

鲜香

蛋品菜

- 蛋菜鲜香软绵
- 厨房任您实践

金盾家庭烹饪书系



吴杰 主编

76种

蛋品菜任你选



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

香 鲜 蛋 品 菜

主 编 吴 杰
编 著 夏 玲 夏丙和 吴昊天
刘 捷 刘宏涛 李 松
李永江 陆春江 郭玉华
马艳华 韩锡艳 武淑芬
王桂杰 宋美艳 连 霞
李淑英 雷 春
摄 影 吴 杰 吴昊天



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

本书是“金盾家庭烹饪书系”之一，专为家庭学做蛋品菜肴而编写。书中精选了能满足家庭需要，且适合家庭制作的鲜蛋品菜76种，每菜四图，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作了具体的介绍，主要制作过程均配有示范图片。本书图文并茂，科学实用，适宜广大家庭学习制作，也可供餐馆、酒店使用，还可供烹饪学校教学参考。



图书在版编目(CIP)数据

鲜蛋品菜 / 吴杰主编. — 北京: 金盾出版社, 2006. 6
(金盾家庭烹饪书系)
ISBN 7-5082-4074-X

I. 鲜… II. 吴… III. 禽蛋—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050634 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 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京精美彩印有限公司

正文印刷: 北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/24 印张: 3.5

彩页: 84 字数: 55 千字

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 — 13000 册 定价: 15.50 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)



出版说明

近几年来,随着广大群众生活水平的不断提高,人们对日常饮食的要求也逐步提升。对于一日三餐,大家已不再仅仅满足于填饱肚子,而越来越追求风味与口味,讲究科学和营养,希望吃出健康,延年益寿。为了满足广大读者的这一愿望,我们特约请了多名既有多年烹饪工作实践经验,又对食谱写作颇具水平的高级烹调师、高级营养师和高级摄影师,编写了这套“金盾家庭烹饪书系”。全套共10册,分为肉菜、禽肉菜、蛋品菜、水产品菜、豆制品菜、蔬菜、凉菜、火锅、主食、汤羹粥等十大类。每册一律精选76个品种。所选品种,均以大众最熟悉、最常用、最想学的家常菜(主食)为主,原料普通,制法简便,只要按照书中要求去做,就一定能很快入门。此外,为了方便读者翻阅使用,本书采用了活页装订。

本书图文并茂,科学实用,版式新颖,方便灵活,通过精美的彩图和简短的文字,对每个品种的用料、制法、风味特点及操作关键都作了具体的介绍和展示,并扼要介绍了一些与本书内容相关的烹调、营养、饮食宜忌方面的基本知识。本书非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用,也可供餐馆、酒店经营参考。愿本书给您和您的家人带来美味、健康与快乐!

编者

2006年4月



教您学做家常菜



鸳鸯蛋

原料 熟鸡蛋（去壳）3个，鹿肉末（饲养鹿）100克，鸡蛋1个，料酒20克，酱油5克，精盐3克，味精1克，鸡精2克，葱段、姜片、水淀粉各10克，鲜汤120克，油25克。



