

蛋品食譜

王蕙蘭編著

蛋品食譜

王蕙蘭編著

香港得利書局印行

蛋品食譜

編著者：王 蕙 蘭

出版者：香港得利書局

香港鰗魚涌芬尼街2號D

發行者：萬里書店有限公司

香港鰗魚涌芬尼街2號D

印刷者：金冠印刷有限公司

香港鰗魚涌四九九號六樓B座

全一冊 定價港幣十四元

一九八五年第三次版

版權所有*不准翻印

寫在前面

衆所周知，蛋類，尤其雞蛋，是營養價值頗高的廉美食品。由於雞蛋售價廉宜，易於購買，常年供應不缺，且烹調花式多多，簡便快熟，早已成爲家庭不可或缺的營養菜餚。至於鴨蛋、鵝蛋、鵪鶉蛋，或用鴨蛋加工製成的鹹蛋和皮蛋，也是家常菜的好材料。

雞蛋的中式食法是頗多的，單是「炒蛋」一味便五花八門了，而「黃埔炒蛋」更是炒蛋之極品，早已膾炙人口。除了炒的方法外，還有煎、蒸、煮、滷、燉，或以之烹調湯羹，而糕點甜點也需用蛋調製。西式的蛋食，則多以煮、炸、焗或煎成奄列（蛋角），或以之做餅食、做雞蛋三文治、做蛋黃醬供調製沙律之用……。日式的蛋食也不少，較有特色的如「蛋卷」，其中「茶碗蒸」則近似於中式蒸蛋。

本書共分成兩大部分。第一部分介紹有關雞蛋的知識，包括判斷新鮮雞蛋的方法、雞蛋的營養、選購和保存、吃雞蛋須知的種種及烹蛋方法……。第二部分爲蛋品食譜，共選編了美味蛋品食製160多種，包括用炒、煎、烘、蒸、燉、滷、煮、焗、炸等等中、西、日式烹調方法。書中每一種蛋品食製，均詳列用料分量及製作過程，只要依法炮製或加以變化，便能烹得甘美可口的蛋食了。

其實，蛋品食製和其他美食一樣，每每因民族不同、地區有別，而各具特點，別饒風味。如果肯花心思，因地制宜，就地採材，是可把廉美的蛋品與其他材料配搭，巧製成美味菜餚的。且可宜酒宜飯，自用或款客均佳。只要你手備有一冊《蛋品食譜》，便可豐富你的營養餐單了。

目次

寫在前面	
彩頁部分	7
有關雞蛋的知識	15
新鮮雞蛋判斷法	15
選購和保存	18
雞蛋的營養	18
吃蛋須知	21
雞蛋的特性	23
烹蛋須知	24
蛋的食譜	27
□炒蛋	27
中式炒蛋	28
日式炒蛋	29
西式炒蛋	30
炒三蛋	31
黃埔炒蛋	31
大良炒鮮奶	32
滑蛋燴牛肉	32
鹹牛肉炒蛋	33
炒蛋翅	33
滑蛋香腸	34
滑蛋烟肉白菌	34
烟肉炒蛋	36

