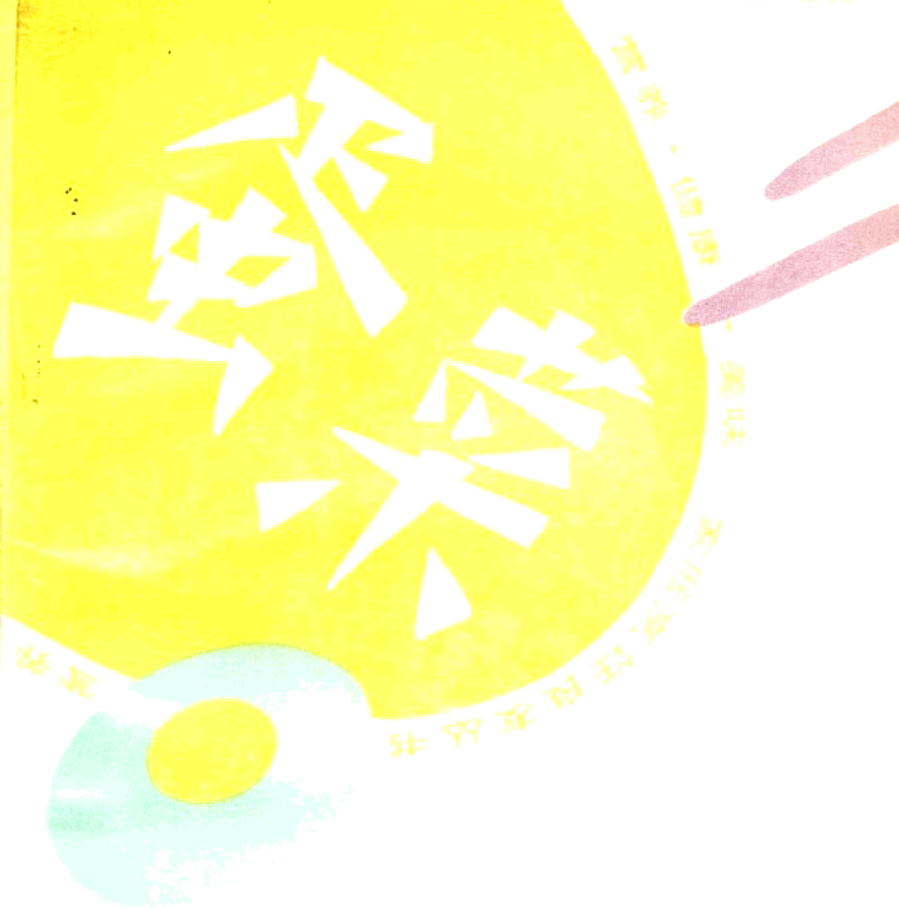




家庭菜谱 制作集粹

李任 刘永 葛维 编

北 京 出 版 社

家庭蛋菜
制作集粹

李任 刘永 葛维 编

家庭蛋菜制作集粹

Jiating Dancai Zhizuo Jicui

李任 刘永 葛维 编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

香河县第二印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 2.75印张 57,000字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

ISBN 7-200-01104-5/G·425

印数 1—6,000

定价: 1.60元

目 录

一、蛋菜制作

1 拔丝鸡蛋.....	1	20 肉烧嫩蛋.....	13
2 拔丝蛋块.....	2	21 肉丝老烧蛋.....	14
3 虎皮蛋.....	3	22 肉泥蛋卷.....	14
4 三不粘.....	3	23 三鲜锅塌蛋.....	15
5 熏 蛋.....	4	24 三鲜脆皮蛋.....	16
6 清炒蛋.....	4	25 三鲜焖蛋.....	16
7 豆沙蛋.....	5	26 虾仁蛋.....	17
8 老烧蛋.....	5	27 干贝炒蛋.....	17
9 松塔蛋.....	6	28 浆虾仁蛋.....	18
10 番茄炒蛋.....	6	29 蛋包虾仁.....	19
11 韭芽烧蛋.....	7	30 煎蛭子蛋.....	19
12 香葱塌蛋.....	7	31 蛎黄泡蛋.....	20
13 糖醋溜蛋落.....	8	32 银鱼炒蛋.....	21
14 油炸淌心蛋.....	9	33 虾仁拉丝蛋.....	21
15 绣球蛋.....	9	34 炸虾仁蛋.....	22
16 双色蛋饺.....	10	35 虾仁蛋豆腐.....	22
17 炸蛋卷.....	11	36 小虾蒸蛋.....	23
18 鱼香炒蛋.....	12	37 三鲜凤凰蛋.....	23
19 煎香菇笋蛋.....	12	38 三鲜涨蛋.....	24
		39 虾仁蛋烧麦.....	24
		40 虾仁泡蛋.....	25

