

蛋奶

美食

美食一百单八样

系列

营养专家审定推荐
食全食美 健康典藏



古有梁山好汉一百单八将
今有鲜爽美食一百单八样



鸡蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋、松花蛋



牛奶、酸奶、奶酪、奶油



蛋奶美食全收录



附赠营养常识，选购指南



五星级健康美味，在家轻松DIY

双福 朱太治 主编
农村读物出版社



美食一百单八样

系列



108

英雄聚义美食集香

享受最出众的经典味道

蛋奶美食108

双福 朱太治 © 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蛋奶美食108/ 双福, 朱太治主编. —北京: 农村读物出版社, 2009.5

(美食一百单八样系列)

ISBN 978-7-5048-5224-3

I. 蛋… II. ①双…②朱… III. ①禽蛋—食谱②乳制品—食谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第069692号

主 编	双 福 朱太治
统 筹	周学武
编 著	周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 孙 鹏 王雪蕾 陈 辰 孙 燕 贾全勇 裴 丽 刘继灵 赵 晶 徐正全 李华华 梅妍娜 李青青 石婷婷
制 作	张国宁 郭光峰 程化震 王修强 赵明星
摄 影	
设 计	 双福 SF 文化工作室 www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣 刘博浩
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	889mm × 1194mm 1/24
印 张	4.5
字 数	90千
版 次	2010年1月第1版 2010年1月北京第1次印刷
印 数	1~5 000册
定 价	15.80元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。



目录 Contents

蛋类美食

鸡蛋木耳炒肉	6
太极双泥	8
芙蓉蟹肉	9
锦绣果醋蛋饭	10
番茄炒鸡蛋	11
鳗鱼鸡蛋卷	12
银鱼炒鸡蛋	13
蛭子木耳炒鸡蛋	14
冬笋香菇蛋汤	15
桂花羊肉丝	16
番茄土豆炒蛋	17
番茄蛋花汤	18
木樨肉	19
豆腐炒蛋	20
牛奶荷包蛋	21
五香茶蛋	22
双蛋浸菠菜	23
银耳鹌鹑蛋	24
蔬菜蛋奶汉堡	25
蛤蜊蒸蛋	26
香椿鸡蛋饼	27

鸡蛋蔬菜色拉	28
蒸鸡蛋肉卷	29
菠菜奶香蛋汤	30
芙蓉五彩素	31
香辣蛋黄鱼饺	32
银耳炖鸭蛋	33
咸蛋黄烧茄子	34
咸蛋拌豆腐	35
冲蛋花	36
韭菜炒鸡蛋	37
萝卜丝蛋花汤	37
咸蛋黄山药条	38
蛋黄南瓜片	39
咸蛋松花球	39
肉末芙蓉蛋	40
干贝咸蛋豆腐	41
三黑蛋粥	41
蛋奶烧菜心	42
锦绣蛋丝	43
尖椒虾皮炒鸡蛋	43
芥菜咸蛋肉片汤	44
黄鱼炒蛋	45
火腿葱头汤	45
海鲜蒸蛋	46

花生蛋香薯泥	47
桂圆肉蒸蛋羹	47
油煎葱花蛋	48
鸡蛋糯米粥	49
火腿鸡块粥	49
火腿蛋花汤	50
茭瓜丝蛋汤	51
菠菜蛋花汤	51
煎荷包蛋	52
紫菜蛋花汤	53
蛎黄炒蛋	53
咸蛋黄鲈鱼片	54
家常皮蛋	55
皮蛋排骨粥	55
醋熘皮蛋	56
皮蛋姜丝粥	57
皮蛋淡菜粥	57
皮蛋瘦肉粥	58
皮蛋鸡丝粥	59
香菜蒜香皮蛋	59
香卤鹌鹑蛋	60
银耳鸽蛋汤	61
奶油珍珠	61



奶类美食

奶油沙司拌生菜	62
牛奶炒白菜条	64
牛奶麦片粥	65
牛奶杏仁粥	66
牛奶香蕉糊	67
奶香蘑菇鸡丝汤	68
牛奶冬瓜条	69
奶香荷兰豆	70
木瓜鲜奶	71
木瓜蛋奶汁	72
花生牛奶炖银耳	73
西米木瓜奶露	74
牛奶玉米羹	75
鲜奶核桃粥	76
鲜奶蛋花	77
牛奶烧菜花	78
奶香大虾	79
玉米牛奶浓汤	80
黄瓜炒蛋奶	81
芝麻蜜奶羹	82
莲子糯米奶羹	83
奶油胡萝卜条	84
奇妙面包卷	85
南瓜奶油面条	85

黑椒沙司牛扒	86
奶油白菜汤	87
吉士多纳条	87
奶油鸡条	88
肉排番茄汉堡	89
奶油南瓜粥	89
奶油蛋松	90
烤奶油牛排	91
酸奶牛肉球	91
酸奶鸡肉串	92
酸奶香菜羹	93
菠萝酸奶汁	93
酸奶翡翠汤	94
乳酪蒸虾仁	95
奶酪炒鸡蛋	95
奶酪炸鸡翅	96



附录

蛋奶美食面面观	97
---------	----







鸡蛋木耳炒肉

美食英雄帖

肉丝细嫩鲜香，木耳脆爽可口。

原料

猪肉丝150克，水发木耳100克，鸡蛋4个，葱末、姜末、盐、料酒、花生油各适量。

制作

1. 鸡蛋磕入碗中，加盐搅匀，下入热油锅炒至八成熟取出。
2. 肉丝加料酒、盐、蛋清略腌。
3. 炒锅注油烧热，下葱末、姜末爆香，放入肉丝煸炒断生，加入料酒、盐、鸡蛋、木耳炒匀，出锅即成。