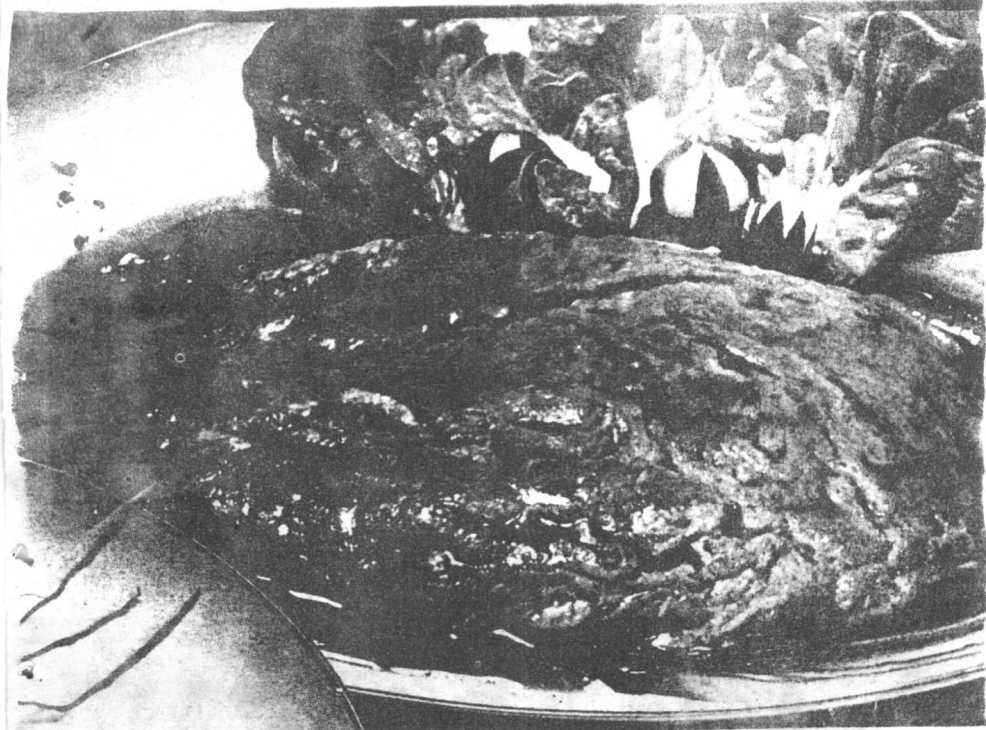
蟬溜奇·····	37
炒魚蛋花·····	37
魚茸炒蛋·····	38
蟹黃炒蛋·····	38
花蟹炒蛋·····	39
芙蓉炒蝦仁·····	39
滑蛋瑤柱·····	40
溜黃蛋·····	40
芙蓉蟹·····	41
韭芽炒蛋皮·····	41
豆苗鴛鴦蛋·····	42
絲瓜炒蛋·····	42
芙蓉蟹片·····	44
白瓜炒蛋·····	44
蘿蔔絲蝦米炒蛋·····	45
節瓜炒鮮蛋·····	45
黃瓜蝦仁炒蛋·····	46
椰菜甘笋炒蛋·····	46
蘇州番茄炒蛋·····	48
上海茭白炒蛋·····	48
炒木須肉·····	50
薑絲炒蛋·····	51
皮蛋炒腰花·····	51
雞蛋炒鮮菇·····	52
芙蓉三鮮·····	52
香菜炒蛋·····	53
西班牙式薯仔炒蛋·····	53
蘆笋蛋·····	56
□煎·烘·····	57
雲抱月·····	58
雞蛋煎午餐肉·····	60

雞蛋煎魚腸·····	60
毛蝦煎蛋·····	60
銀魚仔煎蛋·····	61
蠔仔煎蛋·····	61
蟹茸煎蛋·····	62
珠蠔韭菜煎蛋·····	63
豬腦煎蛋角·····	63
鯉肉煎蛋·····	64
雙色菜煎蛋·····	64
髮菜煎蛋·····	65
鹹菜煎蛋·····	65
烟肉煎雙蛋·····	66
台灣菜脯煎蛋·····	68
黃芽白煎蛋·····	69
青豆角煎蛋·····	69
煎鹽蛋·····	70
雜錦蛋排·····	70
雜錦鐵鍋蛋·····	71
笋耳煎蛋·····	71
雜錦脹蛋·····	72
鬆煎鴨蛋·····	73
韭菜煎蛋·····	73
北京攤雞蛋·····	73
洋葱煎蛋·····	74
魚香烘蛋·····	75
蝦仁烘蛋·····	75
香葱塌蛋·····	76
四川白油烘蛋·····	76
大型蛋角·····	78
糖醋溜蛋角·····	78
肉心蛋角·····	79

金煎釀蛋角.....	79
炒合菜戴帽.....	80
腿茸荷包蛋.....	82
番茄荷包蛋.....	82
黃瓜火腿奄列.....	82
雜港扒煎蛋.....	84
薯仔烟肉伴煎蛋.....	84
成都烘蛋餃.....	86
時菜蛋餃.....	86
糯米蛋卷.....	88
百花蛋卷.....	89
蟹茸蛋卷.....	90
鳳凰蛋卷.....	91
五絲蛋卷.....	92
日式卷蛋.....	92
磨結鷄奄列.....	94
意大利式奄列.....	94
鷄肉鮮結奄列.....	95
鷄蛋奄列.....	96
□ 蒸・燉.....	99
鮮蛋蒸肉餅.....	100
東坡綉球.....	100
蛋花蒸肉.....	101
叉燒蒸蛋.....	101
鹹蛋蒸肉餅.....	103
蒸三色蛋.....	103
芙蓉海蚌.....	103
鵝蛋肝糕.....	104
鮮鴨潤蒸蛋.....	105
銀魚乾蒸蛋.....	105
魚茸釀鷄蛋.....	106

