

Easy to learn cooking!



家常蛋类食谱



辽宁科学技术出版社

Easy to learn cooking!



家常蛋类食谱

苏明煌 / 著



辽宁科学技术出版社

本书原出版者台湾长圆图书出版有限公司授权
辽宁科学技术出版社独家在中国境内出版发行

图书在版编目(CIP)数据

家常蛋类食谱 / 苏明煌著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1998.3
(生活美食家丛书)
ISBN 7-5381-2740-2

I. 家… II. 苏… III. ①蛋制品 - 食谱 ②鲜蛋 - 烹饪法
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 28608 号
(辽图 06—1997—21 号)

辽宁科学技术出版社出版
(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)
首钢东华彩色印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 787 × 1092 毫米 1/32 字数: 20 千字 印张: 2
1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

责任校对: 李秀芝

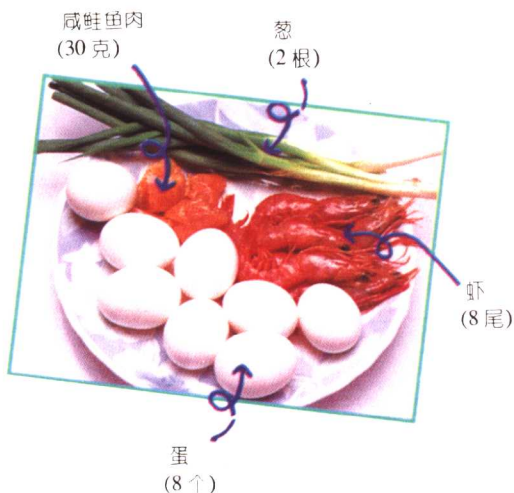
印数: 1—7000

定 价: 12.80 元

目 录

- | | |
|----------|-----------|
| 蛋蒸虾 4 | 皮蛋瘦肉粥 34 |
| 三色沙拉 6 | 炒木须肉 36 |
| 蛋花鱼片汤 8 | 肉镶蛋 38 |
| 芙蓉蒸蛋 10 | 虾仁爆蛋 40 |
| 紫菜蛋花汤 12 | 通心粉蛋卷 42 |
| 三色蛋 14 | 虾仁什锦溜蛋 44 |
| 洋葱炒蛋 16 | 蚵仔煎 46 |
| 红萝卜炒蛋 18 | 虾仁蛋羹 48 |
| 红鲟蒸蛋 20 | 番茄炒蛋 50 |
| 茶叶蛋 22 | 绿芦笋炒蛋 52 |
| 沙拉蛋 24 | 蛋包汤 54 |
| 煎茶脯蛋 26 | 蛋花汤 56 |
| 小卷蛋黄 28 | 蛋花三色 58 |
| 糖醋皮蛋 30 | 蛋黄焗虾 60 |
| 芙蓉奶蛋白 32 | 虾仁蛋包饭 62 |

