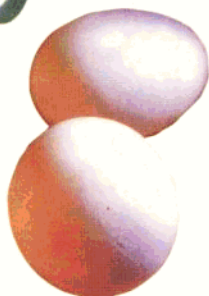




巧做



蛋菜



家庭好帮手丛书



内蒙古科学技术出版社

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。其中食用鸡蛋最为普遍,它是人体所需的蛋白质的主要来源之一。

我国食用蛋品的历史十分久远,早在四千多年以前,仰韶文化时期,我们的祖先就懂得食用鸟蛋。如今,各种蛋类的制品以及各种蛋类的菜肴广为开发并为广大群众所喜爱与使用。经过长期的烹饪实践,尤其是近几年来,又创造出许多蛋品的创新菜肴,成为我国烹饪技术的一个重要组成部分。

为了继承和发展我国的烹饪技术,普及和推广各类蛋品菜肴的烹饪方法,提高和改善广大人民群众的生活,我们在总结多年实践经验的基础上编写了这本小册子,以飨读者。

本书精选了以中低档为主、高档为辅的近 500 种蛋类菜肴,其中择选一些创新菜,有选料易得、经济实惠、操作方便的特点,按照凉拌类、炒炸类、煎熘类、蒸烩类、烧焖炖类和其它类编写,任广大读者择试品尝。小小的蛋,通过烹制可以作出许许多多形状各异、口味不同的菜肴,将会给您的餐桌增添更大的情趣。书中不足之处在所难免,恳请广大同仁和读者斧正。

编 者

2000 年元月于天津

目 录

凉 拌 类

香 蛋	(1)	荷花香蛋	(9)
熏 蛋	(1)	甘草卤汁鸡蛋	(9)
烤 蛋	(2)	玛瑙蛋	(10)
冻 蛋	(2)	咸鸭蛋拌豆腐	(10)
糟 蛋	(3)	玻璃皮蛋	(11)
酥 蛋	(3)	皮蛋蛋糕	(11)
炆鸡蛋	(4)	皮蛋拌凉粉	(12)
茶鸡蛋	(4)	皮蛋拌豆腐	(12)
酱鸡蛋	(5)	皮蛋豆腐	(13)
熏鸡蛋	(5)	拌三丝	(13)
醉鸡蛋	(6)	四色蛋丁	(13)
两色蛋	(6)	青椒皮蛋	(14)
三色蛋	(7)	绿豆菜拌蛋皮丝	(14)
桂花松	(7)	西红柿碗蛋沙拉	(15)
白菊蟹黄	(8)	鸡蛋菠菜泥	(15)
水晶鸡蛋	(8)	喜 蛋	(16)

石榴蛋.....	(16)	什锦蛋卷.....	(24)
鸡蛋卷.....	(17)	虾仁蛋卷.....	(24)
炮蛋卷.....	(18)	如意蛋卷.....	(25)
凉拌三丝.....	(18)	青鱼蛋卷.....	(26)
猪肉蛋卷.....	(19)	夹心蛋糕片.....	(26)
白菜蛋卷.....	(19)	素三丝.....	(27)
菠萝蛋卷.....	(20)	熏鸽蛋.....	(27)
香酥蛋黄卷.....	(21)	芝麻鸽蛋.....	(28)
三色蛋卷片.....	(22)	何首乌煮鸡蛋.....	(28)
兰花蛋.....	(22)	果酱蛋卷.....	(29)
鸭蓉彩蛋.....	(23)		

炒 炸 类

炒黄菜.....	(30)	黄瓜炒蛋.....	(35)
葱花炒蛋.....	(30)	菠菜炒蛋.....	(35)
三不粘.....	(31)	香菜炒蛋.....	(36)
芙蓉鸡蛋.....	(31)	银芽炒蛋.....	(36)
水抓鸡蛋.....	(32)	茴香炒蛋.....	(37)
水炒鸡蛋.....	(32)	西瓜炒蛋.....	(37)
蓬松鸡蛋.....	(33)	丝瓜炒蛋.....	(38)
蛋白炒鲜奶.....	(33)	五柳金银蛋.....	(38)
鱼香炒蛋.....	(33)	香菜炒蛋.....	(39)
豆腐炒蛋.....	(34)	菜薹炒鸡蛋.....	(39)
炒木樨豆腐.....	(34)	豆苗鸳鸯蛋.....	(40)