双色双味 咸香味美

提示 芡汁不要过稠。

制作步骤

①熟鸡蛋从中间切成两半，放入盘内。鹿肉末内加入料酒10克、精盐1克、酱油、味精、油15克，磕入鸡蛋液搅匀，放在熟鸡蛋上。



②入蒸锅用大火蒸熟取出，从中间切开，摆放在盘内。



③锅内放入鲜汤，下入葱段、姜片烧开，煮3分钟，捞出葱段、姜片不用，加入鸡精和余下的料酒、精盐烧开，用水淀粉勾芡，淋入余下的油炒开，出锅浇在鸳鸯蛋上即成。



一菜四图 / 一目了然 / 一看就懂 / 一学就会

目录



蛋品基本知识 / 1

兰花炒蛋 / 5

鱼香蛋片 / 6

金针炒蛋 / 7

蛋炒黑豆芽 / 8

青椒炒鸡蛋 / 9

双色蛋片炒番茄 / 10

鸡蛋炒苦瓜 / 11

木耳炒鸡蛋 / 12

多彩蛋片 / 13

韭菜炒蛋 / 14

杞子煎蛋 / 15

黄瓜煎蛋 / 16

双蔬蛋糕片 / 17

川味蛋丁 / 18

番茄蛋皮汤 / 19

吉利堂韭香鸭蛋 / 20

葱香酱拌鹅蛋 / 21

虎皮鸭蛋 / 22

鸳鸯荷包鸭蛋 / 23

吉利堂蛋饺 / 24

双椒肉丁蛋羹 / 25

香辣笋丁蛋羹 / 26

肉末碎蛋 / 27

熘蛋夹 / 28

蘑菇炒鸡蛋 / 29

水煮鸭蛋 / 30

奶香火腿肠蛋羹 / 31



三丁鸡蛋羹 / 32

火腿蛋片 / 33

火腿肠炒鸡蛋 / 34

扣三彩 / 35

五香茶蛋 / 36

八珍熏蛋 / 37

香酥枣泥糕 / 38

熘松花蛋 / 39

挂浆白果 / 40

水蒸全蛋 / 41



茄汁荷包蛋 / 42

松花蛋拌豆腐 / 43

酱肉炒蛋 / 44

牛肉洋葱炒蛋 / 45

肉片青椒炒蛋 / 46

山珍肉末蛋羹 / 47

吉利堂蛋皮烧卖 / 48

羊肉丝炒蛋糕 / 49

换心蛋 / 50

虾仁炒蛋 / 51

虾皮韭香煎蛋 / 52

虾皮肉末蒸蛋 / 53

蛋炒蚬尖 / 54

蚬肉煎蛋饼 / 55

碧波鱼片炒蛋 / 56

绿意鲜香蛋皮 / 57



蛋炒金牡蛎 / 58

牡蛎煎蛋 / 59

鱿鱼蛋羹 / 60

韭香双丁蒸蛋 / 61

龙凤蛋片 / 62

海参鸭丁蛋羹 / 63

翠蕨鸭丝炒蛋 / 64

肉末荷包鹅蛋 / 65

双菇兔肉蛋羹 / 66

鸳鸯蛋 / 67

鸡肉口蘑炒蛋 / 68

双蔬金钱 / 69

熠鸽蛋 / 70

吉利堂一品鸽蛋 / 71

鸽蛋鞭花 / 72

鹌鹑蛋炖猪排 / 73

香菇烧鹌鹑蛋 / 74

鹌鹑蛋烧海参 / 75

孜然香辣串蛋 / 76

熏鹌鹑蛋串 / 77

金色争艳 / 78

三色蛋羹 / 79

杞子蛋丁莲子羹 / 80





蛋品 基本知识

一、营养成分与功效

1. 鸡蛋

鸡蛋是营养丰富的食品，含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、多种维生素和铁、钙、钾等人体所需要的无机盐。对维护人体神经系统的正常功能、促进身体发育有很大作用，能健脑益智，延缓老年人智力衰退，改善中年人的智力，尤其可增强青少年、婴幼儿的记忆力。研究发现，用鸡蛋来防治动脉硬化，可取得意料之外的惊人效果。其中维生素B₁₂可以分解和氧化人体内的致癌物质，微量元素也具有防癌作用。蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用，卵磷脂可促进肝细胞的再生。

鸡蛋含有人体需要的所有营养物质，被称为理想的营养库，完全蛋白质。中医认为，蛋清能益精补气、润肺利咽、清热解毒，可治目赤咽痛、燥咳音哑、阳痿等；蛋黄能养血息风，可治下痢、吐血、心烦不眠、胎漏下血等。

