

四川科学技术出版社 勤十缘出版社(香港)

吃蛋百变法

蔡丽容 著

家庭烹饪丛书⑤



—— 吃的百变法 ——

吃蛋百变法

蔡丽容 著

四川科学技术出版社

香港勤十缘出版社

1994 年 · 成都

(川) 新登字 004 号

书 名/吃的百变法——吃蛋百变法
编著者/蔡丽容

责任编辑: 宋 齐
封面设计: 朱德祥
版面设计: 杨璐璐

出 版 四川科学技术出版社出版发行
香港勤+缘出版社
成都盐道街3号 邮编 610012

经 销 新华书店
印 刷 绵阳新华印刷厂印刷
版 次 1995 年元月成都第一版
1995 年元月第一次印刷

规 格 787×1092 毫米 1/32
印 张 5 110 千字 插页 1

印 数 1—10000 册
定 价 5.70 元

ISBN7-5364-2971-1/Ts · 167

编者话

《吃蛋百变法》是蔡丽容继《吃鸡百变法》及《豆腐百变法》后推出之第三部“百变食谱”。全书共八辑，包括蒸、炒、煎、煨、扒烩、甜品、小吃及汤八部分。本书之特色是各款食谱之材料、制作步骤等都十分精简明了，条理清晰；而作者每每把其烹饪之独到心得附于食谱中与读者分享。书中提供的一百种蛋类食品，清、香、浓、滑、爽等各式各样，待客或自奉皆宜。

自序

蛋是现代人最常吃食物之一，它价廉，在任何季节也可吃到；在街市、杂货店、超级市场都十分轻易购买得到；它营养丰富、味道鲜美，有食疗健身之效。“蛋”是一种百搭的主料，利用蛋可烹煮出无数的菜肴。

这本小册子就利用蛋的“百搭”、多姿多彩的烹调法编写出来以饕读者。蛋的制法有蒸、炒、煎、煨、扒、烩等，还可利用蛋做成美味的汤、羹、小吃、甜品……等，透过这本书的介绍，希望各读者再次接受我第三本百变食谱，并领略到“蛋”做法的变化多端。

最后再次多谢勤+缘出版社，让我可以再次为你们编写食谱。

敬祝

身体健康，身心愉快！

慕丽容

1992年6月

目 录

第一辑

蒸

- | | | |
|----|---------|--------|
| 1 | 金钩蒸滑蛋 | (3) |
| 2 | 瑶柱蒸芙蓉 | (4) |
| 3 | 香菱蒸双蛋 | (6) |
| 4 | 露笋蒸滑蛋 | (7) |
| 5 | 咸蛋蒸肉饼 | (8) |
| 6 | 家乡鱼肠蒸蛋钵 | (10) |
| 7 | 青蚝蒸芙蓉 | (12) |
| 8 | 肉茸粉丝蒸滑蛋 | (13) |
| 9 | 香菇蒸滑蛋 | (15) |
| 10 | 鲜蚬肉蒸水蛋 | (16) |
| 11 | 肉松蒸蛋白 | (18) |
| 12 | 蟹肉蒸水蛋 | (19) |
| 13 | 家常蒸三皇蛋 | (20) |
| 14 | 草鱼片蒸滑蛋 | (21) |
| 15 | 百花蒸五香蛋卷 | (22) |

第二辑

炒

- | | | |
|----|------|--------|
| 16 | 沙爹蛋丝 | (27) |
|----|------|--------|

17	洋葱炒蛋	(28)
18	玉米炒蛋	(29)
19	翠豆炒蛋	(30)
20	银芽叉烧炒蛋	(31)
21	鲜瑶柱炒滑蛋	(33)
22	家乡鱼松炒蛋丝	(34)
23	三鲜炒蛋丝	(36)
24	香辣蛭子炒蛋	(37)
25	围虾炒蛋	(38)