41	蒜苔玉蛋·····	26	67	炸鸽蛋·····	40
42	石榴蛋·····	26	68	茶鸽蛋·····	40
43	三丝鸡茸蛋·····	27	69	银耳鸽蛋·····	41
44	溜蛋脑·····	28	70	凤尾鸽蛋·····	41
45	溜黄蛋·····	29	71	桃仁鸽蛋·····	42
46	扒里脊蛋·····	30	72	虾茸鸽蛋·····	43
47	泥肠炒蛋·····	30	73	龙眼鸽蛋·····	44
48	面包蛋·····	31	74	炸面包鸽蛋·····	45
49	土豆泥烤蛋·····	31	75	虾肉托蛋·····	45
50	菠菜烤蛋·····	31	76	火腿鸽蛋·····	46
51	苹果摊蛋·····	32	77	虎皮鸽蛋·····	46
52	沙拉鸡蛋·····	32	78	豆苗鸽蛋·····	47
53	果酱蛋卷·····	33	79	鲜菇兰花蛋·····	48
54	苹果蛋饼·····	33	80	炸荷包鸽蛋·····	49
55	草莓蛋酥·····	34	81	鸽蛋球·····	50
56	火腿煎蛋·····	34	82	鸡茸鸽蛋·····	50
57	溜黄菜·····	35	83	鸽蛋托·····	51
58	荷包蛋卷汤·····	35	84	清汤鸽蛋·····	52
59	砂锅清蛋汤·····	36	85	四丝鸽蛋·····	53
60	蛋清三鲜汤·····	36	86	香菜鸽蛋·····	53
61	肉丝蛋汤·····	36	87	虎皮鹌鹑蛋·····	54
62	葱花蛋汤·····	37	88	青菜鹌鹑蛋·····	54
63	番茄蛋花汤·····	37	89	麻茸鹌鹑蛋·····	55
64	鸡丝蛋汤·····	38	90	银耳鹌鹑蛋·····	56
65	笋菇蛋菜汤·····	38	91	沙拉鹌鹑蛋·····	56
66	熏鸽蛋·····	39	92	虾片鹌鹑蛋·····	56

93	蟹肉烧鹌鹑蛋	57
94	炸面包鹌鹑蛋	58
95	水晶鹌鹑蛋	59
96	锅贴鹌鹑蛋	59
97	莴苣肉鹌鹑蛋	60
98	豆腐衣鹌鹑汤蛋	61
99	糖醋松花蛋	61
100	溜松花蛋	62
101	松花豆腐	63
102	凉粉松花	63
103	松花糕	64
104	炸松花蛋	64
105	醋溜松花蛋	65
106	鸳鸯松花蛋	65
107	溜松花蛋球	66
108	蚕豆炒鸭蛋黄	67
109	赛螃蟹	67
110	咸蛋肉饼	67
111	炸鸭蛋黄	68
112	松花蛋	68
113	五香茶鸡蛋	69
114	酱鸡蛋	70
115	五香咸鸡蛋	70
116	糟蛋	70
117	鸡蛋松花	71
118	咸鸭蛋	71

119	糯米酒糟蛋	72
120	醉蛋	73

二、蛋品常识

1	蛋的构造及营养成分	74
2	红壳蛋与白壳蛋的营养价值	75
3	不要吃生鸡蛋	75
4	吃鸡蛋要适量	76
5	如何鉴别鸡蛋	77
6	家庭如何贮存鲜蛋	79
7	鸡蛋壳止胃痛	79
8	怎样蒸好鸡蛋羹	80
9	盐水煮裂蛋	80
10	腌制松花蛋的注意事项	81
11	松花蛋的营养价值	81
12	如何鉴别松花蛋的质量	82
13	盛夏应少食松花蛋	82
14	巧吃松花蛋	82
15	怎样防止腌蛋变臭	83
	编写说明	84