蒜苗炒鸡蛋·····	(40)	赛蟹粉·····	(54)
龙须菜炒鸡蛋·····	(41)	芙蓉鸳鸯蛋·····	(54)
板栗炒蛋·····	(41)	滑炒肉丝鸡蛋·····	(55)
韭菜炒蛋·····	(42)	炒金银蛋·····	(55)
芹菜炒蛋·····	(42)	炒鱼蛋花·····	(56)
毛豆炒蛋·····	(43)	鱼茸炒蛋·····	(57)
胡萝卜炒蛋·····	(43)	银鱼炒蛋·····	(57)
西红柿炒蛋·····	(44)	鳝丝炒蛋·····	(58)
番茄土豆炒蛋·····	(44)	虾仁炒蛋·····	(58)
萝卜丝虾米炒蛋·····	(45)	虾仁涨蛋·····	(59)
茭白炒蛋·····	(45)	蛋白虾仁·····	(59)
笋丝炒蛋·····	(46)	蟹黄炒蛋·····	(60)
香椿炒蛋·····	(46)	芙蓉蟹·····	(60)
莴笋炒蛋·····	(46)	蟹黄芙蓉·····	(61)
葱头炒蛋·····	(47)	韭黄蟹蛋皮·····	(62)
肉丝炒蛋·····	(47)	炒蛋翅·····	(62)
炒“蟹肉”·····	(48)	蛭子炒蛋·····	(63)
火腿炒蛋·····	(48)	滑蛋瑶柱·····	(63)
叉烧炒蛋·····	(49)	炒硫磺蛋·····	(64)
炒木樨蛋·····	(49)	马铃薯·····	(64)
香肠炒蛋·····	(50)	滑炒金银蛋·····	(65)
肉末皮蛋·····	(50)	冬菇鸡蛋·····	(65)
滑蛋牛肉·····	(51)	平菇鸡蛋·····	(66)
咸牛肉炒蛋·····	(51)	草菇鸡蛋·····	(66)
芙蓉蛋·····	(52)	口蘑鸡蛋·····	(67)
蛋炒鸡杂·····	(52)	玉丁桂花蛋·····	(67)
蛋白鸡丝·····	(53)	麻辣鸡蛋·····	(68)
鱼香“螃蟹”蛋·····	(53)	鸡蛋木耳·····	(68)

辣味玉香蛋.....	(69)	酥里蛋.....	(84)
黄花菜炒蛋.....	(69)	油沾蛋松包.....	(84)
黄瓜炒鸭蛋.....	(70)	雪衣蛋饺.....	(85)
鸭蛋黄炒蚕豆.....	(70)	酥雪蛋饺.....	(86)
三色蛋.....	(71)	什锦蛋饺.....	(87)
桃仁皮蛋松.....	(71)	白松蛋卷.....	(88)
枸杞炒蛋.....	(72)	猪肉蛋卷.....	(88)
炒桂花蛋.....	(72)	炸蛋卷.....	(89)
炸荷包蛋.....	(73)	板油蜜枣蛋卷.....	(89)
炸溏心蛋.....	(73)	回笼蛋.....	(90)
咖喱炸蛋.....	(74)	三层蛋.....	(91)
炸蛋松.....	(74)	酥炸什锦蛋卷.....	(91)
裹炸鸡蛋.....	(75)	肉末鸡蛋松.....	(92)
蛋白鱼条.....	(75)	火腿鱼片.....	(92)
香炸蛋条.....	(76)	蛋炸鱼.....	(93)
五香蛋.....	(76)	鱼片鸡蛋.....	(94)
虎皮蛋.....	(77)	蛋黄鱼片.....	(94)
芙蓉蛋豆沙.....	(78)	炸虾饼.....	(95)
芙蓉豆腐.....	(78)	凤凰蛋卷.....	(95)
豆腐蛋角.....	(79)	脆酥虾蛋.....	(96)
鸡蛋酿油豆腐.....	(79)	金银蛋条.....	(96)
番茄蛋饺.....	(80)	脆皮蛋饼.....	(97)
鸡蛋菜花.....	(80)	换心鸭蛋.....	(98)
蛋酥土豆.....	(81)	三鲜炸蛋.....	(98)
平菇鸡蛋卷.....	(81)	芙蓉蟹肉.....	(99)
龙凤蛋.....	(82)	三鲜脆皮蛋.....	(99)
鸳鸯鸡蛋.....	(82)	鸡丝蓑衣蛋.....	(100)
炸硬壳蛋.....	(83)	香酥鸡丝蛋皮卷.....	(101)