第三辑

煎

26	咸菜煎蛋	(43)
27	鸡茸蛋角	(44)
28	青豆丁煎蛋	(45)
29	韭菜煎蛋	(47)
30	鸡蛋煎午餐肉	(48)
31	夜香花煎蛋	(49)
32	香葱鸳鸯蛋	(50)
33	五香鲛鱼茸煎蛋	(51)
34	鸡蛋煎肉片	(52)
35	蛋汁煎胶鱼	(54)

第四辑

煨

- | | | |
|----|------------------|--------|
| 36 | 栗子煨鹌鹑蛋 | (59) |
| 37 | 瑶柱煨脆皮蛋 | (60) |
| 38 | 虾米煨荷包蛋 | (62) |
| 39 | 香菇丝煨蛋角 | (63) |
| 40 | 洋葱煨蛋 | (64) |
| 41 | 鱼露煨鸭蛋 | (66) |
| 42 | 虾子草菇煨鹌鹑蛋 | (67) |
| 43 | 柱侯煨翠豆荷包鹌鹑蛋 | (68) |
| 44 | 香菇仔煨蚝油瓢蛋 | (69) |
| 45 | 银耳香笋煨蛋白 | (71) |

第五辑

扒、烩

- | | | |
|----|----------------|--------|
| 46 | 三丝烧荷包蛋 | (75) |
| 47 | 番茄牛肉烩蛋丝 | (76) |
| 48 | 虾仁黄瓜烩滑蛋 | (77) |
| 49 | 辣汁三丁烩蛋白 | (79) |
| 50 | 芙蓉蟹柳扒菜芯 | (81) |
| 51 | 川汁窝蛋淋豆腐 | (82) |
| 52 | 窝蛋牛肉淋西生菜 | (83) |
| 53 | 香菇烩银月 | (85) |
| 54 | 酸辣蛋花扒芥芯 | (86) |

55	咖喱三块	(88)
----	------------	--------

第六辑

甜品

56	冰花炖蛋	(93)
57	蛋花大菜糕	(94)
58	银耳鹌鹑蛋甜露	(95)
59	凤凰奶糊	(96)
60	莲子蛋茶	(97)
61	香芒煎甜蛋	(99)
62	家常榄仁甜滑蛋布丁	(100)
63	蛋花荸荠露	(101)
64	鲜蛋蜜	(102)
65	清蒸水蛋糕	(103)
66	桑寄生蛋茶	(104)
67	窝蛋牛奶麦片	(105)
68	甜蜜蛋汁西多士	(106)
69	椰汁炖蛋白	(107)
70	桂圆红枣百合蛋茶	(108)

第七辑

小吃

71	五香茶叶蛋	(113)
72	酱汁卤鸡蛋	(114)

73	高力豆沙	(115)
74	千岛沙律瓢蛋	(116)
75	椒盐百花瓢鹌蛋	(117)
76	浓香盐水浸蛋	(118)
77	香蛋肠仔串	(120)
78	蛋汁火腿盒	(121)
79	蛋汁蟹柳卷	(122)
80	家常姜醋蛋	(123)
81	白云芙蓉鸡块	(124)
82	香辣浸蛋	(126)
83	蜜桃伴蛋煎	(127)
84	煎瓢半边蛋	(128)
85	蛋汁煎虾饼	(129)

第八辑

汤

86	蛋花滑肉汤	(133)
87	草鱼片蛋花汤	(134)
88	香花鸡蛋汤	(135)
89	鲈鱼蛋花汤	(136)
90	咸蛋节瓜肉片汤	(138)
91	三蛋粉丝汤	(139)
92	金华鸭蛋花番茄汤	(140)
93	芙蓉蛋丝鲢鱼球汤	(141)
94	特色肉茸羹	(143)

95	胡椒鸡蛋赞汤	(145)
96	益母草爆鸡蛋	(146)
97	蛋花椒叶汤	(147)
98	玉米芙蓉鸡	(148)
99	肉茸窝蛋杞菜汤	(149)
100	简便酸辣蛋花汤	(151)