一、蛋菜制作

1 拔丝鸡蛋

原料:

鸡蛋4个、白芝麻5克、白砂糖150克、糖桂花5克、干淀粉75克、熟猪油1250克（约耗100克）。

制法:

1. 将三个鸡蛋磕入碗里，用筷子打散。另取一只碗，磕入鸡蛋一个，加干淀粉、清水（25克）调匀成蛋糊。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，锅里留余油（15克），改用中火，将打散的鸡蛋倒入摊成直径18厘米的圆蛋饼，凝结后翻身，浇油（10克），到两面都凝结（不能烧焦）起锅。切成3厘米长、1.2厘米宽的蛋块。

3. 炒锅置旺火上，放入剩下的熟猪油，烧到七、八成熟时，改用小火，将鸡蛋块逐块蘸满蛋糊，放入油锅内炸，待蛋糊稍凝固即捞出，蛋块全部炸好后，改旺火，将全部蛋块回锅复炸，并用漏勺不断翻身，炸到硬脆即倒入漏勺沥油。

4. 锅里留余油（10克），放入白糖，加入几滴清水后用铁勺不停搅拌（不使糖粒粘住铁勺结成糖块），搅到大部分糖已溶化成浆液，但还有白糖砂粒时，将锅端离火口（锅

的四分之一仍在火上),继续炒到糖浆起烟,锅向后倾斜,不使糖浆在火的一边,见糖浆温度降低,将锅向外倾,使糖浆再受热,炒到糖浆不见颗粒,稍有粘性起丝,呈淡黄色时,即放入糖桂花,倒入炸脆的蛋块,用铁勺轻轻向前一推,端锅颠翻一下,随即撒入芝麻,再不停地颠翻,待蛋块均匀地沾上糖浆即出锅,装入涂过油的盘里。上桌时,带冷开水一碗(因糖浆温度很高,吃时易烫口,所以要在冷开水中浸一下)。

2 拔丝蛋块

原料:

鸡蛋黄4个、面粉50克、香蕉精2滴、青红丝2.5克、白糖150克、猪油50克、花生油500克(约耗油100克)。

制法:

1. 将鸡蛋黄放入碗内,加面粉、香蕉精和清水(25克)搅匀成糊。

2. 炒勺内放入猪油(50克),在中火上烧至六成熟时,倒入鸡蛋糊,移至微火上,摊成6.6毫米厚的薄饼,随即翻过,用手勺轻拍几下,待蛋黄饼全部煎至皮硬取出,切成3.3厘米宽的斜方块。炒勺内放入花生油,在中火上烧至七成熟时,将蛋块入油炸3分钟呈金黄色时捞出。

3. 炒勺内留油(25克),放入白糖炒至呈微红色,放入蛋块,颠翻几下,撒上青红丝,盛入盘内(盘底抹上少许油,以免粘盘)即成。

3 虎皮蛋

原料:

鸡蛋11个、豆腐皮1张、芝麻油1000克(约耗油100克)、猪肉汤50克、味精1克、湿淀粉50克、面粉100克、酱油750克(约耗125克)、精盐2.5克、桂皮50克、葱段10克、姜末10克。

制法:

1. 鸡蛋8个煮熟,剥去蛋壳,放入炒锅,置旺火上,加酱油、桂皮卤烧15分钟后捞出。

2. 鸡蛋3个磕入碗内,加面粉、湿淀粉(40克)、味精、姜末、精盐、清水100克搅匀成蛋糊。豆腐皮铺在砧板上,涂匀蛋糊,切成8块,每张包入一个卤蛋。

3. 炒锅置旺火上,下芝麻油烧至七成热,将豆腐皮包卤蛋逐个下锅,炸3分钟捞出,一切两半盛盘。

4. 原炒锅倒去余油后置旺火上,下猪肉汤、酱油(50克)、葱段烧沸,用湿淀粉10克勾芡,起锅淋在蛋上即成。

4 三不粘

原料:

