



蛋类菜 200 例

天津科学技术出版社

蛋 类 菜 200 例

曹宗慈 编著

天津科学技术出版社

责任编辑：雷彭年

蛋类菜200例

曹宗楚 编著

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷三厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张 4.625 字数90 000

1989年7月第1版

1989年7月第1次印刷

印数：1—19 300

ISBN 7-5308-0462-6/Z·15 定价：1.85元



天津川鲁饭店
特级厨师
董晓波制作
曹知非摄影



金银蛋角
灯笼鸽蛋
番茄蛋烧麦
海参鸽蛋



燕尾三鲜蛋
荷包蛋
银耳鸽蛋
如意蛋卷

前 言

食用蛋的种类很多，常见的有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等，其中以鸡蛋最为普遍，它是人体摄取蛋白质的主要来源。我国食用蛋品的历史十分久远，早在四千多年前，仰韶文化时期，我们的祖先就懂得食用鸟蛋。如今各种蛋品制作的菜肴为广大群众所喜爱并常年食用。人们在长期的烹饪实践中，又创造出许多蛋品菜肴的烹制方法，是我国烹饪技术的一个重要组成部分。为了继承和发展祖国的烹饪技术，普及和推广各类蛋品菜肴的烹制方法，丰富和改善广大人民群众的生活，笔者编写了这本《蛋类菜200例》献给广大读者，以供参考使用。

本出精选的蛋类菜肴，是依照凉菜、热菜和汤菜分类编写的，还介绍了有关蛋品的一般知识。

小小的蛋，通过烹调可以制作出许许多多形状各异、口味不同、丰富多彩的菜肴，将会给人们的生活增添更大的情趣。

编 者

1988.4

目 录

一、蛋品知识	(1)
蛋的构成	(1)
鸡蛋的营养成分	(3)
鸡蛋黄有助于记忆	(3)
红皮鸡蛋与白皮鸡蛋营养相同	(4)
老年人适量吃鸡蛋有好处	(5)
产妇每天应吃多少鸡蛋	(5)
怎样吃鸡蛋消化快	(6)
生吃鸡蛋不好	(6)
鉴别蛋品好坏的几种方法	(6)
挑选皮蛋的方法	(8)
鲜蛋变质有哪些表现	(8)
散黄蛋是如何形成的	(9)
老黑蛋不能吃	(10)
臭蛋不能吃	(10)
保存鸡蛋的方法	(11)
冷冻蛋出库后容易坏	(12)
皮蛋为什么带有辛辣味	(12)
吃皮蛋为什么要配姜末、醋汁	(13)
巧剥皮蛋壳	(13)
生蛋分离蛋白与蛋黄的方法	(13)
蛋皮制作方法	(14)
卧、淋鸡蛋的窍门	(14)

怎样煮鸡蛋好	(14)
煮制滑黄鸡蛋的方法	(15)
蒸蛋羹的学问	(16)
制作鸡蛋松的方法	(16)
如何去掉鸡蛋的腥味	(17)

二、蛋品菜谱 (18)

1. 凉菜	(18)
炆鸡蛋	(18)
茶鸡蛋	(18)
酱鸡蛋	(19)
石榴蛋	(19)
熏鸽蛋	(20)
熏鸡蛋	(21)
醉鸡蛋	(21)
喜 蛋	(22)
皮蛋鲜蛋糕	(22)
两色蛋	(22)
三色蛋	(23)
皮蛋豆腐	(23)
鸡蛋卷	(24)
虾仁蛋卷	(24)
三色蛋卷片	(25)
香酥蛋黄卷	(26)
青鱼鸡蛋卷	(27)
菠萝鸡蛋卷	(27)
如意蛋卷	(28)
夹心蛋糕片	(29)
白菜鸡蛋卷	(29)

炮蛋卷	(30)
绿豆浆拌蛋皮丝	(31)
五色肉心蛋	(31)
鸭蓉彩蛋	(32)
兰花蛋	(33)
玛瑙蛋	(33)
皮蛋拌豆腐	(34)
皮蛋拌凉粉	(34)
咸鸭蛋拌豆腐	(35)
水晶鸡蛋	(35)
玻璃皮蛋	(36)
青椒皮蛋	(36)
西红柿碗蛋沙拉	(37)
芝麻鸽蛋	(37)
五元鹌鹑蛋	(38)
桂花松	(38)
拔丝鸡蛋	(39)
炒桂花蛋	(39)
2. 热菜	(40)
炒黄菜	(40)
西红柿炒鸡蛋	(40)
水炒鸡蛋	(41)
鱼香炒蛋	(41)
鱼翅炒鸡蛋	(42)
炒木须蛋	(42)
叉烧炒蛋	(43)
香肠炒蛋	(43)
银鱼炒蛋	(44)
炒蟹肉	(44)

