



蛋类菜
家庭制法
200例

金盾出版社

蛋类菜家庭制法200例

(附糕点50例)

莫 难 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了200例蛋类菜及50种蛋类糕点的制作方法，并介绍了蛋类的品种、营养成分、选择、鉴别、贮藏等有关知识，内容丰富，技法齐全。书中列举的蛋类菜，大多是家庭烹调的佳肴，既注意了大众化，又照顾到地方风味，并吸收了少量西餐菜目，很适合一般家庭学习参考，具有较高的实用价值。

蛋类菜家庭制法200例

莫 难 编著

金盾出版社出版发行

社址：北京复兴路22号南门

电话：815453

香河印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本：32 印张：4 字数：90千字

1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

印数：1—100 000册

统一书号：15308·106 定价：1.00元

ISBN7—80022—039—7/TS·10

前 言

蛋是一种食用广泛的素淡食品。它含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、维生素D、核黄素、硫胺素、尼克酸、糖等对人体有益的成分，有很高的营养价值。因此，在我国人民的饮食中，蛋菜历来是深受广大消费者喜爱的美味佳肴。随着人民生活水平的提高，要求吃素淡的人正在逐渐增多，蛋菜也必将赢得更多消费者的欢迎。以蛋为主要原料的菜肴风味独特，烹调技术各不相同，已经形成品种繁多的菜谱。但遗憾的是，至今，还没有见到一本专门介绍蛋菜制作方法的专集。

为了弥补这方面的欠缺，给广大消费者在蛋类菜制作方面提供更多的方便，帮助大家学会多种烹调技术，掌握更多花色品种的制作方法，我根据自己的实践体会，并参考有关资料，编写了《蛋类菜家庭制法200例》这本书。本书的内容包括三部分：第一部分是蛋为主要原料的各式菜谱，共200例。菜谱的编排是依照中国菜的常用烹调方法（即炒、煎、蒸……）为单元来排列顺序的，其中也少量吸收了西餐的做法。第二部分收录了各种蛋类糕点做法50例。第三部分是有关蛋的常用知识20条。

在本书编写过程中，参考了有关技术书籍和资料，书稿最后又经北京市特级烹饪师吴敬华、特级烹饪师高永成、一级烹饪师白俊同志审订，在此一并致谢。

由于本人水平所限，书中的错误和疏漏在所难免，恳请读者指正。

编 者

目 录

一、蛋类菜制作方法	(1)
(一)炒	(1)
赛蟹粉	(1)
番茄炒蛋(1)	(1)
番茄炒蛋(2)	(2)
番茄炒蛋(3)	(2)
番茄炒蛋(4)	(2)
韭黄炒蛋皮	(3)
韭菜炒蛋	(3)
叉烧炒蛋(1)	(3)
叉烧炒蛋(2)	(4)
银芽炒滑蛋	(4)
清炒鸡蛋	(5)
蛋炒肉丝	(5)
银鱼炒蛋	(5)
蛭子肉炒蛋	(6)
瑶柱炒滑蛋	(6)
五柳彩蛋	(6)
白瓜炒蛋	(7)
茭白炒蛋	(7)
炒黄菜	(7)
火腿炒蛋	(8)
恩力蛋	(8)
白油嫩蛋	(8)
鱼香炒蛋	(9)
春芽炒蛋	(9)
香肠炒蛋	(9)
糖酱炒蛋	(10)
计司炒蛋	(10)
鸡丝炒蛋	(10)
小泥肠炒鸡蛋	(11)
口蘑炒鸡蛋	(11)
豌豆炒鸡蛋	(11)
龙须菜炒鸡蛋	(12)
葱头炒鸡蛋	(12)
水炒鸡蛋	(12)
炒鸡蛋	(13)
滑蛋牛肉	(13)
炒蛋翅	(13)
(二)煎	(14)