鸡蛋黄6个、白糖150克、猪油75克、水淀粉100克。

制法:

1. 把鸡蛋黄盛入碗内,加水淀粉、白糖和清水150克搅匀。

2. 炒锅置火上,放猪油,持锅晃动,使锅内均匀粘上一层油,然后把余油倒入油罐里。随即把搅匀的蛋黄倒入炒

锅，用手勺不断翻炒2分钟，再把余油 35 克用手勺分三、四次淋入炒锅，并继续不停地翻搅着炒，炒至金黄色不见油迹即可出锅。

5 熏 蛋

原料：

鲜鸡蛋12个，绿色蔬菜400克、料酒5克、精盐 2.5 克、酱油10克、味精1.5克、白糖25克、木屑150克、猪油50克、肉汤150克。

制法：

1. 鸡蛋洗净下开水锅用小火微滚 4 分钟捞出，用冷水过凉后剥去蛋壳，放在炒锅内，加入肉汤、料酒、精盐、酱油、味精、白糖，用小火烧半分钟（烧时端锅将蛋不停转动）即出锅，将蛋放在铁丝架上（蛋卤留用）。

2. 将铁锅放于炉上，撒入木屑、白糖，将盛鸡蛋的铁丝架架在铁锅内，盖严，用小火烟熏 1 分钟取出，刷上蛋卤。

3. 炒锅烧热加入猪油，投入绿色蔬菜，加入精盐、味精，用旺火煸熟后出锅，滗干水份，装入盆内，然后将熏蛋放在绿色蔬菜面上即成。

6 清炒蛋

原料：

鸡蛋3个、木耳5克、笋片15克、酱油3克、黄酒 10 克、食盐1克、猪油50克、白汤150克、味精1克。

制法：

1. 碗中敲入蛋，加入盐，用筷子打匀。

2. 炒锅烧热，用油滑锅后加入猪油 25 克，烧至五成热，倒入打匀的蛋，随即用手勺拌匀，一经凝结拌拢，即出锅装盆待用（不要多拌炒，以免蛋老）。

3. 炒锅置旺火上加入白汤、木耳、笋片、酱油、黄酒、味精，滚至笋熟（变色），倒入炒好的蛋，加入猪油 25 克推拌（不要拌碎蛋）几下，出锅装盘。

7 豆沙蛋

原料：

鸡蛋清 10 个、豆沙 75 克、面粉 25 克、干菱粉 30 克、糖粉 25 克、生油 1000 克（耗 100 克）。

制法：

1. 将豆沙搓成 20 个小团子，沾上干面粉。
2. 蛋清用力打起泡沫状（至筷子插入不倒为准），加入菱粉、面粉调匀。
3. 烧热锅，放入生油，待油烧至四成热时，将搓好的豆沙团，沾上蛋白（成一个圆球，豆沙要在中间），如乒乓球大小，即投入油锅内，用文火炸，并用勺子不停翻动，至蛋白球呈金黄色时，即用漏勺捞出，放入盆中，撒上糖粉，迅速上席就餐（时间长易变形）。

8 老烧蛋

原料：

鸡蛋 6 个、茭白 100 克、水发木耳 5 克、黄酒 5 克、白糖 1.5 克、葱段 3 段、芝麻油 15 克、肉汤 150 克、酱油 50 克、味精 1.5 克、猪油 125 克、精盐 0.5 克。