葱花炒蛋	(45)
三不粘	(45)
炒硫黄蛋	(45)
豆腐炒鸡蛋	(46)
香椿炒鸡蛋	(46)
茭白炒鸡蛋	(47)
韭菜炒鸡蛋	(47)
笋丝炒鸡蛋	(47)
芹菜炒鸡蛋	(48)
黄花菜炒鸡蛋	(48)
炒蛋白虾仁	(49)
虾仁涨蛋	(49)
蟹黄炒蛋	(50)
炒木须豆腐	(51)
玉丁桂花蛋	(51)
辣味玉香蛋	(51)
蛭子炒蛋	(52)
黄瓜炒鸭蛋	(53)
鸭蛋黄炒蚕豆	(53)
鸡茸烩珍珠	(54)
肉末烩鸡蛋	(54)
五丁烩蛋糕	(55)
芙蓉蛋烩蹄筋	(55)
芙蓉鸡片	(56)
翡翠鸡蓉	(57)
焗蛋脑	(58)
虾米焗蛋	(58)
焗黄蛋	(59)
桃花焗黄菜	(59)

熘黄菜	(60)
熘皮蛋	(61)
熘皮蛋球	(61)
肉末皮蛋	(62)
桃仁皮蛋松	(62)
炸荷包蛋	(63)
糖醋荷包蛋	(63)
云腿荷包蛋	(64)
白油烘蛋	(64)
熘黄菜	(65)
三鲜锅熘蛋	(65)
肉丝老烧蛋	(66)
黄焖鸡蛋	(67)
煎焖鸡蛋	(67)
火腿焖鸡蛋	(68)
什锦铁碗蛋	(68)
虾仁跑马蛋	(69)
煎蛋盒	(69)
咸雪里蕻煎蛋	(70)
白菜煎蛋	(70)
洋葱叉烧煎蛋	(71)
香菇煎蛋	(71)
猪脑煎蛋	(72)
鸡蛋煎禾虫	(72)
鸡蛋煎排骨	(73)
冬菇鸡粒煎蛋角	(73)
三鲜脆皮蛋	(74)
小葱煎蛋	(75)
肉丝煎蛋	(75)

煎牛肉鸡蛋	(75)
芙蓉煎蛋	(76)
鱼香螃蟹蛋	(77)
滑蛋青瓜	(77)
金钱蛋饼	(78)
煎酿鸡蛋	(78)
换心鸭蛋	(79)
煎鸡蛋糕	(79)
掌 蛋	(80)
金钱鸽蛋	(80)
海参鸽蛋	(81)
桃仁鸽蛋	(82)
炸蛋黄鱼片	(82)
软炸鸽蛋	(83)
三层蛋	(83)
白汁鸡蛋	(84)
烧酥蛋	(84)
三丝虎皮蛋	(85)
鸡丝蓑衣蛋	(86)
烧鸽蛋	(87)
灯笼鸽蛋	(87)
虎皮鹌鹑蛋	(88)
象眼鸽蛋	(89)
回锅蛋	(89)
雪里藏珠	(90)
虎皮鸡蛋	(91)
八宝蛋	(91)
清汁蘑菇蛋	(92)
密封肉心蛋	(93)

花菇无黄蛋	(94)
奶汁扒鸡蛋	(94)
银耳鸽蛋	(95)
银屏鹌鹑蛋	(96)
鸡茸鸽蛋	(96)
三鲜鸽蛋	(97)
兰草鸽蛋	(97)
鸡蛋饺	(98)
金银蛋饺	(99)
清汤鸡蛋饺	(99)
金鱼蛋饺	(100)
鱼香蛋饺	(100)
酥雪蛋饺	(101)
烘鸡蛋饺	(102)
蛋烧卖	(103)
蛋包鸡肝	(104)
蒸蛋羹	(105)
鸡蛋羹	(105)
鲫鱼蒸蛋羹	(106)
南乳蒸蛋	(106)
蛤仁蒸蛋羹	(106)
豆腐蒸蛋羹	(107)
芙蓉豆腐	(107)
蛋茸豆腐羹	(108)
桃花鱼片蛋羹	(109)
粉丝虾米蒸蛋	(109)
蒸三蛋	(110)
咸蛋蒸豆腐	(110)
咸蛋蒸肉饼	(111)

蒸芙蓉蛋羹	(111)
虾仁蛋羹	(112)
海米鸡蛋羹	(112)
鸭油鸡蛋羹	(113)
菜花芙蓉蛋羹	(113)
烩鸡蛋羹四丁	(113)
虾仁蛋白羹	(114)
臊子芙蓉蛋	(115)
芙蓉干贝	(115)
马铃薯	(116)
火腿冬菇蛋羹	(116)
3. 汤羹	(117)
家常蛋汤	(117)
榆钱铺蛋汤	(117)
鸡蛋汤	(118)
西红柿鸡蛋汤	(118)
肉丝蛋汤	(119)
蛋花汤	(119)
冬瓜蛋花汤	(120)
海米冬瓜鸡蛋汤	(120)
炸蛋香菇汤	(121)
煎泡蛋汤	(121)
虾干紫菜蛋汤	(121)
菊叶蛋汤	(122)
牛肉鸡蛋汤	(122)
冬菜鸡蛋汤	(123)
芥菜咸蛋汤	(123)
醋椒甩果汤	(123)
鹌鹑蛋汤	(124)