芙蓉煎滑蛋…………… (14)	蟹茸煎蛋…………… (19)
番茄滑蛋…………… (14)	鸡蛋奄列…………… (20)
滑蛋青瓜…………… (15)	枸杞煎蛋饼…………… (20)
锅贴鸽蛋…………… (15)	白菜煎鸡蛋…………… (20)
火腿蛋…………… (16)	洋葱叉烧煎蛋…………… (21)
咸猪肉煎鸡蛋…………… (16)	煎鸡蛋饺…………… (21)
火腿煎蛋…………… (16)	广东芙蓉煎滑蛋… (21)
火腿跑蛋…………… (17)	鸡蛋里脊扒…………… (22)
摊鸡蛋…………… (17)	咖喱鸡蛋…………… (22)
蛋煎银鱼仔…………… (17)	德式牛肉扒蛋…………… (23)
鲜蛋煎笋丝…………… (18)	煎荷包蛋…………… (24)
蛋煎咸菜…………… (18)	鱼香螃蟹蛋…………… (24)
清煎鸡蛋…………… (18)	蛤仁蒸蛋羹…………… (24)
小泥肠煎鸡蛋…………… (19)	香葱焗蛋…………… (25)
和弄蛋…………… (19)	虾仁跑蛋…………… (25)
(三) 蒸…………… (26)	
咸蛋蒸豆腐…………… (26)	蒸蛋羹 (3) …… (29)
蛋蒸粉丝虾米…………… (26)	芙蓉臊子蛋…………… (30)
蒸三蛋…………… (27)	蛋皮鱼卷…………… (30)
凤凰蛋…………… (27)	肉末蛋羹…………… (31)
如意蛋卷…………… (27)	馅子蒸蛋…………… (31)
滑蛋蒸鱼片…………… (28)	虾仁蛋羹…………… (31)
咸蛋蒸肉饼…………… (28)	凤眼鸽蛋…………… (32)
鲫鱼蒸蛋羹…………… (28)	蒸鸡蛋肉卷…………… (33)
蒸蛋羹 (1) …… (29)	鲤鱼炖蛋…………… (33)
蒸蛋羹 (2) …… (29)	鸡蛋少司蒸鱼…………… (34)

蛋皮烧麦····· (34)	金银蛋饺····· (36)
兰花鸽蛋····· (35)	鸭油蒸蛋糕····· (36)
五彩鸳鸯蛋····· (35)	皮蛋鲜蛋糕····· (37)
(四)炸····· (37)	
蛋松 (1)····· (37)	脆皮蛋····· (40)
蛋松 (2)····· (38)	珊瑚锦绣蛋····· (40)
蛋松 (3)····· (38)	凤眼鹌鹑蛋····· (41)
蛋松 (4)····· (38)	虎皮蛋····· (41)
炸鸡蛋卷····· (39)	炸荷包蛋····· (42)
瓢鸽蛋····· (39)	鸭蓉彩蛋····· (42)
(五)熘····· (43)	
熘黄菜 (1)····· (43)	赛螃蟹 (2)····· (45)
熘黄菜 (2)····· (43)	赛螃蟹 (3)····· (46)
熘黄菜 (3)····· (44)	熘鸽蛋饺····· (46)
芙蓉蛋····· (44)	熘松花····· (47)
醋熘松花蛋····· (45)	绉纱白鸽蛋····· (47)
赛螃蟹 (1)····· (45)	糖醋松花····· (48)
(六)烘····· (48)	
烘鸡蛋饺····· (48)	香椿烘蛋····· (51)
三鲜焖蛋····· (49)	虎皮烧鸽蛋····· (52)
虾仁涨蛋····· (49)	涨蛋····· (53)
海米涨蛋····· (50)	老烧蛋····· (53)
泸州烘蛋····· (50)	肉丝涨蛋····· (54)
椿芽烘蛋····· (51)	
(七)煮····· (54)	
煮鱼鸡蛋少司····· (54)	卧鸡蛋····· (55)

