

中国轻工业出版社

百吃禽蛋

● 晏岷 杨健 等编著



百吃禽蛋

晏岷 杨健等 编著

中国轻工业出版社

(京) 新登字034号

内 容 提 要

禽蛋的营养成分全面，人体必需氨基酸的含量理想，消化吸收率比鱼类、肉类食品都高，因而是一种物美价廉的优质高蛋白营养品，蛋品菜肴已成为人们餐桌上离不开的美味。

本书汇集了鸡蛋、鸭蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋的一百多种吃法，款款风味不同，烹调方法适合居家操作。另外还介绍了蛋品选择、保鲜、腌制、营养和医疗价值等方面的科学常识。

本书供广大烹饪爱好者及中小餐馆厨师参考，也可作为烹饪专科学校的教学参考书。

百 吃 禽 蛋

晏妮 杨健等 编著

责任编辑 孟寿萱 邹力行

中国轻工业出版社出版

(北京市东长安街6号)

三河县宝达印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 1/32 印张 1/8 字数：127 千字

1993年2月 第1版第1次印刷

印数：1—6,000 定价：5.40 元

ISBN7—5019—1322—61/TS·0889

前 言

鸡蛋是人们公认的补品，我国历来就有给产妇吃鸡蛋以补气、补血，给病后体虚者吃鸡蛋以滋阴、强身的习俗。不仅如此，我国古代医书中还记载了不少用鸡蛋治病的验方。

《本草纲目》中说：“鸡子，鸡卵也。卵白象天，其气清，其性微寒；卵黄象地，其气浊，其性温；卵则兼黄白而用之，其性平。精不足者，补之以气，故卵白能补气；治伏热目赤，咽痛诸疾；形不足者，补之以味，故卵黄能补血，治下痢，胎产诸疾”。由此可见，很早以前我国人民就对鸡蛋的营养和医疗价值有了深刻的认识。

现代医学、营养学及科学技术提供了鸡蛋营养成分的准确数据及人体对营养素需求的知识，使我们得以更合理地利用鸡蛋的蛋白质，达到增进健康、抗病防衰、延年益寿的目的。

蛋白质是人类生命的基础，人体内酶的催化作用、吸入氧气的输送、免疫功能、遗传功能、视觉及味觉的感觉功能等生理活动无一不依靠蛋白质的参与。成年男子每日摄入80克左右的蛋白质，才能满足代谢需要。而食物中的蛋白质与人体蛋白质的组成越接近，越易被人体吸收。鸡蛋的蛋白质含量丰富，约为14%，且其组成与人体蛋白质相似，人体的消化吸收率可达95%以上。所以是天然食物中最优良的蛋白质。据测定，一个鸡蛋的蛋白质相当于35克牛肉、200克牛

奶，或 100 克面包。从蛋白质含量、必需氨基酸含量、蛋白质消化率及蛋白质的生物价值四个方面衡量，鸡蛋的蛋白质达到了理想标准，是一种优质的全价蛋白质。

除了蛋白质外，蛋黄中的卵磷脂和乙酰胆碱等物质对促进神经系统的发育、增强大脑的记忆力以及防止胆固醇和脂肪在血管壁上沉积都有着极为重要的作用。

近年来随着改革开放的深入，商品经济迅速发展，蛋品的供应也日益丰富了，蛋类菜肴成了人们餐桌上价廉物美的营养食品。怎样将蛋烹调出多种色、香、味俱佳的美味，达到美食、营养、保健、益寿的完美结合，已成为家庭甚至社会上一个突出的问题。

《百吃禽蛋》就是为了满足人们这方面的需要而编写的。书中介绍的 100 多种以禽蛋为主料的菜肴，不仅集全国各大菜系代表菜之精华，款款新颖，风味各异，而且在餐馆烹制方法的基础上加以发展和创新，使之更适合家庭操作。

本书编写过程中特别注意了以下几点：

一、注重实用性。菜谱中所用主料均为市售之鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等禽蛋，辅料及调料亦不选名贵、偏稀之物，制方法多为一般家庭所能胜任，因此便于实践，容易推广。