魚腸蒸蛋·····	106
鮠魚片蒸鷄蛋·····	107
鮮蝦仁蒸蛋·····	107
蜆肉蒸蛋·····	108
玻璃皮蛋·····	108
南乳蒸蛋·····	109
雪裏蕪蒸蛋·····	109
嫩滑嫩蛋·····	109
蛤蜊嫩蛋·····	110
粉絲蝦米蒸蛋·····	111
鷄蛋燉禾蟲·····	111
鳳凰蛋·····	112
□煮·油·····	113
煮蛋·····	114
江瑤柱扒三色蛋·····	116
蘑菇扒鷄蛋·····	116
蠔油鷄蛋·····	118
蟹粉炆蛋·····	118
甜糟煮蛋·····	119
虎皮鷄蛋·····	119
熟蛋洋葱汁·····	120
熟蛋拼盤·····	120
五香茶葉蛋·····	121
滷鮮鷄蛋·····	122
炆肉包蛋·····	122
醃咖喱蛋·····	123
鮮菇扒鷄蛋·····	123
原裝煮包蛋·····	124
煮蛋多士·····	126
□炸·焗·····	127
炸蝦餅·····	128

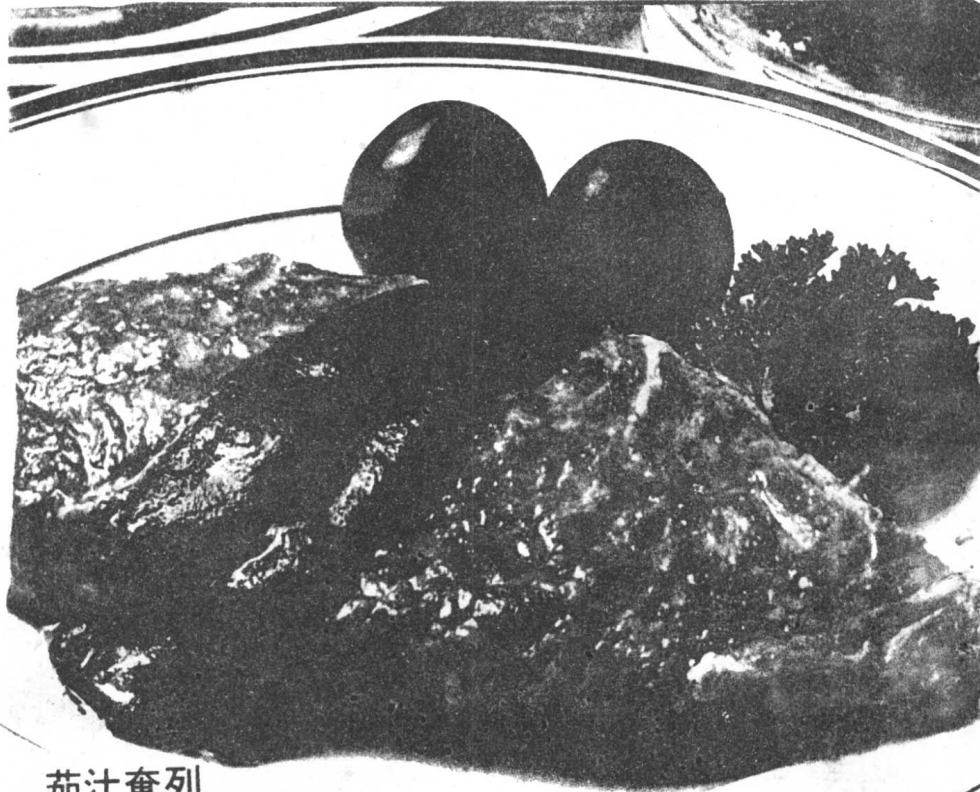
鷄蛋釀油豆腐·····	128
炸硬殼蛋·····	129
油炸蛋·····	130
炸溜松花·····	132
江蘇桂花蛋·····	133
涼瓜炆蛋·····	133
百花釀鷄蛋·····	134
咖喱炸蛋·····	134
西式菠菜焗蛋·····	136
焗火腿蛋·····	137
鷄蛋焗魚腸·····	138
印式焗香料蛋·····	139
蜆子肉焗蛋·····	140
□湯·羹·····	141
燕液鵲蛋·····	143
木耳金針蛋花湯·····	143
窩燒鷄蛋·····	144
番茄鮮蛋湯·····	144
鹹蛋芥菜湯·····	145
蛤蜊蛋湯·····	145
肉鬆會蛋·····	145
鷄茸紫菜蛋花湯·····	146
上湯窩燒蛋·····	146
枸杞窩蛋牛肉湯·····	147
紫菜肉絲蛋花湯·····	147
柴把鵲蛋湯·····	148
枸杞鹹蛋湯·····	149
翡翠羹·····	149
北京蒸蛋羹·····	150
黃魚羹·····	150