腐皮鸡蛋汤	(124)
鸡蛋豆腐汤	(125)
成都蛋汤	(125)
菠菜鸡蛋汤	(126)
清汤鸽蛋	(126)
凤尾鸽蛋汤	(127)
柴把鸽蛋汤	(127)
冰糖银耳鸽蛋汤	(128)
雪里鸽蛋	(128)
鸽蛋蛤士蟆	(129)
虾仁鸡蛋汤	(129)
鸡蓉三丝汤	(130)
兰花芙蓉蛋汤	(130)
口蘑芙蓉蛋汤	(131)
芙蓉海底松	(131)
鸳鸯蛋糕汤	(132)

一、蛋 品 知 识

蛋 的 构 成

市场上出售的鲜蛋，主要是鸡蛋和鸭蛋，有时也有少量的鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋。这几种蛋在结构、化学成分和理化性质等方面虽然有小的差异，但是总的来看基本相同，下面就鸡蛋的结构和性质来分析蛋的构成。

鸡蛋主要是由蛋壳、蛋白、蛋黄三部分构成的。

蛋壳是由外蛋壳膜、石灰质蛋壳、内蛋壳膜和蛋白膜构成。蛋壳有保护蛋的内部作用，还可以供给将要孵成的小鸡所需要的钙质，是形成雏鸡骨骼的主要部分。蛋壳的表面有无数小孔，这些小孔就是蛋壳的气孔，雏鸡在孵化期，就是依靠这些气孔来呼吸的。当蛋很新鲜时，气孔表面有一层称为角皮的薄膜也称外蛋壳膜，它是一种无定形结构的透明的可溶性粘蛋白，放置一段时间以后，这一层角皮就会干燥脱落，或由于磨擦、遇水浸湿脱落，致使气孔暴露在空气中，细菌会很快进入蛋内，使鲜蛋腐坏。

气室位于蛋壳内侧的外蛋壳膜与蛋白内侧的内蛋壳膜之间，是鸡蛋较圆的那一端，只要剥开煮熟的鸡蛋看一看，凹进去的部分就是气室。气室是由于蛋与外界空气接触之后冷却，为了使蛋的内部能收缩而形成的，所以刚生下的鸡蛋并无气室。此外，鸡蛋放置时间越长，蛋内部的水分慢慢减少，

气室也就愈来愈大，因此，气室的大小，也可以是判断鸡蛋新鲜度的一个标准。

鸡蛋中的蛋白和蛋黄是全蛋的供人食用的部分。蛋白在壳膜内由于浓度不同，可分为四个部分，即外层稀薄蛋白、中层浓厚蛋白，内层稀薄蛋白以及系带。浓、稀两种蛋白占全蛋的58%。新鲜鸡蛋，浓厚蛋白较多，不新鲜鸡蛋中的稀薄蛋白随着陈旧程度而增加，稀薄蛋白的增加，反映了鲜蛋陈化变质的过程。

蛋黄依靠蛋白的撑托和系带的控制，位居于鸡蛋的中心。蛋黄是浓稠、透明、半流动的乳状团块，占全蛋的35%。蛋黄与蛋白之间有一层透明的蛋黄膜，可防止蛋黄与蛋白互混。将鲜蛋磕开，内容物流出，但是蛋黄仍完整不散，这就是由于有蛋黄膜的缘故随着存放时间的延长，蛋内浓厚蛋白减少，稀薄蛋白增多，蛋黄膜的弹性减弱，蛋黄也发生位移现象，不但会出现靠黄、红贴、黑贴等，而且稍有震动、蛋黄膜也极易破裂而造成溏黄，说明鲜蛋已经陈化。

将煮熟的鸡蛋剥开后，可以看到蛋黄有两种颜色，一种颜色较淡的叫白蛋黄；一种颜色较深的为黄蛋黄。无论鸡蛋的大小如何，蛋黄的大小基本上是一样的，只是大个的蛋的蛋白较多。蛋黄颜色的浓淡，是以胡萝卜素的多少而定，胡萝卜素含量较多的，颜色就深，不过蛋黄较白也并非维生素A较少，只要在鸡饲料中加些富有维生素A的食物，即使生下的鸡蛋，蛋黄的颜色较淡，营养成分也是很丰富的。

此外，在蛋黄表面有一个淡色的小圆点，即为胚胎。受精胚胎经孵化能发育成鸡雏。新鲜鸡蛋的胚胎看起来不明显，受热以后，则变得明显，甚至产生血圈，降低了蛋的食用质量。