二、注重科学性和知识性。菜谱中介绍的菜肴不仅美味可口，更注意了增进食欲，促进消化吸收以利健康。在配料选择中讲求食物多样化合理搭配和营养素供给的平衡，在调料用量上注意了脂肪及盐的合理摄入量。菜谱前介绍了一些关于蛋品的营养成分、药用价值等科学常识，引导读者纠正某些习惯性的错误认识和作法，逐步走上科学的饮食之道。

三、鸭蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋的产量很高，营养价值与鸡蛋差别不大，但至今这些蛋白质资源利用得还很不够。因此本

书选编了部分鸭蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋菜谱，一方面为读者提供更多的蛋菜品种花样，同时也利于社会更充分地利用这些蛋白质资源。

四、本书菜谱除介绍原料用量、烹制程序、风味特点及食用价值外，还对选料、预加工和烹调操作中的关键作了说明，以便于读者掌握要领，提高烹饪技巧。

五、腌制不仅是蛋品保鲜的方法之一，同时制成的咸蛋、松花蛋均具有独特的色、香、味，也是百姓日常餐桌上的重要副食品。虽然这些在市场上可以方便地买到，但家庭自制则更别有趣味，且可根据个人爱好变换配料，制成多种不同风味。因此本书附录中介绍了家庭自制咸蛋、松花蛋、糟蛋的方法，以飨读者。

六、为便于备料，原料一项分为主料、辅料与调料。其中调料的用量，如系一次用完的，在制法中不注用量，多次分用的则注明每次用量。

此外，书中所用重量、长度等单位都采用了法定计量单位。但考虑到一些地区还习惯于旧的市制，故将市制单位用括号附后。

编者衷心希望本书成为家庭主妇和烹饪爱好者的参谋和助手，对丰富人们的物质生活，普及禽蛋吃法中的科学常识，充分利用蛋品的营养价值，提高人们的健康水平起到积极的作用。

北京市饮食服务公司的黄东林同志细心审阅了书稿，并提出不少宝贵意见，在编写过程中我们还走访了一些厨师，得到很多帮助，在此一并表示谢意。

书中疏漏和不妥之处，欢迎读者批评指正。

编 者

目 录

一、有关禽蛋的科学常识.....	1
二、烹调蛋类菜肴的学问.....	14
三、菜谱.....	16

(一) 鸡蛋类

鸡蛋松.....	16	翡翠蛋羹.....	32
熠鸡脑.....	17	鸡茸蚕豆.....	32
摊黄菜.....	18	茼蒿炒蛋.....	33
虎皮蛋.....	19	丝瓜炒蛋.....	34
鸡窝菜.....	20	春日合菜.....	35
白玉蛋.....	20	黄芽菜熘.....	36
水炒鸡蛋.....	22	芙蓉雪藕.....	37
炒三色蛋.....	22	楂熘蛋酪.....	38
拔丝鸡蛋.....	23	西瓜炒蛋.....	39
双色蛋茸.....	24	芙蓉豆腐.....	39
芙蓉猴头.....	25	双火清心蛋.....	40
蛋卷番茄.....	26	糖醋荷包蛋.....	41
银芽炒蛋.....	27	五香虎皮蛋.....	42
雪菜炒蛋.....	28	甘草卤鸡蛋.....	43
姜丝炒蛋.....	29	糖醋金裹银.....	44
芦笋蛋饼.....	29	辣味玉香蛋.....	45
荠菜蛋饺.....	30	茭白丝炒蛋.....	46