鸭蓉彩蛋	(101)	灯笼鸽蛋	(104)
软炸鸽蛋	(102)	桃仁鸽蛋	(105)
雪里藏珠	(103)	虎皮鹌鹑蛋	(105)
象眼鸽蛋	(103)		

煎 熇 类

煎蛋饺	(107)	番茄蛋盒	(115)
煎蛋盒	(107)	双色椰菜煎蛋	(115)
金钱蛋饼	(108)	浇汁蛋	(116)
蛋煎鸡丝	(108)	肉丝煎蛋	(116)
煎鸡蛋糕	(109)	煎三丝蛋	(117)
白油烘蛋	(109)	肉丝涨蛋	(117)
油煎蛋片	(109)	煎酿鸡蛋	(118)
鸡蛋馅饼	(110)	锅贴鸡蛋	(118)
面酱煎蛋	(110)	肉煎鸡蛋	(119)
小葱煎蛋	(111)	鸡蛋煎排骨	(120)
白菜煎蛋	(111)	鱼香鸡蛋	(120)
黄瓜煎蛋	(112)	芙蓉煎蛋	(121)
葱头煎蛋	(112)	午餐肉煎蛋	(121)
葱头叉烧煎蛋	(112)	云腿荷包蛋	(122)
豆角煎蛋	(113)	煎焖荷包蛋	(122)
豌豆煎蛋	(113)	煎牛肉蛋	(123)
椿芽煎蛋	(114)	银鱼煎蛋	(123)
雪里蕻煎蛋	(114)	鱼肉煎蛋	(124)

海米蛋饼	(124)	熘皮蛋	(135)
虾仁跑马蛋	(125)	熘皮蛋球	(135)
三鲜锅熘蛋	(125)	番茄蛋	(136)
干贝跑蛋	(126)	藕熘蛋	(136)
摊黄菜	(126)	滑蛋青瓜	(137)
什锦蛋	(127)	熘荸荠黄菜	(137)
鲜蘑馅蛋饼	(127)	糖醋熘蛋饺	(138)
香菇煎蛋	(128)	熘什锦蛋	(138)
冬菇鸡粒煎蛋角	(128)	软熘蛋黄	(139)
芦笋蛋饼	(129)	熘黄蛋	(139)
口蘑蛋卷	(130)	黄鱼熘蛋	(140)
金钱鸽蛋	(130)	虾仁熘蛋	(141)
果酱蛋盒	(131)	软熘蛋白干贝	(141)
熘黄菜	(131)	虾米熘蛋	(142)
熘白果	(132)	蛋熘蘑菇	(142)
熘蛋白	(132)	辣味荷包蛋	(143)
糖醋熘蛋	(133)	桃花熘黄菜	(143)
汤熘鸡蛋	(133)	京糕蛋条	(144)
奶汁荷包蛋	(134)	炸熘松花	(144)
水熘荷包蛋	(134)		



蒸蛋羹	(146)	菠菜蛋羹	(147)
蒸三色蛋	(146)	三色蛋羹	(147)

