禽蛋菜肴，款款美味，样样精致，
亲手制作，提高厨艺，增添生活乐趣。

禽蛋篇



湖南美术出版社

常见食材的



128种做法

犀文图书 编著

禽蛋篇

犀文图书
书章

图书在版编目(CIP)数据

常见食材的128种做法. 禽蛋篇 / 犀文图书编著. —
长沙: 湖南美术出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5356-4336-0

I. ①常… II. ①犀… III. ①禽蛋—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第039536号

常见食材的128种做法——禽蛋篇

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范琳

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本：710×1000 1/16

印 张：9

版 次：2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-4336-0

定 价：18.60元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328

篇

蛋

禽



前言

PREFACE

日常生活中，人们接触到的食材其实并不算多。然而有限的食材，只有通过精心组合和烹调，同样能够做出韵味无穷的佳肴，这正是烹调的奇妙所在。

《常见食材的128种做法丛书》以“1种主料，128种做”为切入点，为读者分别献上水产、禽蛋、鸡鸭鹅、豆制品、蔬菜、水果、五谷杂粮、猪牛羊等菜肴。菜式上针对普通家庭，以常见的家常菜为主。书中除了严谨的做法介绍外，还附有详尽的营养功效介绍和精美大图，读者学做之余，可增加对食材的了解。

一种主料，百种做法，千般滋味，无穷享受！希望本书能为你的饮食生活带来帮助！



目录

CONTENTS



认识鸡蛋

紫菜瑶柱蛋白羹
紫菜蛋卷
枣莲炖鸡蛋
玉米蛋黄
鱼片蒸蛋

银鱼蛋炒饭
银耳鸡蛋玉米粥
银耳鹌鹑蛋玉米糊
洋葱炒蛋
扬州炒饭
鸭蛋瘦肉粥

香甜鸡蛋糕
咸蛋酥

鸡蛋的营养

咸蛋芥菜汤
咸蛋蒸肉饼
咸蛋菜心粥
鲜雪耳炒鸡蛋



1	鲜虾担仔面	20
2	鲜奶炖蛋	21
3	西红柿鸡蛋面	22
4	乌云托月	23
5	窝蛋奶	24
6	丝瓜虾皮蛋汤	25
7	丝瓜炒蛋	26
8	水果煎蛋	27
9	什锦鸡蛋面	28
10	什锦蛋丝	29
11	鸡蛋藕丸	30
12	三鲜黑米蛋卷	31
13	鸡蛋的5大好处	32
14	三鲜蛋羹	33
15	肉蟹蒸蛋	34
16	肉松蛋卷	35
17	青豆蛋黄菜花汤	36
18	芡实蒸蛋羹	37
19	啤酒鸡翅炒蛋饭	38
	皮蛋猪肝粥	39
	皮蛋瘦肉粥	40
	皮蛋剁椒蒸土豆	41
	排骨皮蛋粥	42
	牛奶鸡蛋梨片粥	43
	牛奶蛋糊	44
	鸡蛋的选购技巧和最佳吃法	45



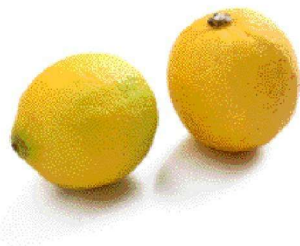
酿蛋黄豆腐	46
木耳菠菜鸡蛋汤	47
玫瑰鸡蛋	48
桂圆鸽蛋汤	49
青菜蛋花汤	50
炸熇皮蛋	51
莲子菊蛋糖水	52
苦瓜酿蛋黄	53
酒糟窝蛋	54
韭菜肉丝蛋花汤	55
韭菜炒鸡蛋	56
锦绣蒸蛋	57
姜醋蛋	58
尖椒皮蛋	59
鸡肉蛋清粥	60
鸡蛋面片汤	61
主要蛋制品	62
腐竹鸡蛋糖水	63
火腿煎双蛋	64



黄埔肉碎煎蛋	65
黄花木耳鸡蛋汤	66
滑蛋虾仁炒河粉	67
滑蛋虾仁饭	68
滑蛋虾仁	69
滑蛋牛肉粥	70
滑蛋牛肉	71
湖南腊肉葱花炒蛋	72
红枣鸡蛋汤	73
红薯蛋花汤	74
鸡蛋的副作用	75
蚝豉皮蛋瘦肉粥	76
海皇咖喱炒饭	77
桂圆鸡蛋糖水	78
广西韭菜炒双蛋	79
广式月饼	80
鸽蛋豆腐白菜	81
鸽蛋白菜汤	82
肝丝 笋炒鸡蛋	83
肝末鸡蛋羹	84
腐竹鹌鹑蛋糖水	85
西红柿青椒炒蛋	86
西红柿鸡蛋粥	87