2. 鸭蛋



鸭蛋同样富有营养，完全可以和鸡蛋媲美。

现代医学研究认为，鸭蛋富含蛋白质、脂肪、维生素等，各种无机盐的总量超过鸡蛋，特别是人体中迫切需要的铁和钙在鸭蛋中更为丰富，对骨骼发育有益，并能预防贫血。鸭蛋内的有机物质有利于身体生长发育，能维护神经系统的正常功能，其营养价值与鸡蛋大致相同。松花蛋（皮蛋）无机盐的含量比鸭蛋有明显增加，脂肪含量有所降低，总热能稍有下降，能刺激消化器官，增进食欲，易于消化吸收，并有中和胃酸、清凉、降压的作用。

中医认为，鸭蛋有大补虚劳、滋阴养血、补心止热、润肺美肤的功能，对咽喉痛及泻痢有食疗作用。

3. 鹅蛋

鹅蛋的营养成分与鸭蛋相近，蛋白质和人体必需的8种氨基酸含量都高于鸭蛋，有养阴补虚的功能。



4. 鸽蛋

鸽蛋富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及多种维生素等，是蛋品中的精品，有很高的药用价值和营养价值。**中医认为，鸽蛋有补血益气、补肾养心、解毒的功能。对腰膝酸软、遗精、眩晕、心悸、失眠、疮疥、皮疹等均有疗效。**鸽蛋加桂圆肉、枸杞子、冰糖蒸食，可消痘毒；配海参制成药鸽蛋，对肝腹水、再生障碍性贫血、便秘、阳痿及心力衰竭具有一定疗效。

5. 鹌鹑蛋

鹌鹑蛋味道鲜美，营养丰富，是一种很好的滋补食品，有独特的保健功能，故有卵中佳品之称。所含丰富的卵磷脂和脑磷脂是高级神经活动不可缺少的营养物质，具有健脑作用。

临床证实，鹌鹑蛋可辅助治疗水肿、肥胖型高血压、糖尿病、贫血、胃病、肝大、肝硬化、腹水等。鹌鹑蛋治疗不明原因的过敏性疾病和过敏性哮喘也取得了新的突破。吃鹌鹑蛋还可防止因吃鱼、虾诱发的皮肤过敏、风疹块、呕吐及某些药物性过敏。



鹌鹑蛋的营养价值比鸡蛋更高，营养成分相仿，但其营养素分子小，所以比鸡蛋更易被吸收利用（但也不能替代鸡蛋）。鹌鹑蛋含有能降血压的芦丁、米岂丁等，对防治心血管疾病有益处。

二、宜与忌

1. 鸡蛋

一般人都可食用，更适宜体质虚弱、营养不良、贫血、孕妇、产妇及婴幼儿发育期的补养。

一般以一天不超过2个为宜，老年高血压、高血脂、冠心病病人每晚食用鸡蛋一个为宜。

高热、腹泻、肝炎、肾炎、胆囊炎、胆结石症患者忌食。

鸡蛋必须烹制熟再吃，不能生吃。打蛋时要提防沾染到蛋壳上的杂菌。毛蛋、臭蛋不能吃。常吃油煎、油炸鸡蛋的妇女患卵巢癌的概率较大，所以要少吃煎炸鸡蛋。





2. 鸭蛋

一般人都可食用，最适宜阴虚火旺者作为食疗补品。

一般每天吃一个为宜。鸭蛋腥气较重，不宜吃得过多。

肺热咳嗽、咽喉痛、泄痢者宜食，用盐腌透食用为佳。

松花蛋（皮蛋）不宜多吃，食用时还应配一些姜末和醋。

脾阳不足、寒湿下痢、食后气滞痞闷者忌食；生病期间不宜食用；癌症、高血压、高血脂、动脉硬化及肝硬化等患者忌食；肾炎患者忌食松花蛋。

3. 鹅蛋

一般人都可食用。



4. 鸽蛋

一般人都可食用，每天以2个为宜。

尤其适宜老年人、孕妇及儿童食用。高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、毛发稀疏脱落、头发早白、未老先衰、身体虚羸、头晕、腰酸及妇女血虚经闭、神经衰弱、记忆力衰退、男子不育、精子活力减退、睾丸萎缩、阴囊湿疹瘙痒、习惯性流产、孕妇胎漏、贫血等患者宜食。