番茄蛋羹	(148)	石榴蛋	(163)
翡翠蛋羹	(148)	蛋花蒸肉	(163)
豌豆蛋羹	(149)	双味蛋卷	(164)
辣椒蛋卷	(149)	猪肉蒸咸蛋	(164)
雪里蕻蛋羹	(150)	瓢荷包蛋	(165)
菜花芙蓉蛋羹	(150)	蛋夹里脊肉	(165)
豆腐蛋羹	(151)	叉烧肉蒸蛋	(166)
芙蓉豆腐	(151)	芙蓉蛋羹	(166)
蛋茸豆腐羹	(152)	密封肉心蛋	(166)
南乳蒸蛋	(152)	猪肉蛋饺	(167)
豆腐蛋卷	(153)	蛋馅猪肚	(168)
素蒸蛋卷	(153)	五彩蛋	(168)
翡翠芙蓉蛋	(154)	星星蛋	(169)
鸡蛋饺	(154)	蒸三蛋	(169)
东坡绣球	(155)	银耳鸽蛋	(170)
清汤蛋饺	(156)	鸡茸鸽蛋	(171)
绣球彩蛋	(156)	五圆鹌鹑蛋	(171)
鸳鸯鸡蛋	(157)	银屏鹌鹑蛋	(172)
白汁鸡蛋	(157)	咸蛋蒸肉饼	(172)
金鱼蛋饺	(158)	咸蛋蒸豆腐	(173)
金银蛋饺	(158)	八宝蛋	(173)
肉末蛋羹	(159)	鲤鱼蛋卷	(174)
凤凰蛋	(159)	黄鱼蛋羹	(175)
菊花鸡蛋	(160)	青鱼蛋卷	(176)
双色蛋卷	(160)	蛋皮鱼卷	(176)
五丝蛋卷	(161)	鲫鱼蛋羹	(177)
如意蛋卷	(161)	桃花鱼片蛋羹	(177)
肉丁蒸蛋	(162)	银鱼蒸蛋	(178)

鲩鱼片蒸蛋	(178)	鸡蛋花篮	(191)
鱼肠蒸蛋	(179)	芙蓉丸子	(192)
蛋烧麦	(179)	金鱼蛋	(192)
蛋皮烧麦	(180)	虾球芙蓉鸡片	(193)
浇汁蛋饺	(181)	鲜鸭润蒸蛋	(193)
虾仁蛋羹	(181)	鸭油蛋羹	(194)
虾仁蛋白羹	(182)	琼脂蛋羹	(194)
芙蓉虾仁	(183)	糯米蛋卷	(195)
海米蛋羹	(183)	红油蛋羹	(196)
粉丝虾米蒸蛋	(184)	烩三丁	(196)
海蚌蒸蛋	(184)	三丝烩蛋	(197)
蚬子蛋羹	(185)	四鲜蛋	(197)
蛤仁蛋羹	(185)	鸡茸银耳	(198)
冬笋芙蓉蛋	(186)	翡翠鸡蓉	(198)
梅花鸡蛋	(186)	芙蓉蛋烩蹄筋	(199)
百花蛋卷	(187)	五丁烩蛋糕	(200)
芙蓉海参	(187)	肉末烩鸡蛋	(200)
三鲜蛋羹	(188)	鸡茸烩珍珠	(201)
海参蛋羹	(188)	烩鸡蛋羹四丁	(201)
芙蓉干贝	(189)	滑蛋烩牛肉	(202)
换黄蛋	(189)	肉松烩蛋	(202)
花菇无黄蛋	(190)	甜三样	(203)
余芙蓉银耳	(191)		