煮连壳鸽蛋····· (55)	何首乌煮鸡蛋····· (56)
煮荷包鸽蛋····· (55)	朱古力蛋打奶····· (57)
虎皮蛋····· (56)	
(八) 烩····· (57)	
烩乌鱼蛋····· (57)	酸辣乌鱼蛋····· (58)
蛋饺海参····· (58)	
(九) 烤····· (59)	
铁锅烤蛋····· (59)	烤瓤馅鸡蛋····· (59)
(十) 拔丝····· (60)	
拔丝蛋块····· (60)	拔丝鸡蛋····· (60)
(十一) 拌····· (61)	
糖心皮蛋拌酸姜·· (61)	三色水晶冻····· (64)
小咸鱼托鸡蛋···· (61)	鸡蛋沙拉子····· (65)
绿豆芽拌蛋皮丝·· (62)	鸡蛋沙拉····· (65)
松花蛋拌豆腐(1)·· (62)	松花蛋拌凉粉···· (66)
松花蛋拌豆腐(2)·· (62)	咸鸭蛋拌南豆腐·· (66)
乌鱼蛋拌菠菜···· (63)	蛋丝拌韭菜····· (66)
烧青椒拌松花蛋·· (63)	瓤馅鸡蛋花····· (67)
鸡蛋菠菜泥····· (63)	韭菜蟹腐皮····· (67)
水晶鸡蛋····· (64)	熏蛋····· (68)
(十二) 汤····· (68)	
酸辣蛋花汤····· (68)	竹荪鸽蛋····· (70)
菠菜汤卧鸡蛋···· (69)	银耳鸽蛋····· (71)
番茄皮蛋汤····· (70)	翡翠羹····· (71)
煎泡蛋汤····· (70)	奶味蛋汤····· (72)
鸽蛋燕菜····· (70)	蛋菇····· (72)

成都蛋汤····· (72)	鸡蛋汤····· (74)
煎泡蛋汤····· (73)	鸡蛋豆腐汤····· (75)
上汤浮鹌蛋····· (73)	苜蓿汤····· (75)
咸蛋芥菜汤····· (73)	凤尾鸽蛋汤····· (75)
清汤燕盏鸽蛋····· (74)	

(十三) 腌····· (76)

松花蛋(1)····· (76)	酒糟制糟蛋····· (80)
松花蛋(2)····· (76)	五香咸鸡蛋····· (80)
松花蛋(3)····· (77)	五香茶叶蛋····· (80)
松花蛋(4)····· (77)	宜宾糟蛋····· (81)
速成鸡皮蛋····· (77)	泥制咸蛋····· (81)
速成鸭皮蛋····· (78)	浸制咸蛋····· (81)
咸鸡蛋····· (78)	茶鸡蛋····· (82)
咸鸭蛋····· (79)	腌咸鸡蛋····· (82)
醉蛋····· (79)	酱鸡蛋····· (82)
糯米酒糟制蛋····· (79)	

二、蛋类糕点制作方法····· (83)

猪油鸡蛋熨斗糕·· (83)	糖浆蛋糕卷····· (87)
灌县凉蛋糕····· (83)	可可气鼓····· (87)
蛋丝饼····· (84)	鲜奶油气鼓····· (88)
哲珠蛋····· (84)	杨梅酥盒····· (88)
水果蛋糕····· (85)	清酥苹果包····· (89)
可可奶油蛋糕····· (85)	巴黎酥盒蛋····· (89)
桃仁蛋糕卷····· (85)	开口笑····· (90)
果料油蛋糕····· (86)	蒸蛋糕····· (90)
那不量点心····· (86)	烤蛋糕····· (91)

