

牛国平 牛翔等 编著

馅料

春卷
馄饨
饺子
馅饼
烧卖
锅贴
月饼
汤圆
包子

食族

农村读物出版社

馅料 料 食 族

牛国平 牛翔 等
编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

馅料食族 / 牛国平等编著. —北京: 农村读物出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5048-5653-1

I. ①馅… II. ①牛… III. ①馅心—制作 IV.
①TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 005236 号

责任编辑 李振卿

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 中国农业出版社印刷厂

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 11.25

字数 280 千

版次 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月北京第 1 次印刷

定价 20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

参 编 人 员

牛国平	牛 翔	杜建英	牛国强
仇金刚	杜新刚	郭全中	杨姣连
郭大伟	牛全书	杜东亮	王书菊
杜白则	牛 肸	秦晶晶	

第一篇 选择馅料原料

畜肉类	1
禽肉及蛋品类	2
水产品类	4
鱼类	4
虾类	4
蟹贝类	6
蔬菜类	9
叶菜类	9
根菜类	11
茎菜类	12
果菜类	13
食用菌类	15
豆类及豆制品	17
鲜果及蜜饯类	19

干果类	21
调味品类	23
食用油类	27
馅心常用原料复加工	28

第二篇 馅心原料的初加工

各种原料的初加工	32
蔬菜的初加工	32
鲜食用菌的初加工	34
豆及豆制品的初加工	34
干鲜果的初加工	35
畜禽肉的初加工	37
水产品的初加工	37
馅心常用干货原料的泡发	41
馅心原料的形态处理	47

第三篇 馅心原料初步熟处理

焯水	50
水煮	53

滑油	54
----------	----

第四篇 馅心调味技巧

了解调味品的种类	57
----------------	----

认识基本味之个性	58
----------------	----

调味品的盛装与保管	60
-----------------	----

熟知味的相互作用	60
----------------	----

馅心调味秘诀	61
--------------	----

第五篇 馅心的基础知识

馅心的概念及作用	63
----------------	----

馅心的制作特点	64
---------------	----

馅心的种类	64
-------------	----

第六篇 馅心的调制方法

咸馅心——肉馅	66
---------------	----

咸馅心——肉菜馅	71
----------------	----

咸馅心——菜馅 72

甜馅心——糖馅 74

甜馅心——泥蓉馅 74

甜馅心——果仁蜜饯馅 75

第七篇 馅心调制实例

咸馅心——咸鲜香浓数肉馅 77

生肉馅 77

海鲜猪肉馅(77)	三鲜猪肉馅(77)	开洋三生馅(78)
-----------	-----------	-----------

黄酱肉丁馅(79)	榨菜鲜肉馅(79)	葱香猪肉馅(80)
-----------	-----------	-----------

水打猪肉馅(80)	孜然羊肉馅(81)	黄酱牛肉馅(82)
-----------	-----------	-----------

辣孜牛肉馅(82)	葱香牛肉馅(83)	豉香牛肉馅(83)
-----------	-----------	-----------

驴肉馅(84)	三仁鸡肉馅(84)	美容兔肉馅(85)
---------	-----------	-----------

蚝香鸽肉馅(86)	沙茶虾仁馅(86)	虾海三鲜馅(87)
-----------	-----------	-----------

银鳕鱼馅(88)	掺冻鱼肉馅(88)	鲈鱼火腿馅(89)
----------	-----------	-----------

极鲜鱼羊馅(90)	游龙戏凤馅(90)	掺冻海味馅(91)
-----------	-----------	-----------

鲑鱼肉馅(91)