制法：

1. 鸡蛋磕在碗中搅散待用，茭白切成如火柴梗粗细的丝后，放入蛋碗里，加盐，用筷打匀。

2. 炒锅置火上，放猪油 100 克。将拌匀的蛋放入锅，转动几下，再用铁勺稍予搅动，待鸡蛋变熟成块后，使它翻个身，盛入碗内。

3. 原锅加猪油 25 克后，将葱段放下去，煸出香味后，加黄酒、鲜汤、酱油、味精、白糖，再将蛋块放入，加木耳，用小火焖 3 分钟，淋上麻油，装盘即成。

9 松塔蛋

原料：

鸡蛋 3 个、绵白糖、青丝、红丝、猪油适量。

制法：

1. 鸡蛋打入碗内，用筷子搅匀。

2. 炒勺内加宽猪油，烧至四、五成热时将鸡蛋汁用细漏勺徐徐淋入，制成蛋松，用筷子卷成数个松塔形，整齐地摆在盘内。

3. 把绵白糖及青丝、红丝堆放在松塔形蛋松上即可。

10 番茄炒蛋

原料：

鸡蛋 3 个、鲜番茄 2 个约重 200 克、油 50 克、精盐 2.5 克、肉骨汤 50 克。

制法：

1. 先将两个整只番茄放入碗中，用开水泡一泡，剥去

皮，用刀切开，去掉子，再切成丁或片，放在小碗中。将鸡蛋磕入另一只碗中，用筷子搅打，再放入精盐（1克）调拌均匀。

2. 炒锅置火上，放油烧热后，把番茄倒入锅内，炒2分钟，再加精盐（1.5克）炒几铲，倒入鸡蛋一齐翻炒，淋入肉骨汤50克，再炒2分钟即可。

11 韭芽烧蛋

原料：

鸡蛋8个、韭芽100克、盐50克、料酒10克、麻油35克、汤100克、葱和姜末2.5克、味精2.5克。

制法：

1. 将韭菜芽洗净，切成细段。鸡蛋敲在碗里，加入盐、味精、酒、韭芽，一起打匀待用。

2. 烧热锅用麻油、葱姜末炆锅，随即加入汤，烧开后倒入鸡蛋液，待鸡蛋凝结时出锅装盆即成。

12 香葱塌蛋

原料：

鸡蛋4个、葱末25克、猪油75克、黄酒10克、食盐2.5克、味精1.5克。

制法：

1. 鸡蛋敲入碗中、加入葱末、味精、食盐，用筷打匀。

2. 炒锅烧热，用油滑锅后加入猪油50克烧至五成热，淋入打匀的蛋（从外到里转圈淋入），待略结用手勺把蛋拉

开，拉均匀，拉至圆炒盆大小，两面煎黄，煎时应颠动炒锅以防焦粘，沿锅边淋入猪油15克，转几下锅，喷入黄酒，出锅装盘。

13 糖醋溜蛋落

原料：

鸡蛋5个、香菇片10克、笋片10克、鲜番茄25克、青豆少许、食盐2.5克、酱油10克、黄酒10克、味精1克、白糖75克、米醋25克、干淀粉50克、白汤150克、湿淀粉适量。

制法：

1. 碗中敲入蛋清（蛋黄放在另一只碗中），用筷打匀，加入盐、味精、水打和（不要打发）。
2. 汤盆（或其他浅型容器）涂上猪油（防粘），倒入打匀蛋清，放入笼中，使用中火慢慢地蒸熟（发现气太急要揭开笼帽放气，以免冲坏蛋），随即出笼（不宜多蒸）放凉，冷却后截成3.3厘米宽长条，又横刀切梭子块或斜形长方条。
3. 将另一只碗中的蛋黄打匀，加入干淀粉、少许水、盐调成半厚糊。然后将蛋块沾满干淀粉，再放入蛋糊中裹匀。
4. 炒锅烧热放入清油1500克，在旺火上烧至八成熟，逐块包糊散放油中，边放边用筷拨动，炸至结成糊壳，淡黄色，用漏勺捞出。复将油又烧至八成熟，再投入蛋块，用漏勺翻炸至金黄色，脆壳捞出。
5. 碗中放入盐、酱油、黄酒、白糖、米醋、白汤、湿

淀粉，调匀做卤。

6. 炒锅放入清油15克，烧热推入笋片、香菇片炒至变色成熟，放入蛋落、青豆、鲜番茄块，随即淋入勾好的卤，握锅连翻至卤包住蛋块，淋油出锅装盘。

14 油炸淌心蛋

原料：

鸡蛋9个、白糖150克、面粉75克、糯米粉75克、花椒盐一小碟、芝麻油15克、熟猪油1000克（约耗100克）。

制法：

1. 将鸡蛋1个揸入碗里，加面粉、芝麻油（或其他植物油）、糯米粉，再加水50克调成糊，另将鸡蛋8个揸入盛有冷水的碗中。

2. 炒锅中放水烧开，一面用勺子把水推转，一面将鸡蛋连冷水倒入，再用勺子顺锅边轻轻推转两下（以防止蛋液互相粘连），待蛋白凝固时，再用漏勺捞起沥去水，分别放在8个小碟里。