5. 鹌鹑蛋

一般人都可食用，每天以3~5个为宜。

老年人和血胆固醇高的人不可多吃。

营养不良、体虚乏力、贫血头晕、小儿疳积、肾炎水肿、泻痢、结核病、胃病、神经衰弱、支气管哮喘、皮肤过敏及有心血管疾病者宜食，是老幼病弱者的理想滋补食品。

三、质量鉴别方法

鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋质量鉴别方法相似，主要有以下几点：

1. 选购新鲜

外观好的蛋。鲜蛋一般外表清洁，



表面粗糙，光泽不显著，蛋壳上附有一层薄薄的霜状粉末，蛋壳颜色鲜明，气孔明显。

2. 对光照看。鲜蛋在强光照射下，呈粉红色并透光，蛋点清晰可见，横竖都透明。

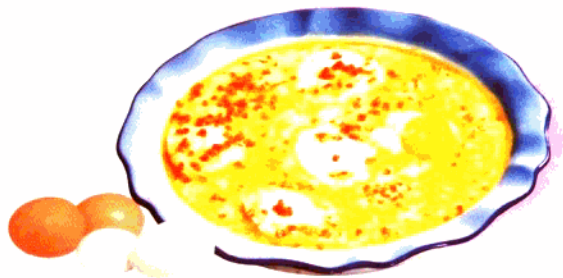
3. 比重量。鲜蛋水份充足，沉重。不新鲜的蛋失水，轻浮，放到淡盐水中会浮起，鲜蛋则下沉。

4. 摇晃法。将蛋放耳边摇晃，无声则是鲜蛋，有声则不是鲜蛋。

四、烹饪方法与诀窍

1. 鸡蛋

鸡蛋适宜煎、炒、蒸、煮等烹调方法，也可采用炸、烹、扒、卤、酱、烧、熏、腌等法制成品种繁多的菜肴。婴幼儿、老年人、病人吃鸡蛋应以煮、卧、蒸、甩为好。



在烹制鸡蛋时，最好在鸡蛋液中加入适量鲜牛奶，可使菜品更加鲜美滑嫩。在炒蛋时，蛋液中加入适量清水，可使蛋块不干不硬，软嫩滑香。

2. 鸭蛋

鸭蛋烹调方法与鸡蛋相同。主要供腌制成咸蛋、松花蛋（皮蛋）食用。因鸭蛋略有腥味，故在烹制前要先放一些胡椒粉或几滴醋，以去除蛋中的腥味。

3. 鹌鹑蛋、鸽蛋、制鸭蛋

烹饪方法同鸡蛋。



兰花炒蛋

原料

鸡蛋3个，西兰花125克，番茄75克，葱段、蒜头（拍松）、料酒、水淀粉各10克，精盐3克，白糖2克，油50克。

制作步骤

①番茄切成滚刀块。西兰花切成小块。鸡蛋液磕入容器内，加精盐1克搅匀。锅内放油35克烧热，倒入鸡蛋液煎熟成蛋片，倒入漏勺。



②锅内放余下的油烧热，下入蒜头、葱段炝香，下入西兰花块煸炒至变色，拣出葱段、蒜头不用，下入番茄块炒匀，烹入料酒，加入余下的精盐和白糖炒匀至熟。



③下入煎熟的鸡蛋片翻匀，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。



色泽艳丽 柔软爽嫩 咸鲜清香

提示 西兰花要用中火炒制，勾芡一定要薄。

鱼香 蛋片

原料 鸡蛋4个，冬笋100克，水发木耳35克，洋葱苗15克，泡辣椒、水淀粉各10克，料酒8克，精盐1.5克，醋12克，白糖20克，油60克。



色泽美观 软嫩咸香 酸甜爽辣

提示 煎熟的鸡蛋片一定要沥净多余的油。

制作步骤

①冬笋、水发木耳均切成片。洋葱苗斜切成段。泡辣椒切成小段。鸡蛋液磕入容器内，加精盐1克搅匀。



②锅内放油40克烧热，倒入鸡蛋液煎熟成蛋片，出锅倒入漏勺。锅内放余下的油烧热，下入泡辣椒段、洋葱苗段炒香，下入冬笋片、木耳片炒匀。



③烹入料酒、醋，加入余下的精盐和白糖炒匀，下入鸡蛋片翻匀，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。