熟肉馅 92

香辣排骨馅(92)	咖喱猪肉馅(93)	香卤猪蹄馅(93)
-----------	-----------	-----------

酱香肉丝馅(94)	汤煸猪肉馅(95)	炖羊肉馅(95)
-----------	-----------	----------

酱焖羊肉馅(96)	孜香羊肉馅(97)	鱼香羊肉馅(97)
-----------	-----------	-----------

糊辣羊肉馅(98)	泡椒羊排馅(99)	麻辣牛肉馅(100)
-----------	-----------	------------

沙爹牛肉馅(100)	松仁牛肉馅(100)	咖喱牛肉馅(101)
------------	------------	------------

鱼香八宝馅(102)	咖喱香叶鸡馅(103)	剁椒滑鸡馅(103)
------------	-------------	------------

辣味鸭肉馅(104)	番茄鱼肉馅(104)	香蒜墨鱼馅(105)
------------	------------	------------

鲑鱼肉馅(106)		
生熟肉馅		106
蚝油三鲜馅(106)	菊香鸡肉馅(107)	贵妃鸡翅馅(107)
龙凤呈祥馅(108)	鲜虾叉烧肉馅(109)	掺冻鲜蟹馅(109)
霸王别姬馅(110)	海三鲜馅(111)	蟹肉三鲜馅(111)
海味鱼子馅(112)	蟹肉馅(113)	蟹黄馅(113)
八宝海鲜馅(117)	海味兔肉馅(115)	八宝鱼泥馅(115)
八宝腊鲜馅(116)		
咸馅心——荤素营养肉菜馅		117
生肉菜馅		117
荸荠肉馅(117)	香菜猪肉馅(117)	白菜猪肉馅(118)
青椒肉馅(118)	虾仁肉丁馅(119)	霉菜果仁肉馅(120)
山药猪肉馅(120)	冬瓜猪肉馅(121)	鲜笋虾干肉馅(121)
嫩笋肉丁馅(122)	芹菜杏仁肉馅(122)	葱花脂油馅(123)
西葫芦猪肉馅(123)	石花白菜肉馅(123)	茴香猪肉馅(124)
双菜牛肉馅(125)	黄白牛肉馅(125)	红参牛肉馅(126)
荆芥牛肉馅(126)	黑椒牛肉馅(127)	香菜牛肉馅(127)
洋葱羊肉馅(128)	胡萝卜羊肉馅(128)	芹香羊肉馅(129)
参芪羊肉馅(129)	倭瓜羊肉馅(130)	冬瓜羊肉馅(131)
口蘑鸡肉馅(131)	胡萝卜鸡肉馅(132)	什锦鸡血馅(132)
百合鸭肉馅(133)	冬瓜鸭肉馅(133)	口蘑兔肉馅(134)
滋补兔肉馅(134)	雪菜鱼肉馅(135)	嫩韭鱼肉馅(135)
韭黄鱼肉馅(136)	虾皇豆腐馅(136)	笋丝虾肉馅(137)
翡翠虾仁馅(138)	香椿虾仁馅(138)	鲑鱼马蹄虾馅(139)
虾肉素翅馅(139)	芹菜虾肉馅(140)	萝卜丝虾馅(140)
熟肉菜馅		141
酱焖肉馅(141)	豆瓣猪肉馅(142)	雪菜肉末黄豆馅(142)
酸豇豆辣肉馅(143)	南瓜猪肉馅(144)	酸菜肉丝馅(145)
榨菜肉丝馅(145)	霉菜腊肉馅(146)	猪肉糯米饭(147)
什锦笋虾肉馅(147)	腊味糯米饭(148)	菠菜肉丁馅(148)

- | | | |
|-------------|--------------|-------------|
| 霉干菜肉馅(149) | 苋菜肉末馅(150) | 芹菜肉馅(150) |
| 腊肉萝卜丝馅(151) | 豆芽粉条肉馅(152) | 叉烧小米馅(152) |
| 蚝香牛肉馅(153) | 豆豉牛肉糯米馅(153) | 冬笋牛肉末馅(154) |
| 酸菜羊肚馅(155) | 泡紫甘蓝羊肉馅(155) | 桃仁羊肉馅(156) |
| 美味腊鸭馅(156) | 三鲜鸭肉馅(157) | 酸菜鸭丁馅(157) |
| 蘑菇鸡肉馅(158) | 官保鸡丁馅(159) | 虾肉三鲜馅(160) |
| 五丁馅(160) | | |