鸡蛋正传

鸡蛋是营养丰富的食品，含有自然界中最优良的蛋白质，和人体需要的几乎所有的营养物质，被人们誉为“理想的营养库”，营养学家称之为“完全蛋白质模式”。

鸡蛋可蒸、煮、煎、炸等，做法多样，其中煮鸡蛋营养保存得最完整。



太极双泥

美食英雄帖

蛋香浓郁，造型美观。

原料

茄子、土豆各100克，番茄酱50克，熟鸡蛋1个，盐、味精、香油各适量。

制作

1. 土豆洗净蒸熟，去皮捣成泥，加盐、味精拌匀；茄子去皮洗净，捣成泥。
2. 将鸡蛋黄捣成泥，蛋清切块，各加适量盐拌匀。
3. 将蛋黄泥加入茄泥、土豆泥中，放入盘内，成太极状，蛋清放于一侧，另一侧挤番茄酱，淋入香油即成。



芙蓉蟹肉

美食英雄帖

芙蓉洁白，蟹肉鲜嫩。

原料

熟蟹肉300克，熟笋肉50克，鲜香菇25克，鸡蛋清1个，葱白、盐、胡椒粉、香油、色拉油各适量。

制作

1. 香菇、葱白、笋肉均洗净切粒。
2. 炒锅注油烧热，下葱粒、香菇粒爆香，放入蟹肉、鸡蛋清、盐、胡椒粉炒匀，淋入香油即成。





锦绣果醋蛋饭

美食英雄帖

色彩艳丽，味道鲜香。

原料

青豆100克，香菜25克，小番茄2只，鸡蛋1个，米饭1碗，茼蒿1/2个，面粉、盐、胡椒粉、果醋、色拉油各适量。

制作

1. 鸡蛋液加果醋、盐制成果醋酱；茼蒿去皮切片，青豆洗净，分别下入开水锅焯熟；小番茄洗净对切成4块，香菜洗净切段。
2. 炒锅注油烧热，放入米饭、果醋酱翻炒，加入茼蒿片、青豆粒、小番茄炒匀，撒香菜段即可。



番茄炒鸡蛋

美食英雄帖

口味鲜美，营养丰富。

原料

鸡蛋4个，番茄3个，小葱、盐、胡椒粉、色拉油各适量。

制作

1. 番茄切块，小葱切段；鸡蛋打成蛋液，加盐搅匀。
2. 炒锅注油烧热，放入番茄、盐、胡椒略炒，装盘备用。
3. 将蛋液倒入锅中，大火炒至八成熟时加入葱段、番茄炒匀，出锅即成。





鳗鱼鸡蛋卷

美食英雄帖

味道鲜香，色艳形美。

原料

鸡蛋5个，熟鳗鱼50克，盐、淡酱油各适量。

制作

1. 熟鳗鱼切成条，加盐、淡酱油略腌；炒锅注油烧热，将鸡蛋打成蛋液后平摊锅底，放上鳗鱼后卷起，盛盘。
2. 加入打散的蛋液，放上鳗鱼卷起，直到鸡蛋用尽为止。
3. 食用时切段即可。



银鱼炒鸡蛋

美食英雄帖

鲜香可口，细腻软嫩。

原料

银鱼200克，韭菜段50克，水发木耳、熟笋丝各25克，鸡蛋4个，盐、料酒、色拉油各适量。

制作

1. 银鱼去头、尾洗净，沥干；鸡蛋打入碗内，加银鱼、盐搅匀。
2. 炒锅注油烧热，倒入鸡蛋液，摊成饼，煎熟后出锅切块。
3. 锅内放入料酒、盐、笋丝、木耳、蛋饼块翻炒，加入韭菜段炒匀即成。





蛏子木耳炒鸡蛋

美食英雄帖

肉鲜嫩，鸡蛋味美。

原料

蛏子肉500克，水发木耳、韭菜末各50克，鸡蛋4个，葱姜末、盐、胡椒粉、花生油各适量。

制作

1. 蛏子肉洗净，下入开水锅中焯熟，捞出沥干；木耳洗净切片。
2. 鸡蛋打入碗内，加蛏子肉、韭菜末、盐、胡椒粉搅匀。
3. 炒锅注油烧热，下葱姜末爆锅，倒入鸡蛋液炒成形，放木耳、鲜汤，撒韭菜末，出锅即成。



冬笋香菇蛋汤

美食英雄帖

营养丰富，口感鲜美。

原料

香菇、冬笋各100克，胡萝卜75克，鸡蛋2个，香菜末、盐、白糖、清汤、花生油各适量。

制作

1. 香菇、胡萝卜、冬笋分别洗净切丝，鸡蛋打成蛋液。
2. 炒锅注油烧热，下入蛋液，慢火煎成蛋饼，盛出切成丝。
3. 锅内添入清汤，煮至色乳白，放入蛋饼丝、香菇丝、胡萝卜丝、冬笋丝、盐、白糖烧开，撒入香菜末即成。





桂花羊肉丝

美食英雄帖

形似桂花，蛋嫩肉滑。

原料

羊肉300克，鸡蛋2个，葱、盐、胡椒粉、淀粉、料酒、香油、花生油各适量。

制作

1. 羊肉切丝，加蛋清、盐、料酒、胡椒粉、淀粉上浆；鸡蛋打入碗内加盐、少许水搅匀；葱洗净切丝。
2. 炒锅注油烧至四成热，下入羊肉炒散，盛出。
3. 锅中留油烧热，下葱丝炒香，倒入鸡蛋液炒熟，放入羊肉丝炒匀，淋入香油，撒入葱丝即成。