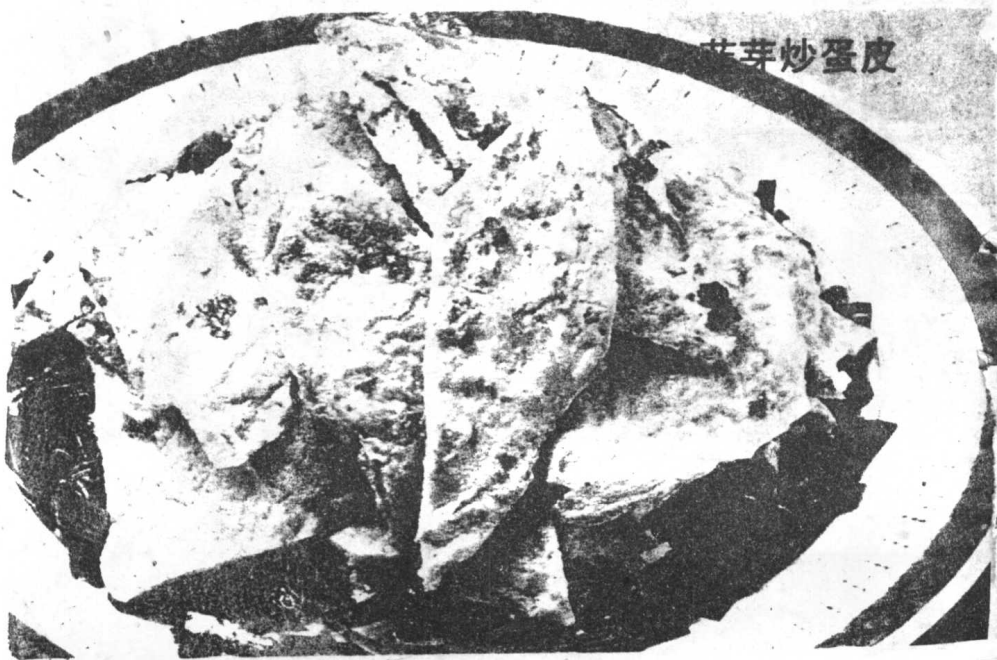
▲芙蓉蟹

▼雞蛋燉禾蟲



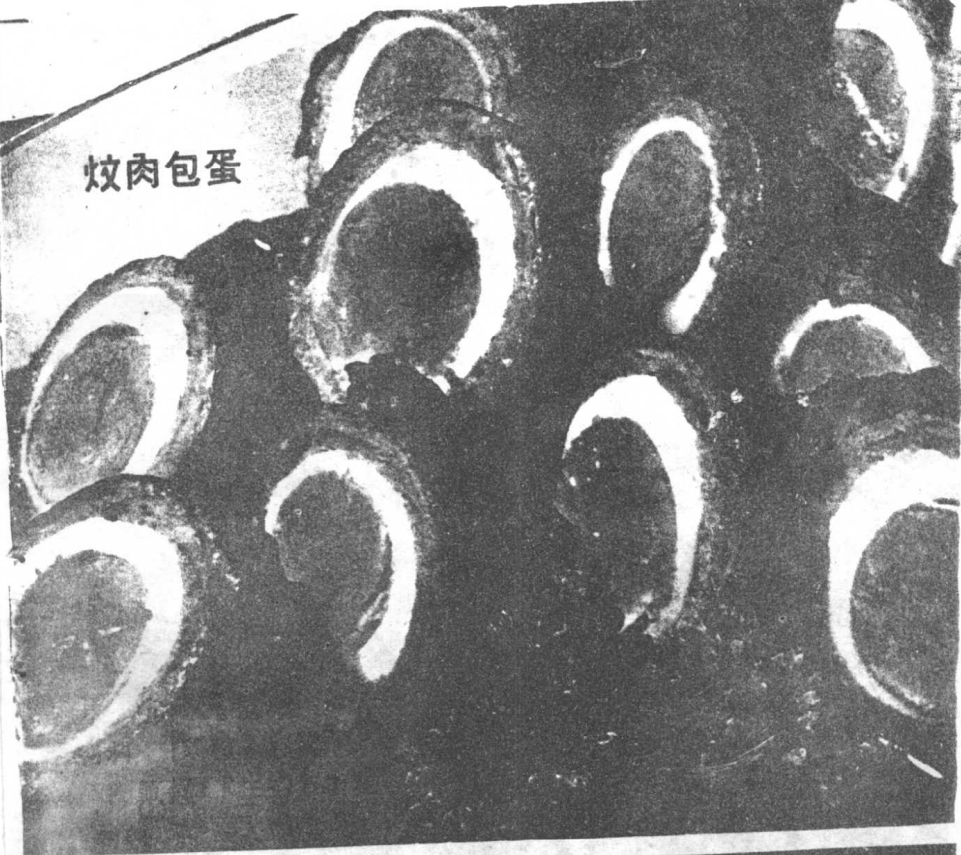


茄汁奄列

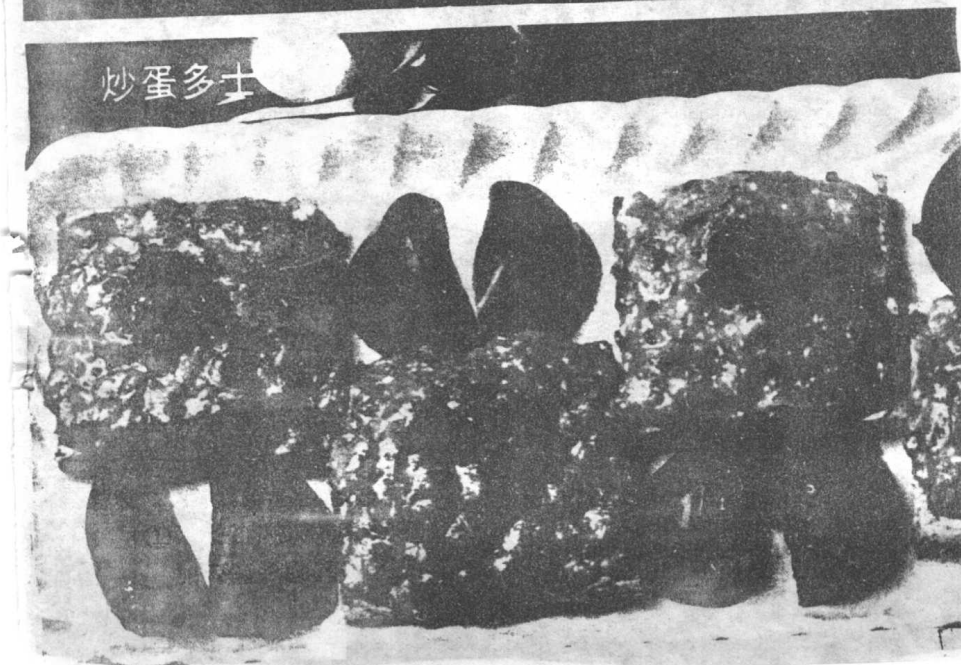