夹心蛋糕····· (91)	核桃球····· (98)
蛋糕卷····· (91)	蛋挞····· (98)
蛋黄酥····· (92)	上海蛋卷····· (99)
鸡蛋嫩····· (92)	椰丝蛋白球····· (99)
鸡蛋饼····· (93)	鸡蛋香酥····· (100)
杨梅大蛋糕····· (93)	潮州猪油蛋黄酥····· (100)
蛋糕布丁····· (93)	蛋黄球····· (100)
黄油布丁····· (94)	苏式蒸蛋糕····· (101)
面包布丁····· (94)	苏式烧蛋糕····· (101)
大米布丁····· (95)	鲜奶油栗子蛋糕····· (102)
蛋烘糕····· (95)	酥蛋面包····· (102)
奶油蛋糕(1)····· (96)	芙蓉糕····· (103)
奶油蛋糕(2)····· (96)	炸蛋糕····· (104)
筒形蛋糕····· (96)	酒盅蛋糕····· (104)
水果蛋糕····· (97)	蛋糕····· (104)
杏仁蛋糕····· (97)	清蛋糕····· (105)
三、蛋类常识····· (106)	
(一) 蛋的构造及成分····· (106)	
(二) 蛋的理化特性····· (106)	
(三) 蛋的品种····· (107)	
(四) 蛋的营养成分····· (108)	
(五) 怎样鉴别蛋品质量好坏····· (108)	
(六) 什么样的鸡蛋新鲜····· (109)	
(七) 蛋变质有哪些表现····· (110)	
(八) 怎样保存鲜蛋····· (111)	
(九) 为什么鲜蛋要注意“四防”····· (113)	

- (十) 存放鸡蛋能不能用水洗…………… (113)
- (十一) 鲜蛋陈列时为什么大头向上，
小头向下…………… (114)
- (十二) 鸡蛋是全熟吃容易消化还是半熟吃容
易消化…………… (114)
- (十三) 吃生鸡蛋好不好…………… (115)
- (十四) 不要吃臭鸡蛋…………… (115)
- (十五) 怎样煮鸡蛋才能不破裂…………… (116)
- (十六) 怎样煮破鸡蛋…………… (116)
- (十七) 怎样调制蛋泡糊…………… (116)
- (十八) 咸蛋的蛋黄为什么会出油…………… (117)
- (十九) 松花蛋的特点和吃法…………… (118)
- (二十) 怎样挑选松花蛋…………… (118)

一、蛋类菜制作方法

(一) 炒

炒是最基本的烹调技术，是应用范围最广的一种烹调方法。炒的特点是时间短，速度快，旺火速成，口味变化大。炒分为生炒、熟炒、滑炒、清炒、干炒、抓炒、软炒等。

赛蟹粉

原料 主料：鸡蛋2个。 调料：油50克、味精1.5克、盐1.5克、醋5克、糖15克、鲜汤25克、水淀粉15克、香油10克、姜末5克。

做法 ①把鸡蛋打碎，蛋清与蛋黄分开放入碗内，各用筷子调拌几下。 ②锅内放花生油烧热后，先倒入蛋清划散。待蛋清结块发白后，再倒入蛋黄与划散的蛋白一起炒至呈金黄色，加入姜末、盐、味精、糖、醋、鲜汤、水淀粉，再浇上香油即成。

番茄炒蛋(1)

原料 主料：鸡蛋4个。 配料：番茄125克。 调料：猪油75克、盐2.5克、水淀粉50克、糖2.5克。

做法 ①番茄洗净后用沸水烫一下，去皮、去蒂，对剖切片。 ②鸡蛋打于碗中，加盐、水淀粉，用筷子充分搅打均匀。 ③炒锅置中火上，放猪油烧至五成热时，将碗内鸡

蛋倒入油中，蛋膨胀后用铲炒散，随即将蛋铲至锅边。用余油将番茄炒一下，放糖，再与蛋一同炒匀，起锅即成。

特点 颜色鲜艳，质嫩味美，营养丰富。

番茄炒蛋(2)