金针炒蛋

原料

鸡蛋3个,水发黄花菜150克,大葱白30克,料酒、水淀粉各10克,精盐3克,鲜汤25克,油50克。

制作步骤

①水发黄花菜切成段。大葱白切成丝。鸡蛋液磕入容器内,加精盐1克搅匀,倒入加油35克并烧热的锅内煎熟成蛋片,倒入漏勺。



②锅内放入余下的油烧热,下入葱丝炆香,下入黄花菜段炒匀,烹入料酒、鲜汤炒匀至熟,加入余下的精盐炒匀。



③下入鸡蛋片翻匀,用水淀粉勾芡,出锅装盘即成。



色泽金黄 软嫩鲜香 葱香浓郁

提示 勾芡一定要薄而匀。

蛋炒 黑豆芽

原料 黑豆芽200克,鸡蛋3个,红椒25克,蒜末、葱末各5克,料酒、水淀粉各10克,精盐、鸡精各3克,油50克。

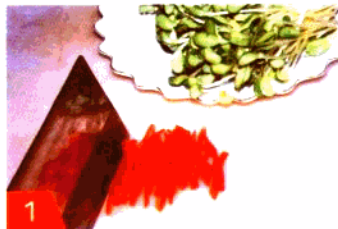


色泽美观 柔软爽嫩 咸鲜清香

提示 黑豆芽要用大火炒制。

制作步骤

①黑豆芽掐去老根。红椒切成丝。鸡蛋液磕入容器内,加精盐1克搅匀。



②锅内放油35克烧热,倒入鸡蛋液煎熟成蛋片,倒入漏勺。锅内放入余下的油烧热,下入蒜末、葱末炆香,下入黑豆芽煸炒至微熟。



③下入红椒丝、料酒、鸡精、余下的精盐炒匀至熟,下入鸡蛋片翻匀,用水淀粉勾芡,出锅装盘即成。



青椒炒鸡蛋

原料 鸡蛋3个，青椒175克，葱末、姜末各5克，料酒10克，精盐3克，鸡精2克，油50克。



鸡蛋柔软 青椒脆嫩 咸鲜清香

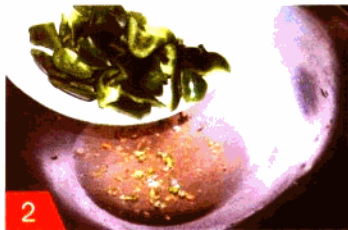
提示 青椒用大火炒至断生即可。

制作步骤

①鸡蛋液磕入容器内，加精盐1克搅匀。青椒切成滚刀块。锅内放油35克烧热，下入鸡蛋液煎熟成蛋片，出锅倒入漏勺，沥去油。



②锅内放入余下的油烧热，下入葱末、姜末炝香，下入青椒块炒匀，烹入料酒，加入余下的精盐煸炒至熟。



③下入鸡蛋片、鸡精翻匀，出锅装盘即成。



双色蛋 片炒番茄

原料 鸡蛋4个，番茄150克，葱末、蒜末各5克，料酒、水淀粉各10克，精盐3克，白糖2克，油65克。



色分三彩 口感软嫩 咸香微酸

提示 番茄块不要切得过大，要小而匀。

制作步骤

①番茄切成滚刀块。鸡蛋清、鸡蛋黄分别放入容器内，各加入精盐0.5克搅匀，鸡蛋黄内再加入温水50克搅匀，倒入加油25克并烧热的锅内，煎熟成黄、白蛋片，倒入漏勺。

②锅内放余下的油烧热，下入葱末、蒜末炝香，下入番茄块煸炒至微熟，烹入料酒，加入余下的精盐炒匀至熟。

③下入鸡蛋片、白糖翻匀，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