蛋蒸虾

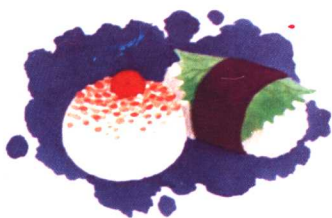


【基本调味料】

盐、味素少许

【作法】

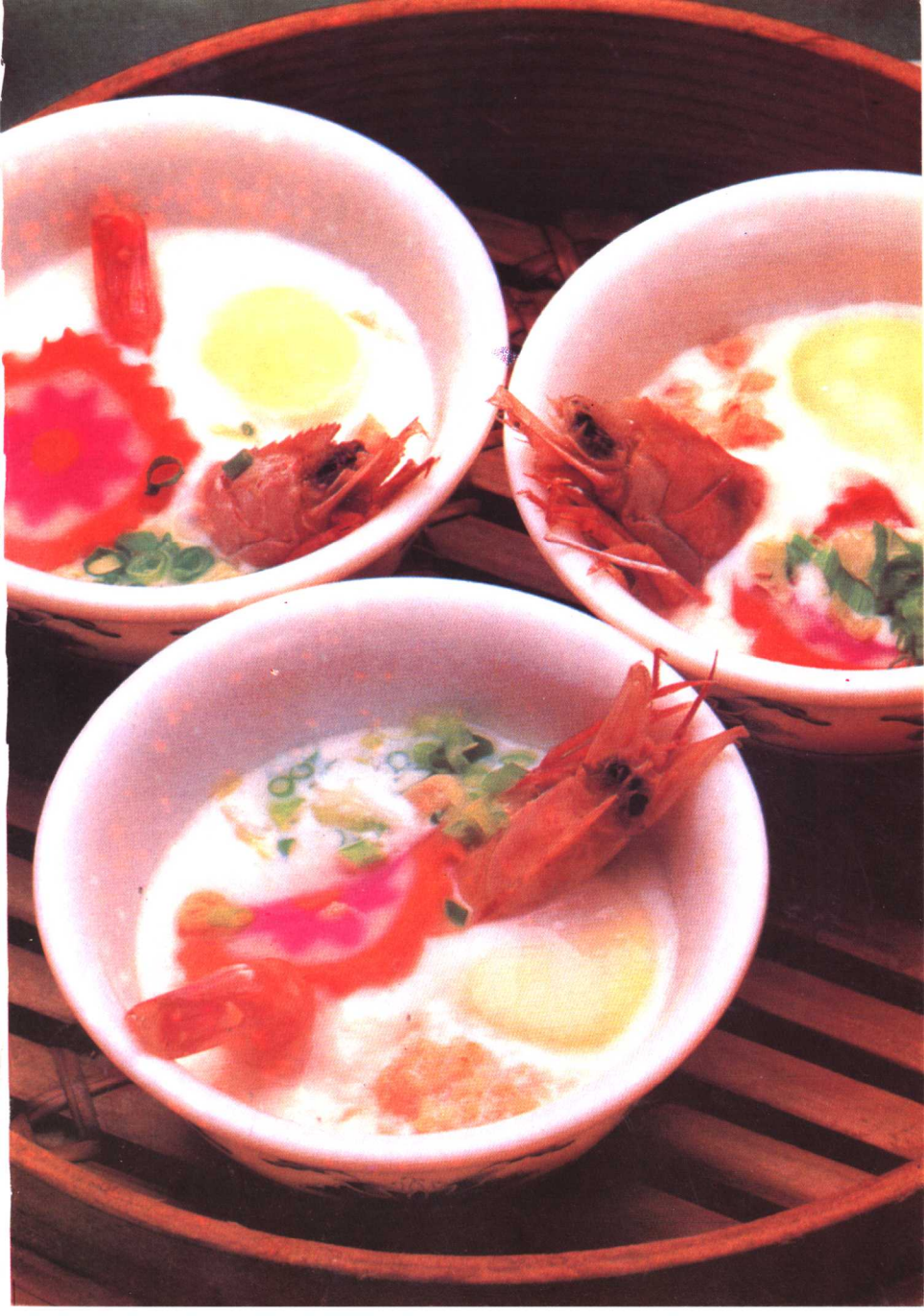
- ① 虾先洗净再过水，鲑鱼肉切末，葱切末备用。
- ② 小碗洗净擦干水分，抹上一层油，放入蛋、虾、鲑鱼肉及少许盐、味素，上蒸笼蒸熟即可。