西红柿鸡蛋奶酪三明治	88
西红柿蛋花汤	89
法兰西吐司	90
冬瓜蛋黄羹	91
鸡蛋的忌食人群	92
蛋挞	93
蛋皮寿司	94
蛋黄粥	95
蛋黄蒸酿冬瓜	96
蛋黄甜豆	97
蛋黄肉汤	98
蛋麦糊	99
蛋炒肉丝面	100
蛋包饭便当	101
淡菜皮蛋粥	102
脆蛋散	103
叉烧皮蛋粥	104
菠菜蛋汤	105
鹌鹑蛋云吞皮	106
鹌鹑蛋桂圆糖水	107
八种打蛋糕的方法	108
班叶兰玉米芝士蛋糕	109
草莓蛋糕	110
香芋椰香蛋糕	111
榴 慕斯蛋糕	112
榴 芝士蛋糕	113
杏仁芝士蛋糕	114
柠檬芝士蛋糕	115
世界著名蛋糕介绍(一)	116
玫瑰之恋芝士蛋糕	117
水果芝士蛋糕	118

提拉米芒果芝士蛋糕	119
红豆芝士蛋糕	120
绿茶慕斯蛋糕	121
椰香慕斯蛋糕	122
世界著名蛋糕介绍(二)	123
丝袜奶茶慕斯蛋糕	124
奇异果慕斯蛋糕	125
法国红酒慕斯蛋糕	126
菊花杞子慕斯蛋糕	127
果仁核桃蛋糕	128
巴西可可云石蛋糕	129
美颜红豆红枣蛋糕	130
泰国香蕉蛋糕	131
世界著名蛋糕介绍(三)	132
健美甘笋蛋糕	133
地门杂果蛋糕	134
马来白咖啡蛋糕	135
Q心芝士西米蛋糕	136
榴莲蛋糕	137
腰果蛋糕	138
葱香火腿蛋糕	139





认识鸡蛋



蛋壳：完整的蛋壳呈椭圆形，主要成分为碳酸钙，约占全蛋体积的11.1%~11.5%。蛋壳又可分为壳上膜、壳下皮、气室。壳上膜是蛋壳外面一层不透明、无结构的膜，作用是避免蛋品水分蒸发。壳下皮是蛋壳里面的薄膜，共二层，空气能自由通过此膜。气室是二层壳下皮之间的空隙，若蛋内水分遗失，气室会不断地增大。

蛋白：蛋白是壳下皮内半流动的胶状物质，体积约占全蛋的57%~58.5%。蛋白中约含蛋白质12%，主要是卵白蛋白。蛋白中还含有一定量的核黄素、尼克酸、生物素和钙、磷、铁等物质。蛋白又分浓蛋白、稀蛋白。浓蛋白：靠近蛋黄的部分蛋白，浓度较高，称为浓蛋白。稀蛋白：靠近蛋壳的部分蛋白，浓度较稀。

蛋黄：蛋黄多居于蛋白的中央，由系带悬于两极。蛋黄体积约全蛋的30%~32%，主要组成物质为卵黄磷蛋白，另外脂肪含量为28.2%，脂肪多属于磷脂类中一的卵磷脂。对人类的营养方面，蛋黄含有丰富的维生素A和维生素D，且含有较高的铁、磷、硫和钙等矿物质。