香椿炒鸡蛋.....47	炒木须肉.....73
炒木须黄瓜.....47	鱼香炒蛋.....73
韭菜炒鸡蛋.....48	鸡茸银耳.....75
枸杞头煎蛋.....49	锅贴蛋白.....76
炒番茄鸡蛋.....50	焦熘蛋饺.....77
茴香炒鸡蛋.....51	凤凰蛋肚.....78
板栗烧蛋块.....51	荷包蛋角.....79
糖醋熘蛋酪.....52	雪花甜肉.....80
香菇无黄蛋.....53	鱼香蛋饺.....81
鸡蛋炒豆腐.....54	三丝鸡茸蛋.....82
黄花菜炒鸡蛋.....55	鸡茸金丝笋.....83
番茄土豆炒蛋.....56	肉末冬菜蒸蛋.....84
西班牙煎蛋饼.....57	烩四鲜.....85
鸳鸯蛋.....58	蛋烧麦.....86
炸蛋卷.....59	八宝蛋.....87
石榴蛋.....60	香炸云雾.....88
换心蛋.....61	蛋包虾仁.....89
熘蛋卷.....62	银鱼煎蛋.....90
鸡茸蛋.....64	虾仁蛋羹.....91
炒鲜奶.....65	什锦蛋排.....92
锅贴蛋.....66	雪丽蛋糕.....93
馅子嫩蛋.....67	凤凰蛋卷.....94
双色蛋饺.....68	菊花蛋羹.....95
荷包鲜肉.....69	蛋黄鱼条.....96
鸡茸豆苗.....70	蛋煎蛰子.....97
鸭肝蛋卷.....71	蟹黄炒蛋.....98
香肠炒蛋.....72	虾仁炒蛋.....99

虾仁芙蓉蛋.....	100	鸡豆花.....	118
什锦荷花蛋.....	101	口蘑蛋花汤.....	119
吉力炸蛋糕.....	102	丝瓜鸡蛋汤.....	120
海米烧蛋糕.....	103	冬瓜蛋花汤.....	120
虾仁拉丝蛋.....	104	首乌鸡蛋汤.....	121
鸡蛋裹炸鱼.....	104	番茄鸡蛋汤.....	122
水炒鸡蛋蛤肉.....	105	清汤芙蓉鸭.....	123
糟蛋.....	106	清汤蟹味蛋.....	124
炆鸡蛋.....	107	三不粘.....	125
熏鸡蛋.....	108	糊塌子.....	126
醉鸡蛋.....	108	炸羊尾.....	127
水晶蛋糕.....	109	荷包蛋.....	128
鸡蛋沙拉.....	110	椰蓉蛋糕.....	129
芝麻蛋丁.....	111	芝麻白果.....	130
水晶鸡蛋.....	112	雪里藏红.....	130
青韭拌蛋皮.....	113	奶油炸糕.....	131
五香茶鸡蛋.....	114	香蕉锅炸.....	132
鸡蛋豌豆沙拉.....	114	苹果布丁.....	133
鸡蛋拌马兰头.....	115	雪衣豆沙.....	134
什锦瓢馅鸡蛋.....	116	奶油可可气鼓.....	135
绣球蛋.....	117		

(二) 鸭蛋类

蛋菇.....	136	毛豆炒蛋.....	139
卷鸭筒.....	137	蟹味蛋.....	140
赛螃蟹.....	138	银鱼抱蛋.....	141
三色丁.....	138	发菜余月蝉.....	142

银鱼炒鸭蛋·····	143	蒸咸蛋肉饼·····	148
苦菜芽炒鸭蛋·····	144	咸鸭蛋拌豆腐·····	149
朱砂鱼肚·····	144	咸蛋黄烧茄子·····	149
还原蛋·····	145	醋熘皮蛋·····	150
蛋黄蚕豆·····	146	琥珀松花·····	151
朱砂豆腐·····	147	松花蛋拌豆腐·····	152

(三) 鸽蛋类

酿鸽蛋·····	153	象眼鸽蛋·····	161
玉盏鸽蛋·····	154	参茸牧鹅·····	162
八宝鸽蛋·····	156	掌上明珠·····	163
燕窝鸽蛋·····	157	猪髓窝鸽蛋·····	164
龙眼鸽蛋·····	158	烩海参鸽蛋·····	165
兰花鸽蛋·····	159	珍珠玉米笋·····	166
清汤鸽蛋·····	160		

(四) 鹌鹑蛋类

长春蛋·····	167	蜜汁鹌鹑蛋·····	172
玉卧尝胆·····	168	五元鹌鹑蛋·····	173
珍珠鸭掌·····	169	虎皮鹌鹑蛋·····	173
群龙戏珠·····	170	西子鹌鹑蛋·····	174
银耳鹌鹑蛋·····	171		