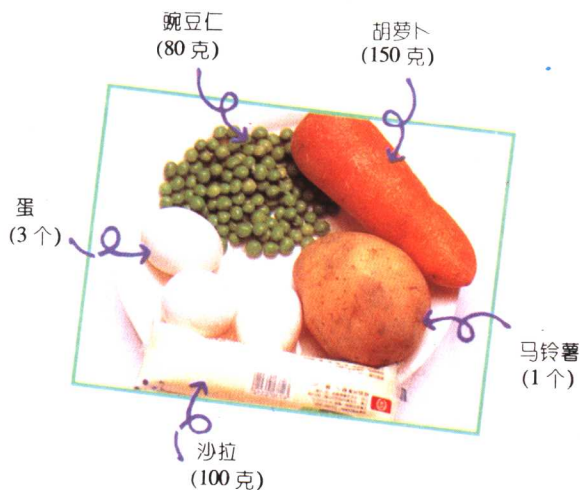
1 所有材料洗干净、处理好备用。



2 小碗抹油放入材料，再上蒸笼蒸熟。



三色沙拉

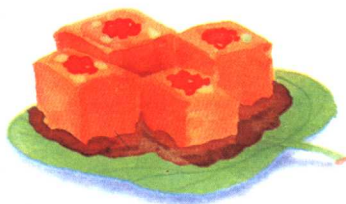


【要领】

胡萝卜、马铃薯，也可采用蒸的。

【作法】

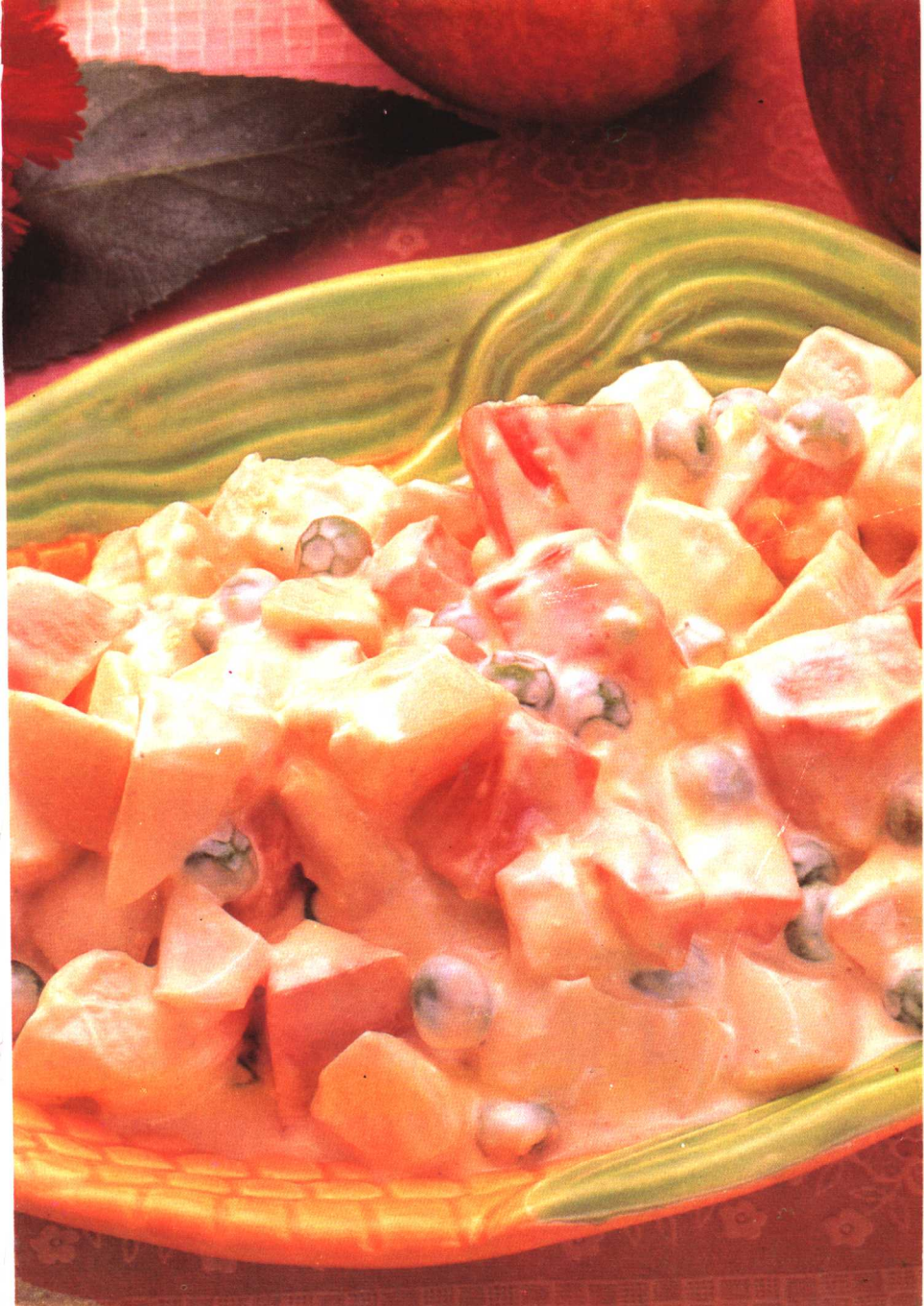
- ① 胡萝卜去皮切块，马铃薯去皮切块，豌豆仁洗净都一起烫熟，过凉。
- ② 蛋煮成白煮蛋，去壳切块，再将所有的材料混合与沙拉拌匀即可。