胚盘：在蛋黄表面的一白点，受精蛋的胚珠直径约3毫米，未受精蛋的胚珠更小。



紫菜瑶柱蛋白羹



【特点】：

色彩美观，

嫩爽口。



主料 紫菜200克，瑶柱50克，鸡蛋2个。

辅料 姜、盐、食用油、味精各适量。

小贴士

瑶柱本身有咸味，故用瑶柱烹调时，应少放盐或不放盐。

制作过程：

1. 瑶柱入水煮出味道。
2. 加入泡好的紫菜，煮开用盐调味。
3. 再加入鸡蛋、姜片、油、味精，搅拌即可。

营养功效

紫菜所含的多糖具有明显增强细胞免疫和体液免疫功能，可促进淋巴细胞转化，提高机体的免疫力；可显著降低进血清胆固醇的总含量。

制作技巧

取蛋白时，用针在两头各扎一个孔，蛋白就会自然流出，而蛋黄仍在蛋壳中。

紫菜蛋卷



主料 低筋面粉100克，奶油200克，鸡蛋2个，即食紫菜片数块。

辅料 糖140克，香草粉10克。

制作过程：

●1. 锅中倒入奶油，以微火加热至溶解，倒入糖粉、香草粉拌匀，打入鸡蛋搅拌均匀，再调入低筋面粉，搅成面糊，将适量面糊逐一舀至烤盘上，分别摊成圆薄片状待烤。

●2. 烤箱预热160℃，放入烤盘烤5分钟，趁热取出，利用筷子将面皮卷成卷状，再卷上一块紫菜片，待其冷却定型即可。

小贴士

低筋面粉的蛋白质含量平均在8.5%左右，适合用来制作饼干、花卷等点心。

制作技巧

卷制时，动作一定要快，否则其冷却下来就无法制作了。

营养功效

紫菜含碘量很高，可用于治疗因缺碘引起的甲状腺肿大。





枣莲炖鸡蛋



【特点】：清甜美味，营养滋润。



主料 鸡蛋2个，去核红枣、莲子各15克。

辅料 红糖600克。

制作过程：

- 1. 将莲子用温水浸软，去掉莲心；鸡蛋煮熟，去壳待用。
- 2. 把所有材料放入炖盅内。
- 3. 加入适量沸水，中火炖1小时即成。

小贴士

红糖最好用玻璃器皿密封储存，并置于阴凉处。

制作技巧。

炖制时必须掌握好时间，炖的时间过短，主料的味道无法透出，时间过长，则会令主料过于烂熟，味道尽失。

营养功效。

红糖通常是指带蜜的甘蔗成品糖。一般是指甘蔗经榨汁，通过简易处理，经浓缩形成的带蜜糖。红糖按结晶颗粒不同，分为赤糖、红糖粉等，因没有经过高度精炼，它们几乎保留了蔗汁中的全部成分，除了具备糖的功能外，还含有维生素和铁、锌、锰、铬等微量元素，营养成分比糖高很多。

玉米蛋黄



【特点】：爽甜美味，粒粒金黄。



主料 鲜玉米300克，咸鸭蛋100克。

辅料 盐2克，食用油1毫升。

小贴士

玉米发霉后会产生致癌物，切勿食用。

制作过程：

1. 将玉米放沸水蒸锅中蒸熟，取出后将玉米粒拨下，然后在玉米粒中放少量油、盐拌匀。
2. 锅内放几滴油，烧至温热后下玉米粒稍炒。
3. 将咸蛋黄碾成泥；下蛋黄泥略翻炒，使玉米粒上裹匀蛋黄即可起锅装盘。

制作技巧

剥玉米粒时，可利用勺子或刀柄。

营养功效

玉米中的玉米黄质能保护视力，多吃玉米能增强人的脑力和记忆力。

鱼片蒸蛋

 【特点】：外形雅致，甘香嫩滑。



主料 鲜鲈鱼肉、鸡蛋各200克。

辅料 葱花、盐各8克，胡椒粉、味精各6克，酱油、熟猪油、鲜汤、食用油各适量。

制作过程：

- 1. 鲈鱼肉洗净切片，用盐、食用油拌匀待用；鸡蛋打散，加入鲜汤、盐、味精打发，倒入蒸盘待用。
- 2. 蒸盘上笼，以慢火蒸至8成熟。
- 3. 加入鱼片、葱花，再以慢火蒸熟，出锅后淋上酱油、熟猪油、胡椒粉即可。

小贴士

鲈鱼忌与牛羊油、奶酪同食。

营养功效

常食鲈鱼能健脾、补气、益肾、安胎。

制作技巧

鲈鱼肉应先仔细去骨。



【特点】

咸鲜可口

粒粒

油香。

银鱼蛋炒饭

主料 白饭200克，小银鱼50克，鸡蛋1个，芸豆适量。

辅料 食用油、盐、味精、香葱、胡椒粉各适量。

小贴士

正常的银鱼无异味、腥味及特别刺激性气味，选购时应注意。

制作技巧

用隔夜饭炒饭，更加爽口。

制作过程：

- 1.小银鱼焯水烫透，捞出沥水；鸡蛋打散，搅成蛋液；芸豆切片，焯水待用；香葱切段备用。
- 2.锅中倒油烧热，加入白米饭翻炒至散，倒入蛋液、香葱炒至蛋液微干。
- 3.加入小银鱼、芸豆片、盐、味精、胡椒粉一同拌炒入味，即可出锅。

营养功效

银鱼味甘性平，富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂和烟酸等成分，可治脾胃虚弱，肺虚咳嗽，虚劳诸疾。芸豆富含蛋白质、脂肪、糖类以及多种维生素和矿物质，所含蛋白质比牛奶更易吸收。