原料 主料：鸡蛋5个。 配料：番茄150克、青豆50克。 调料：花生油100克、白糖50克、精盐10克、味精0.5克。

做法 ①将番茄在沸水中稍浸取出，去皮去籽，切块。青豆仁用开水煮熟。 ②鸡蛋打入碗内搅匀备用。 ③炒勺上旺火，加入花生油烧热下入鸡蛋，炒熟后，加入番茄、青豆仁，最后下入精盐、白糖、味精，调好味即可出勺。

番茄炒蛋(3)

原料 主料：番茄、鸡蛋、猪肉。 调料：葱花、蒜片、盐、白糖。

做法 ①番茄用开水烫后去皮去籽，切成或用手掰成块；猪肉切片；鸡蛋打匀，在油锅里摊熟后取出。 ②油锅烧热至六、七成，下葱花、蒜片略炸后，旺火上肉片下锅急炒。然后放入番茄煸炒，加盐和白糖。最后将摊好的鸡蛋倒入，推匀即可。

也有在番茄快炒熟时，将打好的鸡蛋甩在番茄锅中，停一下，再轻轻推转，保持鸡蛋不碎。

番茄炒蛋(4)

原料 主料：鸡蛋150克、番茄100克。 调料：熟猪油20

克、黄油10克、精盐1克。

做法 ①将鸡蛋打入碗内，加入精盐调匀。将番茄用开水烫一下，去皮去籽，切成0.66厘米大小的丁。②往煎盘内注入黄油，上火化开，下入番茄丁炒去水分，倒入鸡蛋碗内调匀。③将熟猪油下入煎盘烧热，下入鸡蛋，煎成饼再翻成卷，煎到色呈深黄、外焦里嫩时，即可铲入盘中。

特点 色深黄，味香嫩。

韭黄炒蛋皮

原料 主料：鲜蛋3个、韭黄300克。 调料：花生油100克、盐15克、糖5克。

做法 ①将蛋打入碗内，放盐少许打散，下锅煎成薄蛋皮，切条。②将韭黄洗净，切长段。③花生油下锅烧热后，倒入韭黄炒两下，加入蛋皮，边炒边加盐、糖调味，炒好上碟。

韭菜炒蛋

原料 主料：鸡蛋4个。 配料：韭菜200克。 调料：花生油100克、精盐15克、味精1克、料酒0.5克。

做法 ①韭菜洗净，切2.4厘米长的段。鸡蛋打散备用。②炒勺上火，加入花生油烧热，下入打好的鸡蛋，炒熟后，下入精盐、味精、韭菜，快速炒熟，最后加入料酒即可出勺。

叉烧炒蛋(1)

原料 主料：肥瘦叉烧肉200克、鸡蛋4个。 配料：韭菜或韭黄25克、绿豆芽100克。 调料：花生油75克、精盐10克、鲜姜1.5克。

做法 ①叉烧肉切丝，韭黄切2.4厘米长的段，豆芽洗净，鸡蛋打散备用。②净锅烧热，下姜片、豆芽稍炒取出去水分。锅再上火，下入花生油少许，略炒叉烧肉取出。③将叉烧、豆芽、韭黄同放蛋碗内拌匀，倒入烧热的油锅中炒熟，最后加入精盐即可出锅。

叉烧炒蛋(2)

原料 主料：叉烧肉100克、鸡蛋200克。 配料：葱花25克。 调料：精盐2.5克、味精2.5克、胡椒粉1克、猪油100克。

做法 ①鸡蛋打入碗内，用筷子搅匀。叉烧肉切成0.5厘米见方的丁，放入鸡蛋碗里，加精盐、味精、胡椒粉调匀。②勺内放猪油100克，上火烧至七、八成热，下葱花迅速将调好的鸡蛋倾入，用温火煎炒至熟，两面呈金黄色，出勺放在盘内即成。