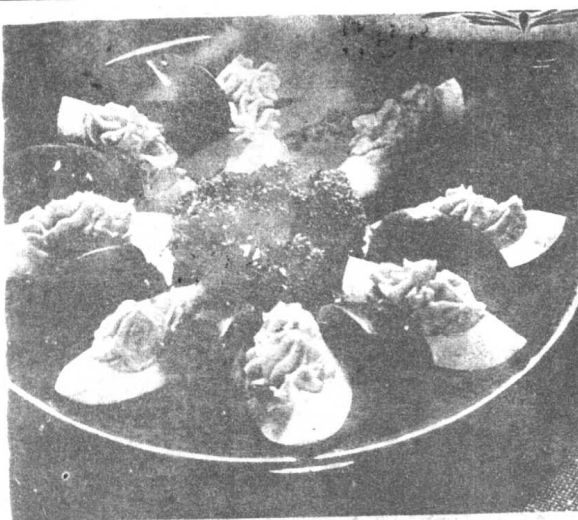
芽菜炒蛋皮

炆肉包蛋



炒蛋多士

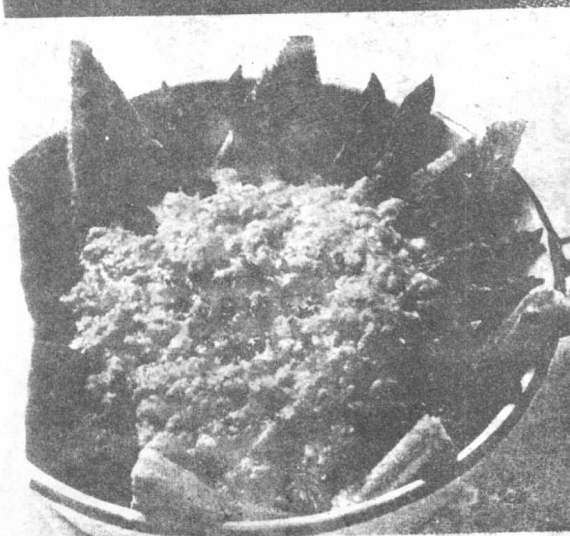




◀ 熟蛋拼盤



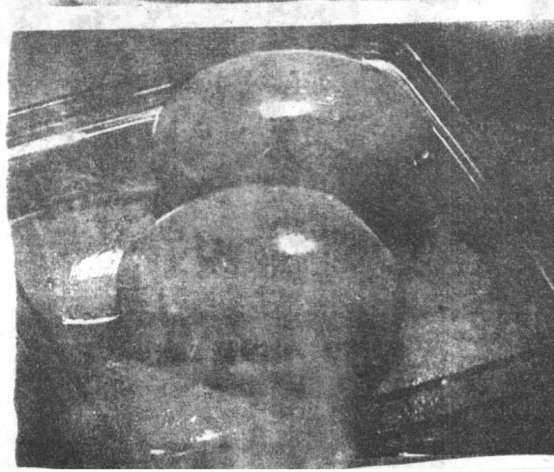
茸蛋



◀ 蘆笋蛋