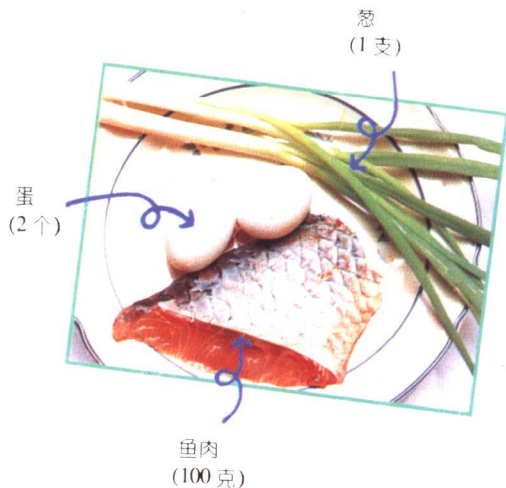
1 材料洗干净，处理好备用。



2 白煮蛋切块，再加入其余材料，并淋上沙拉。



蛋花鱼片汤



【基本调味料】

盐1匙，味素1匙，香油少许

【要领】

煮鱼肉片时，注意保持完整形状。

【作法】

- ① 蛋打散，鱼肉洗净切片，锅中入水，加入调料、鱼片煮开。
- ② 再淋入蛋液再煮开，撒上葱花即可。



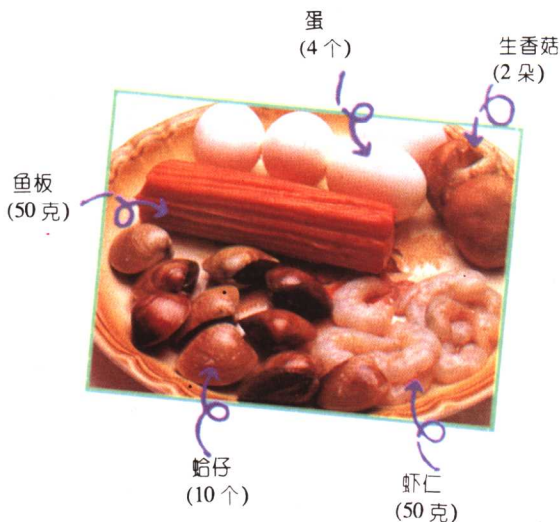
1 锅中入水加鱼片及调料一起煮开。



2 再淋上蛋液，并撒上葱花即可。



芙蓉蒸蛋



【基本调味料】

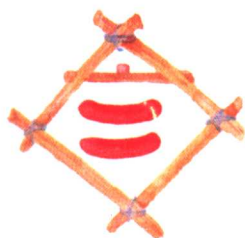
盐 1/4 匙，味素 1/2 匙

【要领】

等水滚开后才蒸，蒸约 5 分钟后，将盖掀开一点，再继续蒸 5 分钟，如此蒸出的蛋才会滑嫩。

【作法】

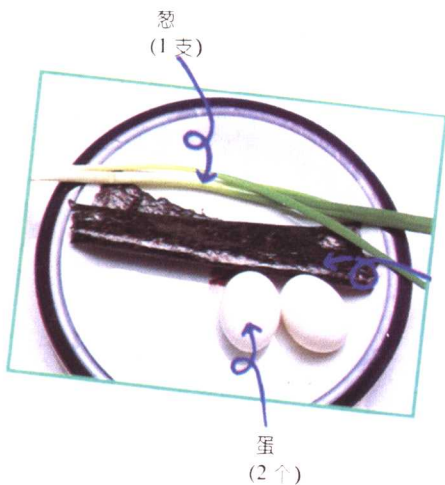
蛤仔去壳，生香菇洗净切片，虾仁洗净后沥干水分。鱼板切片，加入蛋液、水一碗、调料拌匀之后，再上蒸笼蒸 10 分钟。



1 所有材料洗干净、处理好，加水拌匀入蒸笼蒸。



紫菜蛋花汤



【基本调味料】

盐1匙，味素1匙，香油少许

【要领】