3. 用汤匙取鸡蛋糊一匙，倒在蛋面上，再用汤匙撬一下蛋边，略晃一下，使蛋的周围都能沾上糊。

4. 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至八成熟时，逐一将挂了糊的鸡蛋下锅炸至金黄色，捞起装盘。上桌时，随带白糖、花椒盐各一小碟佐食。

15 绣球蛋

原料：

鸡蛋5个、水发木耳5克、榨菜5克、香菜5克、精盐5克、

味精1克、湿淀粉10克、白胡椒1克、熟鸡油5克、猪小肠衣（鲜）33厘米、鸡清汤750克。

制法：

1. 将猪小肠衣用水洗净，用线绳扎住一头。

2. 鸡蛋搥入碗里，加盐（2.5克）、味精（0.5克）、湿淀粉，用筷子搅打至起泡沫时灌入肠衣里，再用线绳将另一头扎牢。然后，每隔3.3厘米左右用绳扎一下，放入微沸的汤锅内煮熟，捞起晾凉，再按扎好的小段逐段切开，剖为两半（一边要连着肠衣）。鸡蛋上削成麻布形花刀（刀深五分之四，刀距要均匀，不要把小肠衣切破），下开水锅浸烫至卷成绣球形捞出，即成绣球蛋。笋、榨菜切成小片。

3. 炒锅放在中火上，下鸡清汤、加木耳片、榨菜、盐（2.5克）、味精（0.5克）烧开，倒入盛有绣球蛋的汤碗中，淋上熟鸡油，放入香菜撒上白胡椒即成。

16 双色蛋饺

原料：

鸡蛋11个、猪瘦肉300克、猪油50克、鸡汤200克、湿淀粉40克、味精1克、精盐2.5克、胡椒粉1克、姜末10克、葱花10克。

制法：

1. 鸡蛋10个去壳，蛋清、蛋黄分别装碗，各加湿淀粉10克。搅散成蛋黄和蛋清液。猪瘦肉剁茸盛碗，搥入鸡蛋一个，加葱花（7.5克）、姜末、精盐、味精（0.5克）、湿淀粉（5克）拌匀成馅。

2. 炒锅置微火上，分次放入猪油抹锅后（每摊一次蛋

片，放猪油1克抹锅），用汤勺舀入蛋清摊成12张蛋清皮，用同样方法，再摊蛋黄皮12张。将肉茸馅分成24份，每张蛋皮中包一份用蛋汁糊口，捏成半月形蛋饺盛入碗内（蛋清饺与蛋黄饺各放一边），连碗上笼用旺火蒸10分钟取出，翻扣入盘。然后在蛋饺中央和盘的周围，分别用各色菜，点缀些装饰花。

3. 炒锅置旺火上，放入鸡汤，加味精0.5克，猪油25克，葱花2.5克，胡椒粉1克烧沸，用湿淀粉10克勾芡，起锅浇在双色蛋饺上即成。

17 炸蛋卷

原料：

鸡蛋4个、净猪瘦肉200克、芝麻油1000克（约耗100克）、味精1克、面粉15克、湿淀粉25克、硝水0.5克、精盐3.5克、花椒粉0.5克、胡椒粉1克、葱花2.5克、姜末2.5克。

制法：

1. 鸡蛋磕入碗内，加湿淀粉10克、精盐1克，一起搅散成蛋浆。猪肉剥成茸，加入硝水、胡椒粉、味精、精盐（2克）、湿淀粉（15克）、葱花、姜末调匀成馅。花椒粉加精盐（0.5克），在锅内炒黄成花椒盐。面粉用清水调匀成糊。

2. 炒锅置中火上烧热，用肉皮擦锅后，下蛋浆摊成一张一张圆形蛋皮，每张再一切两半，分别均匀地包上肉馅，用面糊封口成蛋卷。在蛋卷面上的每隔0.3厘米距离割一刀（不要切断），然后切成小块。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，将蛋卷逐块下