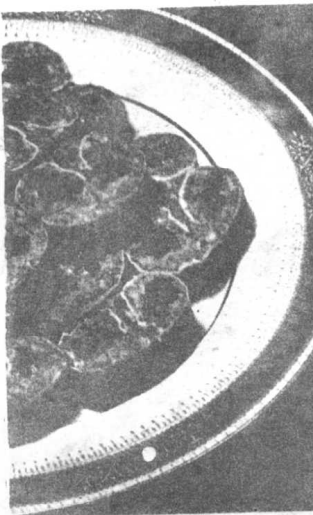


煎蛋

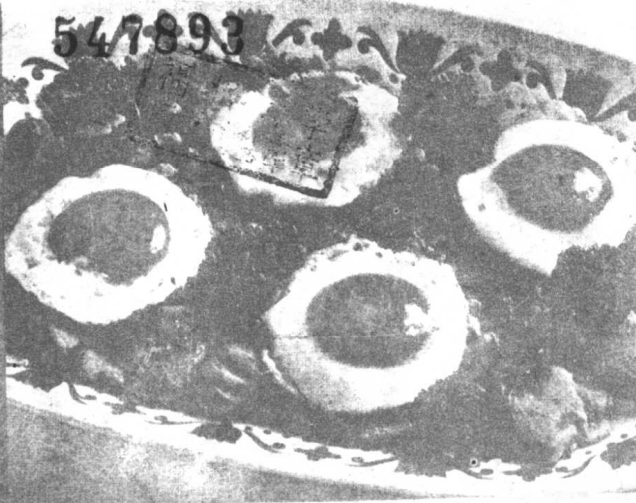


◀ 醃咖喱蛋

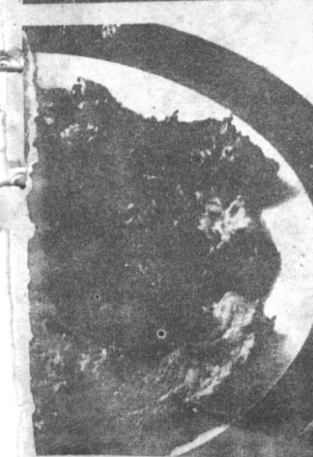
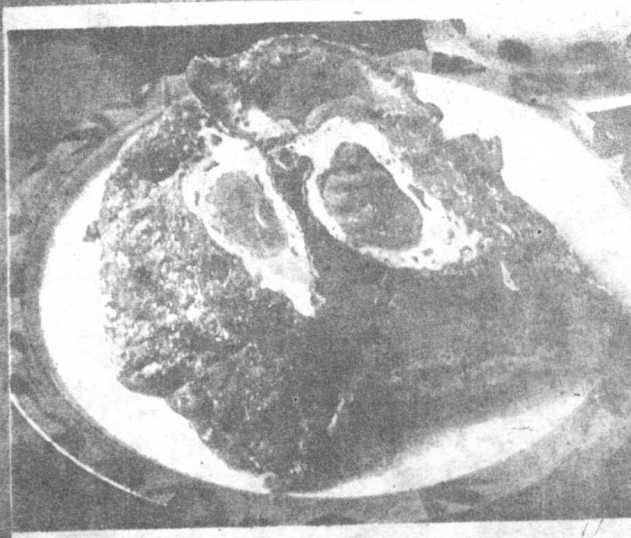




