

蛋品

DANPIN

MEIWEI

30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做蛋品菜肴而编写。书中精选了能够满足家庭需要,且适合家庭制作的美味蛋品菜肴 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等均作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,适宜于广大家庭学习制作,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

蛋品美味 30 种/刘捷等编著. —北京:金盾出版社,2002. 9

(家庭美食系列丛书/吴杰主编)

ISBN 7-5082-1998-8

I. 蛋… II. 刘… III. 禽蛋-菜谱

N. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 042479 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

蛋品美味 30 种

主编 吴 杰

编著 刘 捷 宋协春 赵越超

吴学智 李 婷 申 丹

王 吉 贺 斌 孙 岩

郭立军

摄影 吴 杰

金 盾 出 版 社

前 言

蛋品,是我国传统食品中的重要成员,是古今人们所关注的营养健康食品。

蛋品(包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋和鸽蛋等),作为烹饪原料,无论是在酒店,还是在家庭餐桌上,都是不可缺少的食品。它质地细腻,应用范围广,可与多种荤素菜为伍组合,成菜方法多种多样。既是家常菜,也能上宴席,且四季皆宜。它能给人体提供优良的蛋白质、脂肪和矿物质,是理想的保健食品。

本书精选了 30 种适合全国各地家庭需求的美味蛋品菜肴,其原料易取,烹制简便,按书习做,定能把蛋品菜肴做得有滋有味,既促进了家人的健康,又给家庭生活带来欢乐与温馨。

本书不仅适合广大家庭学习制作,而且适合酒店、餐馆阅读使用,还可供餐饮服务学校教学参考。

编 者

目 录

鲜花盛开	(4)	花肉炒蛋	(34)
茄汁蛋饼	(6)	鸳鸯蛋	(36)
宫保蛋丁	(8)	木耳炒蛋	(38)
脆烩蛋泡	(10)	双色炒蛋	(40)
芫爆蛋丝	(12)	鱼香炒蛋	(42)
双拼蝶	(14)	排骨焖鸽蛋 ...	(44)
烩蛋盒	(16)	一品鸽蛋	(46)
夹沙蛋盒	(18)	三鲜卧蛋	(48)
母子团圆	(20)	咸烩鸭蛋	(50)
三鲜蛋饺	(22)	虎皮咸蛋	(52)
金鱼戏莲	(24)	肉末煎蛋	(54)
鸡蛋炒双蔬 ...	(26)	烩鹌鹑蛋	(56)
松花蛋拌豆腐 ...	(28)	滑牛肉蛋片 ...	(58)
蛋丝炒蒜苗 ...	(30)	烹鸡蛋片	(60)
香煎芙蓉蛋 ...	(32)	糖醋蛋片	(62)



原料 鸡蛋 6 个,油菜心 200 克,火腿肠 50 克,枸杞子 25 克,精盐 4 克,味精 4 克,料酒 15 克,鸡清汤 100 克,葱姜汁 20 克,猪油 30 克,香油 10 克,淀粉 20 克。

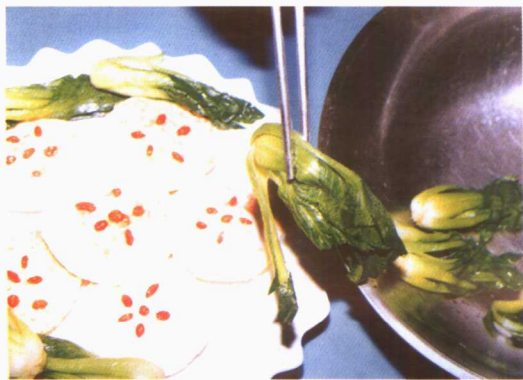
制法 ①火腿肠切成小丁。枸杞子、油菜心均洗净。②取 6 个小碟,每个小碟内抹上猪油,撒上一点精盐,每个小碟内磕入一个鸡蛋,鸡蛋上面再撒一点精盐,撒上火腿肠丁,中心摆上枸杞子。③将小碟放入蒸锅内,另用小碟扣上,再盖上锅盖,用旺火蒸 6 分钟左右,取出揭盖,倒出鸡蛋,花面朝上摆入盘内。④锅内加



鸡蛋上撒火腿肠丁



入锅蒸



入余下的猪油烧热,下入油菜心煸炒,加料酒10克、精盐2克、味精2克、葱姜汁10克炒匀至熟,用淀粉15克勾薄芡,出锅围摆在蛋的四周。⑤锅内加鸡清汤和余下的料酒、精盐、味精、葱姜汁烧开,用余下的淀粉勾芡,淋入香油出锅浇在鸡蛋上即成。

特点 色形美观,咸鲜醇香,简单易做,别有风味。

油菜心围在蛋的四周

茄汁蛋饼



原料 鸡蛋 7 个, 番茄酱 25 克, 白糖 50 克, 色拉油 50 克, 鸡油 10 克, 柠檬汁 20 克, 淀粉 10 克。

制法 ①锅内加色拉油烧热, 鸡蛋磕入锅内, 撒上白糖 40 克, 底面略硬后翻面, 煎熟摆入盘内。 ②锅内加水 50 克, 放入番茄酱、柠檬汁和余下的白糖炒开, 用淀粉勾薄芡, 淋入鸡油炒匀成汁。 ③把汁浇在盘内鸡蛋上即成。

