

# 蛋类

《百姓百味》丛书(7)  
烹饪完全读本

1册 = 10元 = 100道菜

深圳市金版文化发展有限公司 / 主编



# 100例



南海出版公司

# 目录

## CONTENTS

|                 |    |               |    |                   |     |
|-----------------|----|---------------|----|-------------------|-----|
| 夏威夷木瓜炖鹌鹑蛋 ..... | 3  | 艾菜煎蛋 .....    | 38 | 豆角煎蛋 .....        | 73  |
| 桂花炒粉丝 .....     | 5  | 咸蛋鸭肉卷 .....   | 39 | 五彩炒蛋丝 .....       | 75  |
| 蛋白炒凉瓜皮 .....    | 7  | 野菜煎蛋 .....    | 40 | 百花酿蛋卷 .....       | 77  |
| 日式海鲜炒蛋白 .....   | 9  | 番茄炒鸡蛋 .....   | 41 | 黄金酿节瓜 .....       | 79  |
| 鸳鸯蛋卷 .....      | 11 | 蛋饺煲 .....     | 42 | 肉末紫苏煎蛋 .....      | 81  |
| 青豆花甲肉煎蛋 .....   | 13 | 上汤窝蛋苋菜 .....  | 43 | 咸蛋酿莲藕 .....       | 83  |
| 五柳炸蛋 .....      | 15 | 软炸鹌鹑蛋 .....   | 45 | 西芹百合炒蛋角 .....     | 85  |
| 山椒凉瓜煎蛋 .....    | 17 | 咸蛋黄扒上海青 ..... | 47 | 尖椒豆豉炒蛋 .....      | 87  |
| 金针菇煎蛋汤 .....    | 19 | 酸菜木耳炒鸡蛋 ..... | 49 | 尖椒煎蛋 .....        | 89  |
| 虎皮鹌鹑蛋 .....     | 21 | 虾米芋丝蒸水蛋 ..... | 51 | 缤纷青豆炒蛋 .....      | 91  |
| 皮蛋炒鱼丁 .....     | 23 | 蛋丝银芽 .....    | 53 | 太极鸳鸯蛋 .....       | 93  |
| 清汤荷包蛋 .....     | 25 | 三色蒸水蛋 .....   | 55 | 萝卜丝煮蛋角 .....      | 95  |
| 蛋里藏珍 .....      | 27 | 盐焗鹌鹑蛋 .....   | 57 | 菜脯煎蛋 .....        | 96  |
| 洋葱蛋饼 .....      | 29 | 虾仁炒蛋 .....    | 59 | 豆腐蛋饼 美味煎蛋豆腐 ..... | 97  |
| 酸菜荷包蛋 .....     | 31 | 节瓜粉丝蒸水蛋 ..... | 61 | 蛋葱豆腐 蛋包饭团 .....   | 98  |
| 咸蛋黄扒笋片 .....    | 33 | 泰国椒炒花蛋 .....  | 63 | 麻辣皮蛋 简易温泉蛋 .....  | 99  |
| 酥黄菜 .....       | 34 | 四季豆炒鸡蛋 .....  | 65 | 菊花蒸蛋 水晶熏蛋 .....   | 100 |
| 韭黄炒鸡蛋 .....     | 35 | 罗汉果双蛋 .....   | 67 | 纹丝蛋羹 银丝蛋卷汤 .....  | 101 |
| 木耳炒蛋 .....      | 36 | 蛋黄肉 .....     | 69 | 鸡蛋玉米羹 火腿煎蛋饼 ..... | 102 |
| 酒酿煮煎蛋 .....     | 37 | 木瓜煮鸡蛋 .....   | 71 | 火腿蒸蛋 炒老少蛋 .....   | 103 |