洒蛋液时，注意要均匀倒入，才不致结块。

【作法】

- ① 锅中放入高汤、调料煮开，再放入紫菜碎。
- ② 再放入蛋液煮开，撒上葱花即可。



1 高汤加调料煮开，再加紫菜碎。



2 再放入蛋液，撒上一些葱花即可。

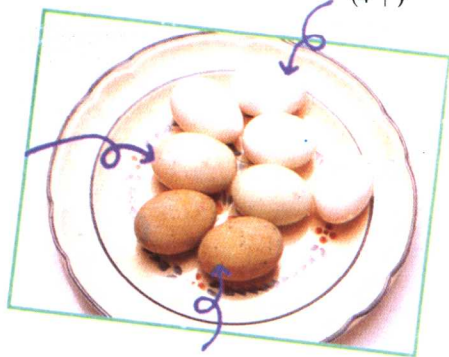


三色蛋

咸鸭蛋
(2个)

蛋
(4个)

皮蛋
(2个)



【基本调味料】

盐 1/4 小匙，味素 1 匙

【要领】

- ① 容器内的油必须抹匀，蒸好后，才能完整倒扣出来。
- ② 容器最好选长方形容器，如便当盒。

【作法】

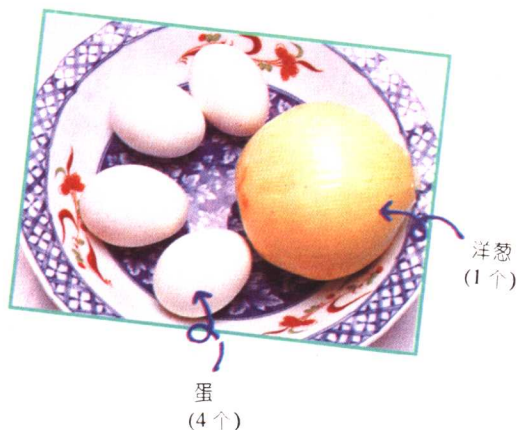
- ① 将鸡蛋打散，咸鸭蛋、皮蛋去壳，切小块，三者混在一起，加入少许水，调料；倒入抹有油的容器中，上蒸笼蒸 10 分钟即可。



1 容器内的油必须抹匀，再倒入混合液，上蒸笼蒸。



洋葱炒蛋



【基本调味料】

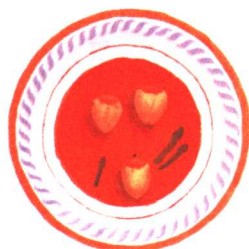
盐 1/2 匙, 味素 1/2 匙

【要领】

蛋液要均匀倒入锅中, 才不会结块。

【作法】

- ① 洋葱切丝, 蛋打散。热锅入油, 先炒洋葱。
- ② 再加入调料略炒, 下蛋液炒匀即可。



1 洋葱切丝入油锅炒。



2 再加调料, 最后再加蛋液炒匀即可。