四、附录

(一) 咸蛋的加工方	法·····	177
法·····	176	(三) 糟蛋的加工方
(二) 松花蛋的加工方	法·····	178

(四) 花椒盐的制 法.....	179	(七) 白汤的制法.....	180
(五) 鸡清汤的制 法.....	179	(八) 五香卤汁的制 法.....	180
(六) 肉清汤的制 法.....	180	(九) 掌握油温的方 法.....	180

一、有关禽蛋的科学常识

(一) 鸡蛋的结构和主要物理性质

鸡蛋是由蛋壳、蛋壳膜、蛋白、蛋黄和胚珠五个部分组成的。

蛋壳的主要成分为碳酸钙，是起保护作用的硬壳，厚度约0.2~0.4毫米。蛋壳上有成千上万个气孔，这是维持蛋体本身新陈代谢功能的内外通道。蛋壳外面有一层由水溶性粘蛋白组成的胶质保护膜，具有防止微生物侵入蛋内和防止蛋内水分迅速蒸发的作用。

蛋壳膜分内外两层，内层较厚，约0.05毫米，紧包着蛋清；外层较薄，约0.015毫米，紧贴着蛋壳。两层膜在蛋的大头形成气室。蛋壳膜由白色角质蛋白组成。

蛋白部分是半透明的胶状粘稠物，其内外层浓度和粘度有所不同。靠蛋黄的一层称系带层浓蛋白，起固定蛋黄位置的作用，其余为稀蛋白。

蛋黄部分为半流动的、不透明凝乳状物，比重比蛋白小。蛋黄外面包有一层极薄的透明膜层，称为蛋黄膜，它的作用是防止蛋黄和蛋白相互混合。随着蛋品的陈化，蛋黄膜的弹性逐渐减弱直至消失，蛋黄即与蛋白混合，这就是日常所说的“散黄蛋”。

胚珠位于蛋黄表面的中央，是一个白色小斑点，比重比蛋黄小。它是没有分裂的次级卵母细胞，是蛋中的有生命部分。受精的蛋胚珠经过分裂即形成胚盘。

鸡蛋的物理性质因鸡的品种而异，如蛋壳颜色、蛋的平均重量、水分和固形物的比例等都有较大差别。

一般来讲，一只鸡蛋的重量百分率，蛋黄占30~33%，蛋白占55~58%，蛋壳占10~12%。各部分中水分与固形物的比例分别为：蛋黄49:51，蛋白87:13，蛋壳1.5:98.5。稳定的物理性能的相对百分率是每只鸡蛋应含化学成分（营养成分）的保证。

（二）鸡蛋的分类与鉴别

鸡蛋按习惯方法分为鲜蛋和次蛋两类。鲜蛋又分刚刚产下的、各种指标都在正常范围内的和经过冷藏、品质仍符合要求的两种。次蛋则分为血丝蛋、血环蛋、散黄蛋、贴皮蛋、溏黄蛋、陈化蛋、黑腐蛋、霉蛋、孵化蛋、绿色蛋白蛋等多种。

鲜蛋的蛋壳色泽鲜明，表面有一层如白霜状的粉末，没有光泽，外型完好无裂纹和格窝，手掂较重，嗅之无异味。搥开后蛋白浓厚，粘稠，浓蛋白和稀蛋白的界限明显、不浑浊；蛋黄呈球形，膜不破裂。

鲜蛋存放时间较长，或受日晒、雨淋、风吹、苍蝇叮等都会发生陈化，质量降低或变质而成为次蛋。从外观上看，陈蛋蛋壳颜色不正、有粪迹、有光泽，手掂无压手感，搥开后蛋白粘稠度低，稀蛋白增多，浓蛋白水化，稀浓界限不清，蛋黄膜松弛、状扁平，气室变大。这样的蛋虽可食用，但已失去原有的价值。

如搥开后蛋黄边缘有鲜红的血圈、血丝，蛋白稀薄，蛋黄有阴影，则为受精蛋因受热所致的血丝蛋、血环蛋和孵化蛋。蛋黄散开与蛋白相混，甚至黄白混杂不分，呈灰黄色，则为散黄蛋和溏黄蛋。贴皮蛋是因贮存过久或受潮而使蛋白