## 【蛋类100例】

|                 |          |
|-----------------|----------|
| 蛋               | .....104 |
| 三鲜鸡蛋饼 / 蟹肉滑蛋    | .....105 |
| 五香茶蛋 / 糖醋荷包蛋    | .....106 |
| 鸡蛋炒韭黄 / 葱香鸡蛋    | .....107 |
| 菠菜炒蛋 / 西红柿蛋汤    | .....108 |
| 虾仁爆香 / 蛋黄瓜夹     | .....109 |
| 虎皮鸡蛋 / 鸡蛋拌生菜    | .....110 |
| 腌制咸鸭蛋 / 苦瓜蛋饼    | .....111 |
| 灯笼蛋 / 蛋羹龙眼汤     | .....112 |
| 银鱼炒蛋 / 醋拌煎蛋     | .....113 |
| 白果蒸蛋 / 水煮蛋色拉    | .....114 |
| 糖醋韭菜煎蛋 / 香菇蛋汤   | .....115 |
| 蛤蜊蒸蛋 / 细葱煎蛋卷    | .....116 |
| 菠萝麻茸鸽蛋 / 迷你煎蛋   | .....117 |
| 炸蛋色拉 / 鸡蓉白菜蛋花汤  | .....118 |
| 意大利面蛋饼 / 芝麻蛋丁   | .....119 |
| 乳酪牛奶蛋花粥 / 韩式素炒蛋 | .....120 |



深圳市金版文化发展有限公司/主编

**南海出版公司**

2004 · 海口

图书在版编目(CIP)数据

蛋类100例 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2004

(百姓百味: 7)

ISBN 7-5442-2410-4

I. 蛋... II. 深... III. 禽蛋—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第019063号

BAIXING BAIWEI 07 — DANLEI 100 LI  
百姓百味07 — 蛋类100例

---

主 编 深圳市金版文化发展有限公司  
策划总厨 陈伟雄  
主理厨师 黄盛团 郭 端  
责任编辑 陈止云 周诗鸿  
封面设计 深圳市金版文化发展有限公司  
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227  
社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203  
电子信箱 nhcbgs@0898.net  
经 销 新华书店  
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 82055846  
开 本 635mm×965mm 1/48  
印 张 25  
版 次 2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-5442-2410-4  
定 价 100.00元 (共10册)

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

如有印刷装订质量问题, 请直接与印刷厂联系调换





# 夏威夷木瓜炖鹌鹑蛋

## 【原材料】

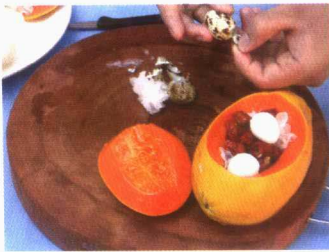
木瓜1个、银耳10克、鹌鹑蛋8个、红枣10克

## 【调味料】

冰糖20克



## 做法...



- 1 银耳泡发洗净撕碎，冰糖敲碎备用，鹌鹑蛋煮熟去壳洗净；
- 2 木瓜洗净，中间挖洞，去籽，放进冰糖、红枣、鹌鹑蛋，装入盘；
- 3 蒸锅上火，把盘放入蒸锅内，蒸约20分钟至木瓜软熟，取出装盘即可。