生熟肉菜馅 161

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 粉条韭菜肉馅(161) | 笋菇肉馅(162) | 三丁肉馅(162) |
| 茴香肉馅(163) | 芝麻叶猪肉馅(164) | 鸭蛋豆腐肉馅(164) |
| 猪肉三鲜馅(165) | 酱香粉条肉馅(166) | 青萝卜肉馅(166) |
| 人参菠菜肉馅(167) | 麻辣猪肉馅(167) | 老北瓜肉馅(168) |
| 杏仁菜大肉馅(168) | 马齿苋猪肉馅(169) | 韭虾猪肉馅(170) |
| 长生不老馅(170) | 丝瓜秧肉馅(171) | 椒香花肉馅(171) |
| 粉条羊肉馅(172) | 酸菜羊肉馅(173) | 白萝卜羊肉馅(173) |
| 草菇羊肉馅(174) | 双菇鸡肉馅(174) | 冬笋鸡肉馅(175) |
| 海味鸡肉馅(175) | 三鲜鸡肉馅(176) | 韭干鸡粒馅(176) |
| 银耳鸭肉馅(177) | 草菇鸭肉馅(178) | 香菇鸭肉馅(178) |
| 荤菜烤鸭馅(179) | 平菇鸭肉馅(179) | 玉米鹅肉馅(180) |
| 香菇榨菜牛肉馅(181) | 白萝卜牛肉馅(181) | 芹菜牛肉馅(182) |
| 金菇牛肉馅(182) | 甘蓝牛肚馅(183) | 葱椒火腿馅(184) |
| 白菜海蟹馅(184) | 冬菜扇贝馅(185) | 胡萝卜虾仁肉馅(185) |
| 韭菜大虾馅(186) | 三色虾肉馅(186) | 龙子高升馅(187) |
| 柱候猪肉馅(188) | | |

咸馅心——清香爽口数菜馅 188

清素馅 188

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 老北瓜馅(188) | 香椿豆腐馅(189) | 面筋霉菜馅(190) |
| 蕨菜茄子馅(190) | 芹菜香菇馅(191) | 胡萝卜双耳馅(191) |
| 麻酱粉皮馅(192) | 三色素馅(192) | 面筋芽菜馅(193) |
| 蚕豆泥馅(194) | 灰灰菜素馅(194) | 双仁地耳馅(195) |

雪菜蚕豆馅(195)	茄子藕丁馅(196)	赛蟹黄馅(197)
粉条豆芽馅(197)	白菜香干馅(198)	
荤菜馅 198		
蛋黄三菇馅(198)	虾皮豇豆角馅(199)	鸡蛋豇豆角馅(199)
瓠瓜粉条馅(200)	虾皮粉条韭菜馅(200)	虾皮韭菜馅(201)
鸡蛋韭菜粉丝馅(202)	双豆鸡蛋馅(202)	海米豆腐馅(203)
虾子豆腐馅(203)	扁豆鸡蛋馅(204)	芦笋荠菜馅(205)
虾米萝卜馅(205)	桂花茴香馅(206)	藜菜馅(206)
香菇油菜馅(207)	奇味薤菜馅(208)	三色粉皮馅(208)
豆腐丁馅(209)	番茄鸡蛋馅(209)	韭菜粉丝馅(210)
韭菜鸡蛋馅(210)	素三鲜馅(211)	皮蛋豆腐馅(212)
雪菜冬笋馅(212)	鸡蛋粉条馅(213)	西葫芦鸡蛋馅(213)
面丁素馅(214)	海米蒲菜馅(215)	南瓜丝馅(215)
青皮萝卜馅(216)	菠菜粉条蛋馅(216)	椒盐西葫芦馅(217)
白萝卜馅(218)	海苔葱油馅(218)	香菇莲花馅(219)
全菜馅 219		
五色素馅(219)	白菜豆香馅(220)	豆腐粉条馅(221)
白菜胡萝卜馅(221)	西葫芦豆角馅(222)	翡翠豆腐馅(223)
什锦菠菜馅(223)	什锦腐竹馅(224)	什锦白菜馅(225)
油条合菜馅(226)		
甜馅——甜香不腻调甜馅 226		

荤味甜馅类 226		
双仁瘦肉馅(226)	白糖火腿馅(227)	蜂蜜火腿馅(227)
蜜汁火腿馅(228)	五仁火腿馅(228)	橘饼水晶馅(229)
冰糖水晶馅(229)	什锦水晶馅(230)	红枣水晶馅(230)
山楂水晶馅(231)	花生水晶馅(231)	豆香水晶馅(232)
桂花水晶馅(232)	芝麻水晶馅(233)	葡萄干水晶馅(233)
椰香蛋黄馅(234)	荠菜水晶馅(234)	水晶糖馅(235)
水晶茉莉馅(235)	五仁水晶馅(236)	百年好合馅(236)
蜜饯水晶馅(237)	叉烧馅(237)	青梅水晶馅(238)