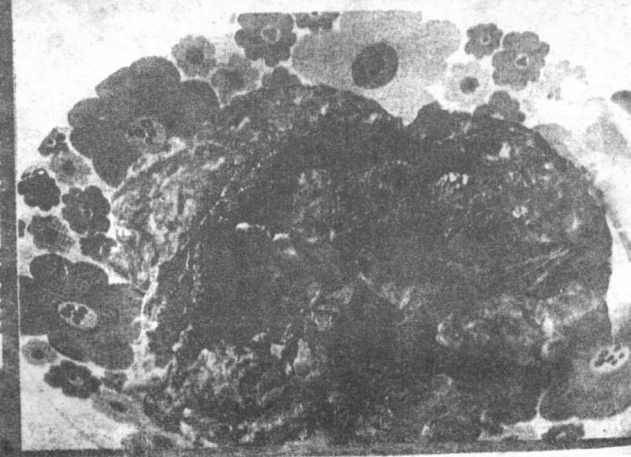
薯仔煙肉伴煎蛋



雞蛋釀油豆腐

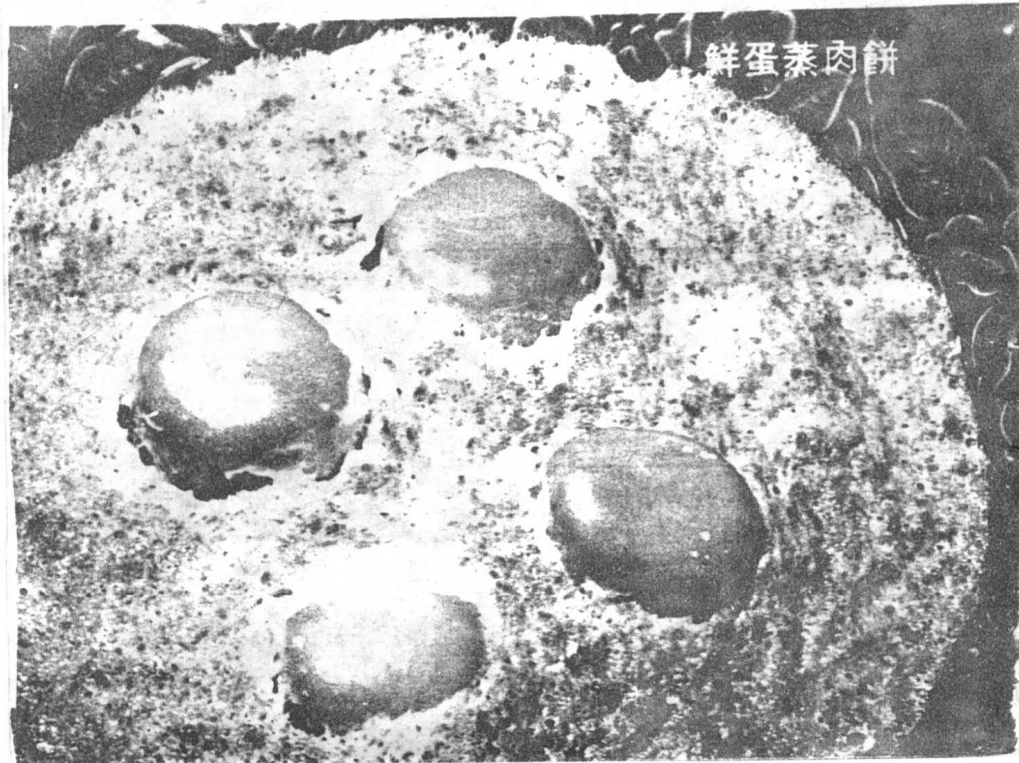


意大利式奄列