变稀、蛋黄上浮贴于蛋壳而形成。轻者粘壳处带红色，重者带黑色，分别称为“红贴”与“黑贴”。贴皮蛋蛋黄、蛋白界限分明，无变质发臭。这样的次蛋食用价值降低，一般不宜在家庭中食用，而应由食品工业加工或作其它工业原料。

至于撬开后壳膜及蛋液内有霉点且有霉味的霉蛋，或蛋内呈暗黄或灰绿色、并带有难闻恶臭味的黑腐蛋及带有特殊气味、蛋白呈绿色的绿色蛋白蛋则是经微生物侵蚀或因酶的作用引起蛋白质迅速分解而已腐败变质的鸡蛋，是绝对不能食用的。

（三）鲜蛋的质量指标

除蛋形正常、蛋重较大、蛋壳坚实等外在指标外，更主要的要看蛋白品质、蛋黄品质、气室大小、比重大小和有无白斑和肉斑等内在质量。蛋白粘稠度越大，蛋越新鲜。红皮蛋的蛋黄重量百分比大，壳厚易贮存。气室大小是衡量鸡蛋新鲜程度的重要标志，刚产下的蛋气室高度小于3毫米，高度不大于5毫米的均可视为鲜蛋。再就是蛋的比重了，鲜蛋的比重在1.07~1.09之间，低于1.02的就是陈蛋了。至于在蛋黄或蛋白中有白斑或褐色肉斑的蛋，自然不属于优质蛋了。

（四）鲜蛋的挑选方法

根据以上鸡蛋的分类和质量指标，不难得出挑选鲜蛋的方法，概括起来就是看、掂、听、嗅、摇、照、试七个字。

看就是观察蛋壳表面。鲜蛋蛋壳光洁，颜色鲜明，有一层白色薄膜。颜色不正，表面光滑、有粪霉的是陈蛋。蛋壳粗糙、色淡是受潮的蛋；蛋壳上有红疤或黑疤是贴皮蛋；蛋壳上有灰黑色斑点、呈石灰粉末状是霉蛋；壳色深浅不匀或有大理石花纹的是水湿蛋，蛋壳暗红、发亮、气孔大是孵化蛋。

掂就是把蛋放在手掌中，鲜蛋有压手的感觉，陈蛋则手感轻飘。

听就是敲击蛋壳，根据声音辨别有无裂纹、变质和蛋壳的厚薄程度。用食指的指甲弹击蛋壳中部，发音坚实、清脆的是鲜蛋，发音嘶哑、低沉的是裂纹蛋。弹击蛋的大头，有空洞声，说明气室高度变大，是陈蛋。

嗅就是闻蛋有无异味。鲜鸡蛋无味，鲜鸭蛋有一种鸭腥气。发出霉味或臭味的是腐蛋和霉蛋。有汽油等异味的蛋是受环境污染的串味蛋。

摇就以手持蛋轻轻摇动，鲜蛋蛋液饱满无响声，陈蛋蛋白变稀、变少，摇动时有晃动感，并有轻微的响声。

照就是把蛋握在手中，前端留一筒形口，对着日光照看，鲜蛋透光度好，呈淡桔红色，隐约可见蛋黄。局部发红、发黑、有血块、有黑影者是陈蛋。如以电灯为光源，用一个14厘米左右长的硬纸筒，一端筒口比蛋略小，对准蛋身，另一端小口贴近眼睛，更可看清蛋的内部变化，鉴别蛋的鲜度。

试就是将蛋放入清水中，根据蛋的比重变化判断蛋的品质，沉入水底的是鲜蛋，半沉半浮的是陈蛋，浮在水面的是已变质的蛋。

（五）鲜蛋的贮存和保鲜

合理、有效的保鲜方法来源于对鲜蛋变质机理的认识。鲜蛋离开禽体后，表面上看去，它是一个静止的、无生命的物体，但实际上它是活的生命体，时刻都在进行生理活动，因而鲜蛋的质量在不断地变化，总的趋势是日渐陈腐。保鲜的方法实际上就是减低生理活动的速度，延缓变质腐败的发生。