桂花果仁馅(238)

翡翠馅(239)

荔蓉馅(239)

素味甜馅类 240

玫瑰白糖馅(240)

芝麻糖馅(240)

草莓果仁馅(241)

五仁红糖馅(241)

榄仁糖馅(242)

腰果糖馅(242)

桂花桃仁馅(243)

人参黑芝麻馅(243)

蜜瓜葡干馅(243)

香梨葡干馅(244)

菠萝糖馅(244)

凤梨馅(245)

栗蓉馅(245)

枣泥馅(246)

豌豆馅(246)

莲蓉馅(247)

板栗泥馅(247)

桂花蕉泥馅(248)

椰蓉馅(248)

山楂泥馅(249)

桃仁蜜枣馅(249)

奶黄馅(250)

五仁红豆馅(250)

玫瑰红豆馅(251)

玫瑰绿豆馅(251)

腰果三仁馅(252)

蜜饯果泥馅(252)

苹果馅(253)

奶油糯米馅(253)

八宝糯米馅(254)

果味山楂馅(254)

银耳红豆馅(255)

绿豆馅(255)

红糖麻酱馅(256)

紫薯蛋黄馅(256)

奶味芸豆馅(256)

奶味白糖馅(257)

麻酱桂花馅(257)

奶油草莓馅(258)

南瓜红豆馅(258)

蔓越莓冬瓜馅(259)

蔓越莓馅(260)

芹菜沙拉馅(260)

核桃可可馅(260)

芒果馅(261)

红薯糖馅(261)

山楂糕白糖馅(262)

桂花红薯馅(262)

玫瑰蜜橘馅(263)

玉米沙拉馅(263)

栗子枣泥馅(263)

紫薯馅(264)

葡杞糯米馅(264)

山药芝麻馅(265)

黑芝麻馅(265)

花生馅(266)

花生酱果仁馅(266)

红豆沙馅(267)

八宝百合馅(267)

第八篇 馅心运用实例

包子类 269

奶味火腿包(269)

灌汤海味包(269)

酱粉条肉包(270)

虾仁肉丁石榴包(270)

雪菜鱼肉包(271)

豌豆包(271)

倭瓜羊肉包(272)

豆豉牛肉糯米包(272)

丝瓜秧水煎包(272)

飘香奶味包(273)

蔓越莓南瓜包(274)

水煎大包子(274)

水晶茉莉包(275)	一品素包(275)	香辣排骨包(276)
炖羊肉大包子(276)	酱香肉丝包(277)	象形苹果包(277)
佛手包(278)	麻辣牛肉包(278)	萝卜糯米包(279)
酸菜羊肉包(279)	芝麻叶肉包子(280)	
饺子类 280		
素馅蒸饺(280)	猪肉三鲜饺(281)	玉米面蒸饺(281)
香椿虾仁汤饺(282)	南瓜椒盐蒸饺(282)	鲜虾连环蒸饺(283)
腊味糯米饺(283)	海鲜猪肉饺(284)	鱼香八宝血饺(284)
清汤三仁鸡饺(285)	霉菜腊肉饺(285)	四喜美容饺(286)
柱候鳝肉饺(286)	奶黄南瓜饺(287)	龙凤呈祥饺(287)
翡翠饺子(288)	蜜饯果泥饺(288)	荞麦蒸饺(289)
咖喱饺子(289)	冠顶饺(290)	美味腊鸭饺(290)
一口鲜饺子(291)	糯米南瓜饺(291)	桂花松酥饺(292)
馄饨类 292		
鲜韭虾仁馄饨(292)	冬瓜猪肉馄饨(293)	芹菜牛肉馄饨(293)
金菇牛肉馄饨(294)	雪菜蚕豆馄饨(294)	菊香鸡肉馄饨(295)
蟹肉馄饨(295)	银耳鸭肉馄饨(296)	果味兔肉馄饨(296)
孜然羊肉馄饨(297)	酱香牛肉馄饨(297)	
馅饼类 298		
豆腐馅饼(298)	山药猪肉馅饼(298)	腰果甜心烧饼(299)
绿豆馅饼(299)	蚝香牛肉卷蛋饼(300)	白萝卜菜火烧(301)
口袋鸡肉饼(301)	黑椒牛肉灌饼(302)	海苔葱油饼(302)
麻酱糖火烧(303)	荆芥肉饼(303)	一品烧饼(304)
荞麦南瓜饼(304)	糯米豌豆饼(305)	枣泥玉米饼(305)
香菜猪肉馅饼(306)	肉丁馅饼(306)	烤肉末烧饼(307)
盒子类 307		
香煎菜盒(307)	鸳鸯酥盒(308)	鲑鱼马蹄虾盒(308)
辣孜牛肉盒(309)	油炸素菜盒(309)	粉条菠菜盒子(310)
双菇鸡肉盒(311)	地耳蛋黄盒(311)	榨菜肉丝土豆盒(311)
莲蓉珍珠盒(312)	豆沙黏米盒(313)	雪菜肉末玉米盒(313)
汤圆类 314		