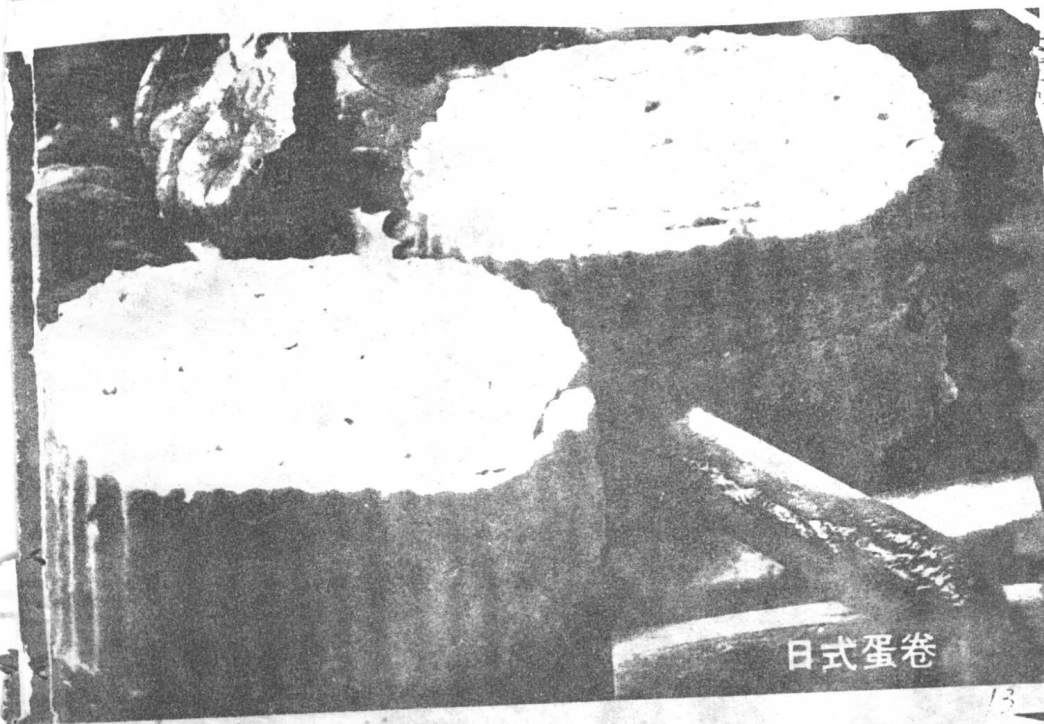




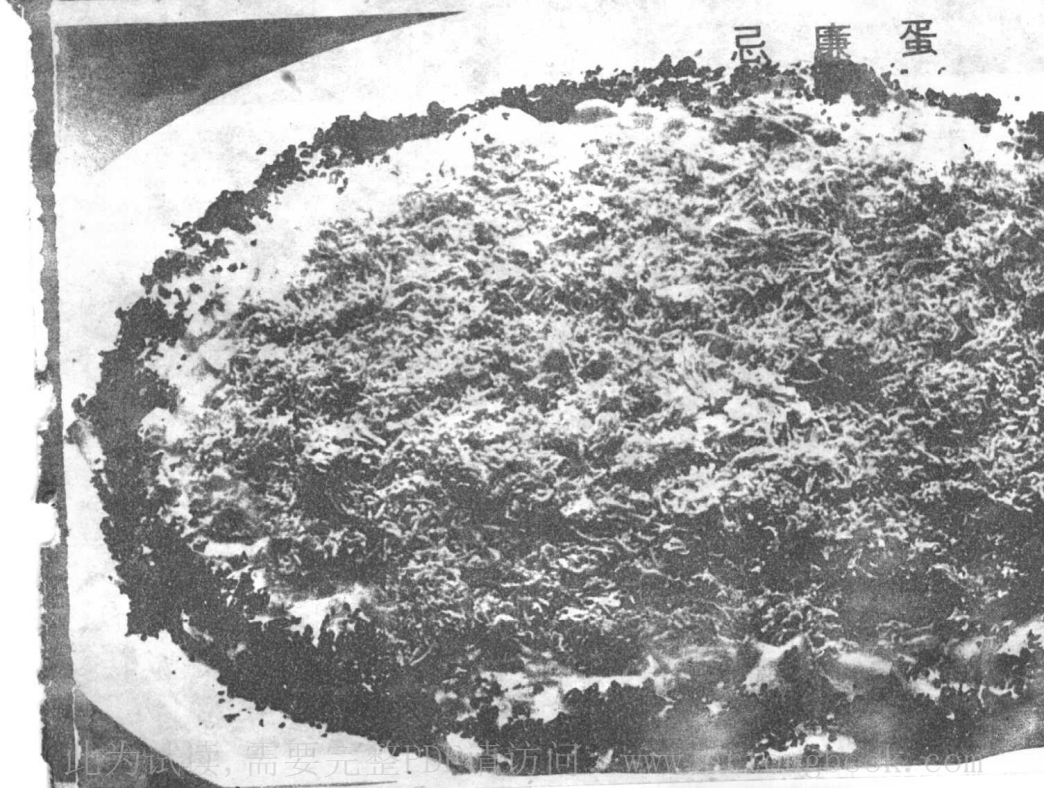
西班牙式薯仔炒蛋



鮮蛋蒸肉餅



日式蛋卷



忌廉蛋