鲜蛋变质的原因，一是微生物的污染；微生物通过蛋壳的气孔侵入蛋内，分泌出一种酵素，使蛋白质分解，蛋即陈化；二是蛋本身含有多种酶，它起着推进生物体内代谢反应催化剂的作用，加速蛋白质、脂肪、糖类的分解，使蛋陈化、腐败。

因而贮存鲜蛋要避免高温、高湿，这样的环境不但利于微生物的生长和繁殖，促进蛋中酶的活力，而且很易使蛋壳膜溶解或脱落，失去防止微生物侵入的屏障。

适合贮存鲜蛋的温度是 $0\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，在这样的低温下，蛋的呼吸作用减弱，微生物和酶的活动受到抑制，从而使蛋的鲜度和营养价值得以保持。

除冷藏法外，还有一种掩埋法，就是将鲜蛋埋入晾干的谷物中，谷物不断放出的二氧化碳气体亦能抑制微生物的生长和繁殖，阻止浓蛋白水化，从而保持了蛋的鲜度。干燥清洁的草木灰、砂子、食盐、谷糠、锯末也可代替米、豆等谷物，用于贮藏鸡蛋。

贮存保鲜时要注意，并不是温度越低越好，低于 -2°C 时，鲜蛋就会结冰，低于 -4°C 时蛋壳就要冻裂，食用价值也将降低。贮存蛋时最好将大头向上，而不要横放，因大头有一个气室，存放一段时间后，即使蛋黄上浮，也不致成为贴皮蛋。贮存过程中更不要经常翻来倒去。

除了以上两种适合家庭中使用的贮存保鲜方法外，商业部门还应用涂膜保鲜、气藏等新技术。涂膜就是在蛋的外壳上涂一层涂剂，如液体石蜡、树脂乳化剂及经配制的熟猪油、凡士林、松香等，其原理是封住蛋壳上的气孔，降低微生物的活性，减少其侵入的机会，并减弱蛋的呼吸作用。气藏法是将蛋密封在塑料篷罩内，抽出空气，充入二氧化碳，利用二

氧化碳对微生物的生存和繁殖的抑制作用和补充鲜蛋代谢过程中消耗的二氧化碳，而延缓了陈化过程。

(六) 蛋品的营养价值

蛋品的营养价值很高，是人们公认的理想补品。鲜蛋中含蛋白质、脂肪、卵磷脂、卵黄素、乙酰胆碱、维生素A、B₁、B₂、B₆、D及钙、磷、铁、镁、钾、硒等矿物质。

蛋的可食部分中，蛋白质占14%左右，由卵白蛋白和卵黄磷蛋白组成。这两种蛋白质都属于动物性足价蛋白质，其氨基酸组成与人体相似，易于为人体吸收。卵白蛋白的吸收率为97%左右，卵黄磷蛋白的吸收率更高，接近100%。

鲜蛋中脂肪的含量约为11~16%，多集中于蛋黄中。脂肪中不饱和脂肪酸含量较高，常温下成乳化状态，有利于人体的消化吸收。而且脂肪中卵磷脂、胆固醇和卵黄素占一半以上，对神经系统及身体发育成长有很大好处。卵磷脂被胃肠吸收进入血液后，能使血液中胆固醇和脂肪颗粒变小，并呈悬浮状，从而能防止胆固醇和脂肪在血管壁的沉积，减少了老年人患动脉粥样硬化症的机会。

维生素A参与视网膜内视紫质的形成，维持正常视觉，能预防夜盲、角膜软化、畏光等症，还有抑制癌细胞生长的作用。儿童缺乏维生素A会影响生长、发育。成年人每天需维生素A2200国际单位，即相当于60克蛋黄中的含量。

维生素B₁亦含于蛋黄中，它的主要功用是促进人体发育、增进食欲、预防心脏肿大及脚气病。

维生素B₂在蛋黄和蛋白中都很丰富，可预防口角炎、皮炎、角膜炎、舌炎等症的发生。

维生素B₆存在于蛋黄中，它具有调节神经功能的作用。

蛋黄中还含有较多的维生素D，它能促进人体对钙和磷