银耳鸡蛋玉米粥



【特点】
色泽金黄，
口感稠香。



主料 甜玉米100克，银耳30克，鸡蛋1个。

辅料 淀粉、冰糖各适量。

小贴士

质量上乘的银耳又叫雪耳，有“菌中之冠”之称。历代皇家贵族都视其为“延年益寿之品”、“长生不老良药”。

制作技巧

浸泡银耳时，宜用温开水。

制作过程：

1. 甜玉米洗净剥粒；银耳洗净，浸泡去根，撕碎待用；鸡蛋打散待用；淀粉加适量清水拌匀。
2. 锅中注入适量清水，加入玉米粒以大火煮开，再放入银耳以小火煮熟。
3. 玉米煮开花后，加入水淀粉拌煮至黏稠状，再将蛋液倒入，加冰糖调味即可。

营养功效

银耳富含蛋白质、脂肪、矿物质及肝糖。其中蛋白质含有17种氨基酸，几乎囊括了人体所有的必需氨基酸；鸡蛋富含维生素B₂，可分解和氧化人体致癌物质，达到预防癌症的效果。

银耳鹌鹑蛋玉米糊



【特点】：鹌鹑蛋爽口，粥水香甜。

主料 鹌鹑蛋8只，玉米粒50克，
银耳10克。

辅料 糖100克。

制作过程：

- 1 银耳浸软，洗净撕开；鹌鹑蛋用清水煮熟，去壳待用。
- 2 煮沸800毫升清水，放入玉米粒以中火煮至稀糊状。
- 3 加入鹌鹑蛋和银耳、糖，略煮片刻即成。

小贴士

鹌鹑蛋是滋补佳品。鹌鹑蛋和冷水一起煮熟后，捞出去壳，这样剥出的蛋才完整。

制作技巧

鹌鹑煮熟后，放入冷水浸一浸，可方便去壳。

营养功效

鹌鹑蛋的营养价值不亚于鸡蛋，适宜婴幼儿、孕产妇、老人、病人及身体虚弱人食用。



洋葱炒蛋



【特点】：

蒜香阵阵，

甘香可口。



主料 洋葱3个，鸡蛋3个。

辅料 姜片少许，食用油、盐、味精各适量。

小贴士

主料中还可加入辣椒丝，增加菜肴的色彩。

制作技巧

洋葱对半切开后，用冷水稍浸，这样切时便不会流眼泪了。

制作过程：

1. 洋葱洗净，去皮切丝；鸡蛋打散，加盐调匀，下油锅炒成蛋花，出锅待用。
2. 原锅下油烧热，加入姜片稍爆，倒入洋葱翻炒片刻，调入盐、味精炒匀，加盖焖2分钟，倒入鸡蛋翻炒即可。

营养功效

洋葱含有丰富的钙、磷、铁、维生素B₁、维生素C、胡萝卜素、尼克酸、前列腺素A、二烯丙基二硫化物及硫氨基酸等成分，其中的硫氨基酸具有降低血脂和血压的功效，前列腺素A具有扩张血管、降低血黏度、预防血栓的作用。洋葱还富含微量元素硒，能降低癌症的发生率。

扬州炒饭

【特点】：色泽艳丽，传统名菜。



主料 白饭300克，鸡蛋2个，水发海参、鸭肫、熟鸡脯肉、熟火腿肉各25克，猪肉20克，水发干贝、水发冬菇、冬笋、青豆各12克，上浆河虾仁5克。

辅料 葱末、料酒各5克，盐8克，鸡清汤8毫升，熟猪油70克。

制作过程：

1. 火腿、鸭肫、鸡脯肉、冬菇、冬笋、猪肉均切成略小于青豆的方丁；鸡蛋打散，加10克盐、3克葱末搅匀待用。
2. 锅中倒油烧热，下虾仁划油熟，出锅待用，原锅下海参、鸡肉、火腿、冬菇、冬笋、干贝、鸭肫、猪肉煸炒，加入料酒、盐、鸡清汤煮沸，捞出作什锦浇头。
3. 原锅加油再热，倒入蛋液、白饭炒匀，倒入什锦浇头、虾仁、青豆、葱末炒至收汁，出锅装盘。

制作技巧。

青豆是扬州炒饭的特色之一，尽量勿用其他豆类替换。

营养功效。

海参有壮阳益精的功效。

小贴士

扬州炒饭的前身为“碎金饭”。原为皇家菜式，后随隋炀帝巡视江都时传至扬州。如今已经发展成为一道风靡海外的中国特色食物。