## 特别提示：

※ 往木瓜里装原材料时，冰糖垫底，会更入味些。



# 桂花炒粉丝

## 【原材料】

银芽10克、鸡蛋6个、粉丝10克

## 【调味料】

盐2克、鸡精2克、老抽5克、麻油5克、  
食油20克



## 做法...



**1** 粉丝泡发切断；银芽洗净切去头尾；

**2** 鸡蛋打入碗内，取出蛋黄装入另一碗内，调入盐、味精、鸡精少许，搅拌均匀备用；

**3** 净锅上火，注入油烧热，下粉丝，加入盐、鸡精、麻油、老抽，把粉丝炒干，盛出；净锅上火，油烧热，加入调好的蛋液，炒熟后下粉丝、银芽、麻油拌匀，装盘即可。

## 特别提示：

※ 蛋下锅时，要迅速搅动，炒出来的蛋才会细碎、美观。





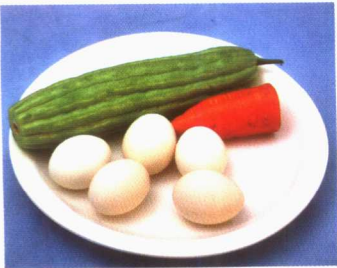
# 蛋白炒凉瓜皮

## 【原材料】

凉瓜500克、鸡蛋5个

## 【调味料】

盐2克、鸡精1克、油20克、糖3克



## 做法...



**1** 凉瓜洗净，切皮片留用；蛋打入碗内，取出蛋黄，蛋清留用，调入少许盐，拌匀备用；

**2** 锅上火，注入适量清水，放盐、鸡精、油、糖少许，待水沸，下凉瓜皮片，焯熟，捞出沥干水分；

**3** 净锅上火，下油适量，烧熟，放蛋清，翻炒至熟盛出，锅内另注油，烧热后下凉瓜皮，翻炒熟，加入蛋白，拌匀，盛出装盘即可。

## 特别提示：

※ 煎炒蛋清时，油温不要超过50℃，这样炒出来的蛋清才清嫩爽滑。





# 日式海鲜炒蛋白

## 【原材料】

鸡蛋3个、蟹柳50克、鱿鱼30克、菜心10克、姜3克、蒜3克、花甲肉30克

## 【调味料】

盐2克、鸡精2克、油30克



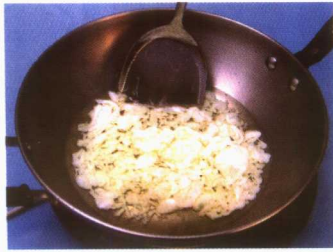
## 做法...



**1** 菜心洗净切粒，鱿鱼切花，蟹柳切粒，姜、蒜去皮切末备用；



**2** 锅上火，放入适量清水，调入盐、鸡精，加入姜片，水沸后，放菜心、鱿鱼、蟹柳氽烫，捞出，沥干水分；



**3** 鸡蛋打入碗内，取蛋清，调入盐、鸡精，搅拌均匀，倒入油已烧热的锅中，炸熟，捞出沥干油分，另起锅，放少许油，爆香姜末、蒜蓉，倒入各种原材料，炒匀，即可出锅。

## 特别提示：

※ 炸蛋清时，油要多，油温不宜过高。





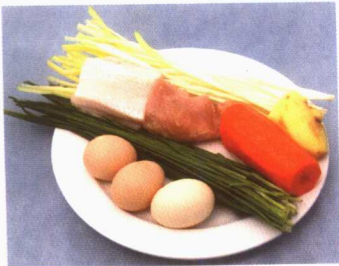
# 鸳鸯蛋卷

## 【原材料】

鸡蛋3个、韭黄100克、猪肉150克、胡萝卜1根、姜1块

## 【调味料】

盐5克、生粉5克、胡椒粉3克、味精2克



## 做法...



**1** 将鸡蛋打入碗中，搅匀后，放入少许盐、生粉；韭黄、韭菜洗净，切段；猪肉、胡萝卜、姜均切丝，然后装入碗中，调入盐、味精、胡椒粉码味；



**2** 平底锅中烧少许油，至三成油温时，打入鸡蛋汁，摊成蛋饼，煎至金黄色，再翻面，煎好后，取出，晾凉；



**3** 从两头分别裹上韭黄、瘦肉丝、胡萝卜、和韭菜、瘦肉丝、胡萝卜丝卷起，入锅蒸10分钟，取出，待凉后，切成片，摆入盘中，即可。

## 特别提示：

※ 鸡蛋饼煎的时间不能太长，以免煎糊。







# 青豆花甲肉煎蛋

## 【原材料】

鸡蛋3个、青豆50克、花甲肉50克、红椒1个、萝卜干50克

## 【调味料】

盐3克、鸡精1克、食油20克



## 做法...



1 萝卜干洗净切细丁，红椒洗净去蒂去籽切菱形细丁备用，花甲肉洗净；



2 锅上火，放入适量清水，加入少许食盐、鸡精，水沸后下青豆、花甲肉、萝卜干、红椒丁，氽烫至熟后捞出，沥干水分；



3 鸡蛋打入碗内，调入少许盐、鸡精，将步骤2中已熟的食料加入，搅拌均匀，每次以一大匙的分量倒入烧热的煎锅中，煎熟后，煎另一份，直至煎完，盛出装盘即可。

## 特别提示：

※ 花甲肉一定要冲洗干净。