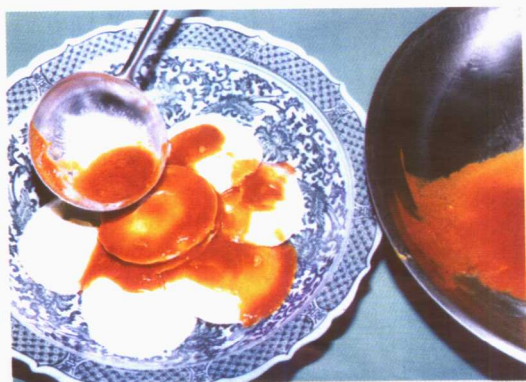
特点 色泽金红, 油润光亮, 软嫩甜香, 柠檬味香浓。



鸡蛋磕入锅内



勾薄芡



浇汁



原料 鸡蛋 4 个,青椒 25 克,油炸花生米 75 克,川椒 10 克,姜末、蒜末各 5 克,葱花 10 克,酱油 10 克,花椒水 15 克,鸡汤 30 克,排骨精 5 克,精盐 3 克,淀粉 35 克,花生油 750 克,面粉 15 克,香油 10 克。

制法 ①鸡蛋 3 个磕入碗内,加精盐 1 克充分搅散,倒入抹花生油的方盒内,加盖入蒸锅,用旺火蒸 6 分钟左右成蛋糕取出。②青椒切成小丁。蛋糕切成丁。油炸花生米剥去皮。川椒切成段。③另一个鸡蛋磕入碗内,加淀粉 25 克、面粉调成糊。④酱油、花椒水、鸡汤、排



蛋糕切成丁



炆锅、下配料



烹入芡汁

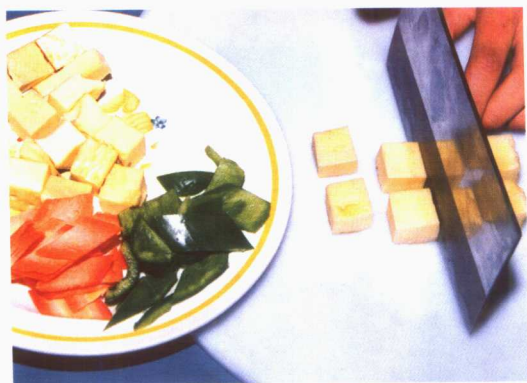
骨精和余下的精盐、淀粉对成芡汁。⑤锅内加花生油烧至五成热，将蛋糕挂匀糊炸至呈金黄色捞出。⑥锅内留油 25 克，放入川椒段、葱花、姜末、蒜末炆锅，下入青椒丁、花生米煸炒。⑦下入蛋糕丁翻匀，烹入芡汁，颠翻均匀，淋入香油出锅装盘即成。

特点 色泽美观，蛋丁软嫩，花生米香脆，咸鲜香辣，营养适口。



原料 鸡蛋 3 个,青椒 25 克,胡萝卜 25 克,淀粉 60 克,面粉 20 克,料酒 10 克,酱油 5 克,精盐 3 克,排骨精 3 克,肉汤 75 克,葱姜汁 15 克,油 600 克。

制法 ①鸡蛋磕入容器内,加精盐 1 克、淀粉 50 克、面粉充分搅散至匀。 ②方盒内抹上油,倒入蛋液,盖上盒盖,放入蒸锅内,用旺火蒸 6 分钟左右成蛋糕取出晾凉。 ③青椒、胡萝卜均洗净,切成菱形片。蛋糕切成 1.5 厘米见方的块。 ④锅内加油烧至三成热,下入蛋糕块,用小火慢炸,边炸边浇油,至蛋糕块膨胀、外皮



蛋糕切成方块



放入胡萝卜片、青椒片



放入蛋泡

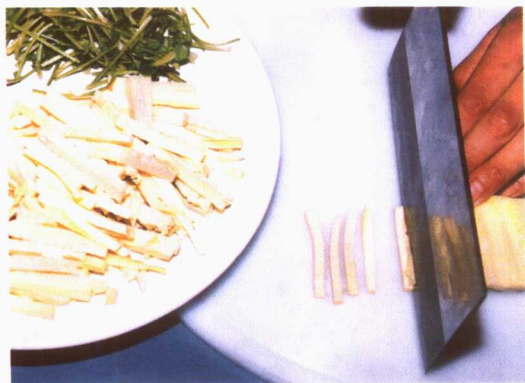
金黄成蛋泡、脆硬时倒入漏勺。⑤锅内留油15克,放入胡萝卜片、青椒片略炒,加入肉汤、料酒、酱油、葱姜汁、排骨精和余下的精盐烧开,用余下的淀粉勾芡。⑥蛋泡倒入汁内,快速翻匀,淋入明油出锅装盘即成。