特点 味道鲜美，金黄色。

银芽炒滑蛋

原料 主料：鸡蛋6个、绿豆芽500克、韭黄75克。 配料：生粉10克。 调料：花生油150克、精盐15克、鲜姜丝1克。

做法 ①将鸡蛋打散，加生粉、精盐少许、花生油50克，搅匀。韭黄洗净切2.4厘米长的段。②锅上火烧热，放姜丝、芽菜炒至七成熟，用盐调口，加韭菜拌匀，装盘。③将芽菜、韭黄放入蛋汁中拌匀。④锅上火，加入100克花生油烧滚。用文火，将芽菜、蛋料倒入，迅速翻炒，炒熟即可出锅。

清炒鸡蛋

原料 主料：鸡蛋150克。 调料：葱花少许、盐2.5克、植物油25克。

做法 ①将鸡蛋打入碗中搅均匀。加入盐、葱花、温水150克调均匀。 ②锅内放入食油，用旺火烧热，倒入蛋浆，摊至半熟，用铲子轻炒成小块，待呈金黄色、无鸡蛋浆时即可出锅。

注：炒时要用急火快炒，否则易焦。鸡蛋加水不能用热水。

蛋炒肉丝

原料 主料：鸡蛋4个、猪肉丝50克。 调料：熟猪油35克、酱油5克、料酒7.5克、精盐1克、味精1.5克、高汤100克。

做法 ①把蛋打散后加盐、味精调匀。 ②用旺火热锅，加油烧热，下肉丝炒透，再倒入蛋翻炒，待蛋结成块，再翻个，加入料酒、酱油和高汤，再烧二三分钟即成。

银鱼炒蛋

原料 主料：银鱼100克、鸡蛋5个。 调料：葱白末2.5克、料酒7.5克、干淀粉5克、熟猪油100克、精盐5克。

做法 ①银鱼洗净沥去水，用蛋清1个、酒2.5克、盐1.5克、淀粉调成浆拌好。 ②把蛋打散，加盐3.5克、料酒2.5克、葱白末2.5克调匀。 ③旺火热锅，放入熟猪油，烧至六成热倒入银鱼，拨散，熘至半熟，倒入滤勺。 ④原锅留热油少许，下鸡蛋搅动，待蛋将凝结时，倒入银鱼，并在四

周浇油转动，翻个加料酒，再打点明油即可出锅。

蛭子肉炒蛋

原料 主料：鲜蛭子肉300克、鸡蛋4个。 调料：花生油500克（实用150克）、料酒1克、味精1克、精盐10克、酱油10克。

做法 ①鲜蛭子肉生剥后洗净，控干水分，放入料酒、酱油及少量精盐，拌匀稍腌。 ②鸡蛋打入碗中，加入少许精盐打散。 ③锅烧热加入花生油烧至四五成热。下入蛭子肉过油，取出沥去油后与鸡蛋拌匀。 ④锅上火，加入8钱油，倒入蛋浆蛭肉，慢火煎成蛋饼，使两面煎至金黄色，煎出香味即可出锅。

瑶柱炒滑蛋

原料 主料：碎江瑶柱（即干贝）50克、鸡蛋4个。
配料：韭菜75克。 调料：花生油75克、精盐7.5克。

做法 ①将碎江瑶柱用清水洗净，再用温水泡开，撕成细条，上屉蒸熟，汤滗出留用。 ②韭菜或非黄洗净，切成2.4厘米长的段。 ③鸡蛋打入碗内搅散。 ④锅上旺火加入花生油，下鸡蛋，熟后加精盐、瑶柱丝、韭菜，炒熟即可出锅。

五柳彩蛋

原料 主料：五柳菜（即五种不同颜色菜丝）50克、鸡蛋4个。 **配料**：咸蛋1个、糖心皮蛋1个。 调料：花生油125克、茺荑25克。

做法 ①鸡蛋打散，咸蛋清倒入鸡蛋汁中，咸蛋黄弄碎