附录

烹煮蛋类的处理方法

第一辑

蒸

1

金钩蒸滑蛋

主料 大鸡蛋 4 个。

配料 大个虾米 60 克，茼蒿 1 棵。

虾米调味 盐、糖各 $\frac{1}{4}$ 茶匙，胡椒粉少许。

蛋调味 盐 $\frac{1}{3}$ 茶匙，姜汁、胡椒粉各少许。

汁料 熟油、酱油各适量。

炊具提议 蒸锅。

- 做法**
- ①大个虾米用水略冲，凉干，再用 $\frac{1}{4}$ 杯开水泡浸片刻（浸水留用），取出，加虾米调味拌匀。
 - ②茼蒿去根，洗净，摘成小朵。
 - ③把鸡蛋用小碗打开，逐个放入大碗内，加入调味用力搅匀。
 - ④烧开蒸锅水，放蒸架，放碟，放虾米，先用中火蒸 5 分钟，取出，稍待 2 分钟。
 - ⑤把虾米放入④内，再倒入水（浸水，蒸水及清

水) 共 $1\frac{1}{4}$ 杯, 拌匀。

⑥把⑤的所有材料, 小心倒回蒸锅的碟内。

⑦用大火把⑥蒸 5 分钟, 打开盖, 迅速用竹签在蛋面刺几下, 再盖好, 用大火多蒸 4~5 分钟。

⑧取出, 洒上葱粒和淋上汁料。

省时提议 可预先把虾米浸好, 蒸好。

2

瑶柱蒸芙蓉

主料 大鸡蛋 4 个

配料 干瑶柱(干贝) 40 克, 葱 1 棵

蒸瑶柱料 盐、糖、姜汁各 $\frac{1}{4}$ 茶匙, 酒少许, 油 1 汤匙。

调味 熟油、酱油各适量。

炊具提议 锅或蒸锅。

做法 ①干瑶柱用半杯开水浸泡 1 小时以上, 取出, 下蒸瑶柱料拌匀, 隔水蒸 20 分钟取出, 瑶柱的蒸水留用。

- ②把①的瑶柱撕成细丝。
- ③葱去根，洗净，切粒或细丝。
- ④把鸡蛋逐个用小碗打开，再放入大碗内。
- ⑤下瑶柱丝和调味在④，用力搅匀。
- ⑥放水（浸水，蒸水和开水）共 $1\frac{1}{4}$ 杯在⑤之内，轻轻拌匀。
- ⑦烧开蒸锅水，下⑥用大火蒸 3~4 分钟，迅速用竹签在蛋面刺几下，盖好，再用大火蒸 5 分钟。
- ⑧把⑦取出，洒上葱粒和淋上调味。

省时提议 干瑶柱可预先浸好，蒸好，撕成细丝；浸水和蒸水分别置放在冰箱内。

注意事项 ①蒸蛋的器皿，一般选用直径约 22 厘米、深 4 厘米的锅碟盛放最好。

②锅盖打开后，要抹干，可避免“倒汗水”倒回在菜肴内令味道失色。

3

香茭蒸双蛋

- 主料** 鸡蛋 3 个，咸蛋 1 个。
- 配料** 茭茭 1 棵，姜汁少许。
- 调味** 盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，胡椒粉少许，豆粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙。
- 酱汁** 熟油、酱油、香酒、胡椒粉各适量。
- 炊具提议** 蒸锅或锅、蒸架和锅盖。
- 做法**
- ①把咸蛋腌灰（即那层黑泥）刮去，冲净，打开，把蛋黄取出，咸蛋白留用。
 - ②烧热蒸锅水，先把咸蛋蒸熟，取出，切碎粒。
 - ③茭茭去根，洗净，茎部切碎，叶摘成小朵。
 - ④把鸡蛋打入大碗内，加入咸蛋白和调味，用力搅匀，加入 $1\frac{1}{4}$ 杯热水和蛋黄拌匀，倒入已扫油的深碟内。
 - ⑤烧开蒸锅水，把④的蛋液整碟放入，再用筷子轻轻拌匀。
 - ⑥用大火隔水蒸 4 分钟，迅速打开锅盖（一定要