特点 色泽金黄,蛋泡外焦里嫩,口味咸鲜香浓,别有风味。



原料 鸡蛋 5 个,香菜梗 50 克,葱丝、姜丝各 10 克,面粉 25 克,精盐 4 克,味精 2 克,料酒 10 克,清汤 20 克,鸡精 3 克,花生油 600 克,鸡油 10 克。

制法 ①鸡蛋磕入容器内,加精盐 1 克充分搅匀。方盒内抹上花生油,倒入蛋液,盖上盒盖,放入蒸锅内,用旺火蒸 6 分钟左右成蛋糕取出,倒在案板上。 ②香菜梗洗净,切成 3 厘米长的段。蛋糕切成大片,再切成 5 厘米长的丝,沾匀面粉。 ③料酒、清汤、味精、鸡精和余下的精盐对成汁。 ④锅内加花生油烧至六成热,下



蛋糕切成丝



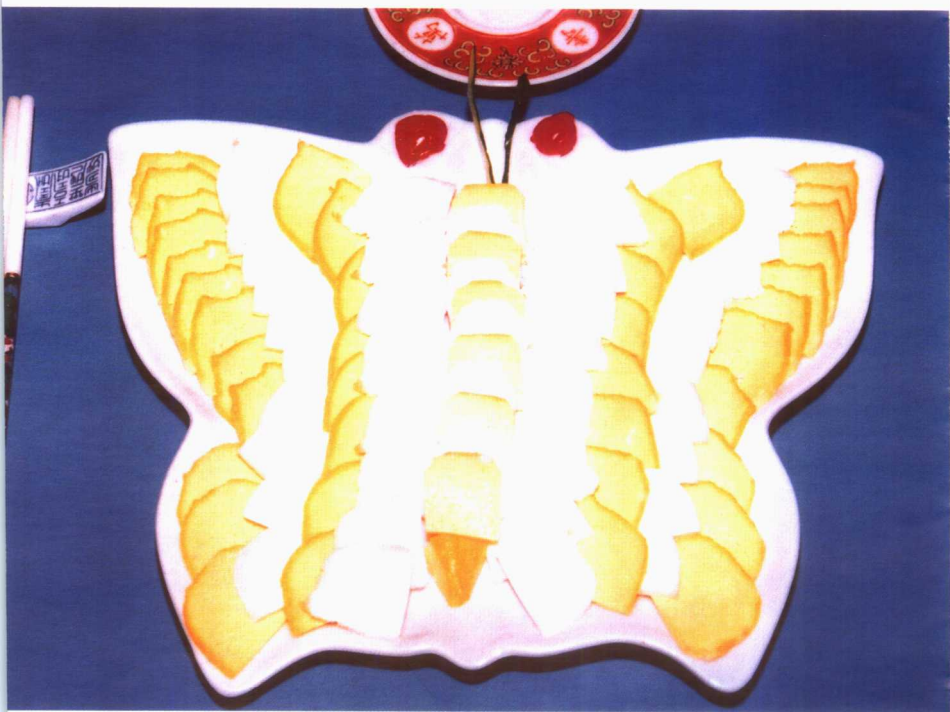
蛋糕丝入锅



入蛋糕丝略炸捞出。⑤
锅内留油 30 克烧热,下
入葱丝、姜丝略炒,放入
香菜梗炒两下。再将蛋
糕丝下入锅内翻匀。
⑥烹入汁,淋入鸡油翻
匀出锅装盘即成。

特点 色泽淡黄,
软嫩清鲜,咸香味美,营
养适口。

烹入汁

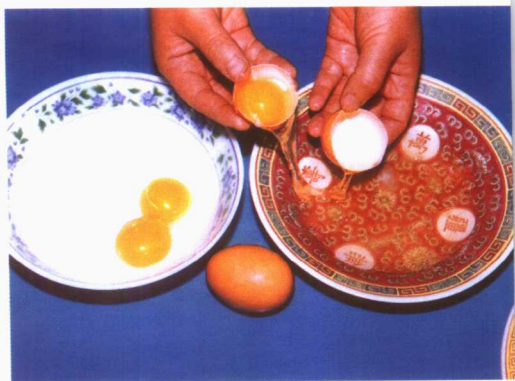


原料 鸡蛋 4 个, 精盐 4 克, 葱姜汁 20 克, 淀粉 30 克, 鸡精 3 克, 排骨精 3 克, 鸡油 10 克, 猪油 10 克, 油 15 克。

制法 ①鸡蛋的蛋清、蛋黄分别磕在两个容器内, 均打散。 ②蛋黄内加入精盐 2 克、葱姜汁 10 克、淀粉 15 克、排骨精、鸡油搅散至匀。 ③蛋清内加入鸡精、猪油和余下的精盐、葱姜汁、淀粉搅散至匀。 ④蛋清、蛋黄分别倒在抹油的容器内, 放入蒸锅内, 先用盘子扣上, 再盖上锅盖, 用旺火蒸 6 分钟左右成蛋糕取出。 ⑤蛋清糕、蛋黄糕均切成半圆

片。按黄白相间的顺序依次排摆在盘内呈蝴蝶状即成。

特点 色形美观，软嫩筋道，咸香味美。



蛋清、蛋黄分开

上锅蒸



切成半圆片