烧 焖 炖 类

烧酥蛋	(204)	老烧蛋	(217)
猪肉蛋饺	(205)	三鲜锅塌蛋	(218)
鱼香蛋饺	(205)	草鱼烧蛋	(218)
肉丝老烧蛋	(206)	栗子烧蛋块	(219)
什锦蛋排	(207)	海参鸽蛋	(219)
虾仁涨蛋	(207)	兰草鸽蛋	(220)
海米涨蛋	(208)	三鲜鸽蛋	(221)
清汁蘑菇蛋	(209)	糖醋荷包蛋	(221)
回锅蛋	(209)	花生焖蛋	(222)
鸡丝蓑衣蛋	(210)	焖鸳鸯蛋	(222)
三丝虎皮蛋	(211)	什锦蛋饼	(223)
双色蛋茸	(211)	发 蛋	(223)
糖醋蛋条	(212)	煎焖蛋	(224)
白菜窝蛋	(212)	火腿焖蛋	(224)
猴头蘑芙蓉蛋	(213)	黄焖鸡蛋	(225)
糖醋双色蛋	(214)	掌 蛋	(225)
火腿冬菇蛋羹	(214)	蟹味焖鸡蛋	(226)
烧鸽蛋	(215)	焖栗子鸡蛋	(227)
窝烧蛋	(215)	酥肉蛋	(227)
虎皮蛋	(216)	炖肉蛋	(228)
金盏鸡蛋	(217)		

其 它 类

奶汁扒鸡蛋	(229)	蛋 肠	(230)
酿扒三鲜蛋	(229)	拔丝鸡蛋	(231)
酿馅烤蛋	(230)	拔丝蛋卷	(232)

凉 拌 类

香 蛋

原料

鸡蛋 10 个,白酒、椒盐各适量。

制法

鸡蛋洗净晾干,在白酒中蘸湿,沾满椒盐,放入密封的容器中封口,七天后取出煮熟即成。食用时去皮,切成两半即可上桌,也可用做其他菜的装饰。

特点

醇香爽口,佐酒极佳。

熏 蛋

原料

鸡蛋 10 个,精盐、酱油、香油、红糖、八角、花椒、湿茶叶各适量。

制法

1. 鸡蛋洗净,放入凉水锅内(水没鸡蛋即可),用小火煮至五成熟,捞出剥去蛋壳;将鸡蛋放入汤水内,加精盐、八角、花椒、酱油,用微火煮 10 分钟,在原汤中泡 2 小时捞出,擦干。

2. 取铁锅,内放红糖、湿茶叶、八角,放上熏架,摆上鸡蛋,盖严锅盖儿,用小火烧至红糖冒烟时将锅端下,再焖 5 分钟取出,在每个熏蛋上涂少许香油即可。

特点

色泽红亮,醇香味浓。

烤 蛋

原料

鸡蛋 4 个,精盐、味精各少许,熟猪油、发酵粉、清水各适量。

制法

1. 鸡蛋磕入碗内,加精盐、猪油、发酵粉、味精和适量清水,搅拌均匀倒入搪瓷盘中。

2. 铁锅上火烧热,锅里放一铁支架,将搪瓷盘放在支架上,盖严锅,用中火烤 20 分钟即熟。

特点

嫩香味醇。

冻 蛋

原料

鸡蛋 3 个,海石花 5 克,精盐、味精、香油、酱油、辣椒油、醋、鲜汤各适量。

制法

1. 海石花洗净,加适量水煮溶,去渣后倒入碗内。

2. 鸡蛋磕入海石花液碗内,加精盐、味精,搅拌均匀,徐徐加入煮沸的鲜汤,搅匀后,置火上蒸 10 分钟左右,至凝固时即起,放凉后在冰箱内冷冻。食用时取出切片(块)装盘,将香油、酱油、辣椒油、醋同放碗内调匀,蘸食。

特点

味道香醇,营养丰富。

糟 蛋

原料

鸡蛋 20 个,醋 750 克,香糟 250 克,料酒 1000 克,白糖 20 克。

制法

1. 挑选无裂纹的新鲜鸡蛋,洗净放入小坛中,倒入醋,封好坛口。7 天后,蛋壳已被醋泡软,轻轻地把鸡蛋捞出,用清水洗净,晾干待用。

2. 将香糟、料酒、白糖放在盆内,搅拌均匀后,灌入一洁净布袋内挂起,用碗接住从布袋滤出的汁液,即成香糟卤。

3. 将醋从小坛中倒出,把坛子洗净,放入鸡蛋,倒入香糟卤。注意必须使卤汁浸没鸡蛋。封严坛口,7 天后即成。食用时上屉蒸熟即可。

特点

糟香浓郁,味道醇香。

酥 蛋

原料

鸡蛋 8 个,猪五花肉 250 克,豌豆苗 200 克,精盐、味精、葱末、姜末、料酒、酱油、鸡汤各少许,虾干、香油、水淀粉、熟猪油各适量。

制法

1. 取五花肉剁成肉泥,放入碗内,加葱姜末、虾干(剁碎)、精盐、水淀粉搅拌均匀做成馅,待用。

2. 再将 6 个鸡蛋放入锅内煮熟,捞出用凉水浸泡,剥去蛋壳,竖切成两半,去蛋黄,放上肉馅,合一,做成整蛋形状。

3. 炒勺置火上,放猪油,烧至六成熟时,将鸡蛋裹匀蛋液放入油勺中,炸呈微黄色时捞出沥油;炒勺留少许底油,入鸡蛋、鸡汤、料酒、酱油烧沸,再改用小火炖 30 分钟至蛋酥烂,捞出装盘,原汁

待用。

4. 炒勺置火上放油，入豌豆苗、精盐炒熟，盛在盘内鸡蛋四周，再将勺中煮蛋汤汁用旺火烧沸，加味精，用水淀粉勾芡，淋上香油，浇在鸡蛋上即可。

特点

外酥脆，肉烂香，诱人食欲。

炆 鸡 蛋

原料

熟鸡蛋 5 个，香菜 2 小棵，精盐 8 克，酱油 20 克，味精、花椒油、葱末、姜末各适量。

制法

1. 熟鸡蛋剥皮，切成菊花瓣形的块，码在平盘内，香菜择洗干净，切成 2 厘米长的段。

2. 用精盐、味精、花椒油、酱油、葱末、姜末在碗内对成调味汁，食用时调匀，浇在鸡蛋块上，撒香菜段即成。

特点

造型美观，色泽分明。

茶 鸡 蛋

原料

鸡蛋 20 个，酱油 200 克，精盐 15 克，茶叶 5 克，白糖 10 克，大料 6 瓣。

制法

1. 先将鸡蛋用清水洗净，放入凉水锅中置火上煮熟，捞出放入冷水中浸泡一会儿，将蛋壳磕裂；茶叶用温开水泡开待用。

2. 将鸡蛋放入锅内，倒入茶水及茶叶，水面比鸡蛋略高，加入精盐、白糖、酱油、大料，烧沸后，改用小火煮 20 分钟左右，使各种

调料渗入鸡蛋中即成。

特点

味香醇、爽口。

酱 鸡 蛋

原料

鸡蛋 20 个, 酱汤、糖色各适量。

制法

1. 鸡蛋煮熟(或蒸熟), 待用。
2. 熟鸡蛋剥皮, 放入酱汤锅内, 移至微火上煮 10 分钟左右, 加入少许糖色, 撤火, 冷却后捞出即成。

特点

酱香味浓。

注: 酱汤制法

将酱油、精盐、白糖、大料、桂皮、花椒、葱、姜放入凉水锅中, 置火上煮沸, 即成酱汤。

熏 鸡 蛋

原料

鸡蛋 20 个, 白糖 30 克, 精盐 20 克, 味精 10 克, 葱白 150 克, 香油少许。

制法

1. 鸡蛋放入冷水锅内, 置火上煮沸, 加一勺冷水, 再煮沸, 然后锅离火口, 焖 5 分钟左右, 这样蛋清洁白而不沾蛋壳, 蛋黄保持软嫩。剥去蛋壳, 放入盆内, 加精盐、味精, 冲入沸水将鸡蛋浸泡 30 分钟取出。

2. 净锅内撒上白糖, 将鸡蛋放在葱白上(可除烟味, 增加香味), 盖上锅盖, 置微火上烘, 并要不时转动, 待锅中烟雾浓时, 端离