雨花石汤圆(314)	百年好合汤圆(314)	祈福汤圆(315)
腰果三仁汤圆(315)	南瓜黑麻汤圆(316)	翡翠花生汤圆(316)
炸金丝汤圆(317)		
烧卖类		317
桂花茴香烧卖(317)	椒香玉米烧卖(318)	酸菜肉丝烧卖(318)
叉烧小米烧卖(319)	豉香牛肉烧卖(319)	牛肚高粱烧卖(320)
五丁烧卖(320)		
锅贴类		320
芹菜燕麦锅贴(321)	韭香素锅贴(321)	南瓜丝锅贴(322)
西葫芦肉锅贴(322)	白菜肉馅锅贴(323)	倭瓜锅贴(323)
冬瓜羊肉锅贴(324)	葱香牛肉锅贴(324)	
花卷类		325
麻酱拇指卷(325)	香蕉花卷(325)	韭香玉米花卷(326)
葱椒火腿卷(326)		
春卷类		327
三鲜春卷(327)	炸素春卷(327)	花生春卷(328)
面包类		328
麦穗面包(328)	金黄沙拉面包(328)	鲔鱼面包(330)
墨鱼香蒜面包(331)	南瓜面包(331)	菠香面包(332)
荞麦面包(333)	山楂面包(333)	蜂蜜开心笑面包(334)
核桃黑麦面包(334)		
月饼类		335
酥皮鲜肉月饼(335)	酥皮五仁月饼(336)	广式叉烧月饼(337)
栗蓉蛋黄月饼(337)	凤梨月饼(338)	冰皮紫薯月饼(338)
其他类		339
栗蓉艾窝窝(339)	双味芸豆卷(340)	雪球鸭蛋(340)
营养黑糯米包(341)	蘸粉紫米团(341)	紫薯山药饼(342)
芸豆佛手包(342)	糯玉米(343)	果香糯米糍(343)



第一篇 选择馅料原料

制作馅料，选料至关重要。正如清代美食家袁枚在《随园食单》里所言：“厨者之用料，如同妇人之衣服首饰也。虽有天姿，虽善涂抹，而敝衣褴褛，西子也难以为容”。一般来说，凡是能够用来制作菜肴的原料，都可以通过适当的加工制成馅心。

畜 肉 类

鲜猪肉的选购 鲜猪肉质地紧密，富有弹性，皮薄，膘肥嫩，色洁白且有光泽；瘦肉部分呈淡红色，有光泽，不发黏，用手压在瘦肉上，凹陷能立即恢复。制馅最好选用夹心肉，因夹心肉肥瘦比例适当，绞成泥后吃水量较高，制成馅才能达到鲜嫩、多卤的要求。

冻肉的选购 质量好的冻肉，颜色呈浅灰色，肥肉和油脂呈白色，没有怪味和异味，不泛酸，手指压下去的部位不能平复，并会出现红色斑迹，解冻后会分泌出红色液汁。

猪肉馅的选购 以色泽鲜艳、红白分明、气味醇正、不塌陷、不掺水、现搅出的为好。如搅出的肉馅红白混在一起，塌、稀，则馅料可能是掺了水的，勿选购。

咸肉的选购 以外表干燥清洁，有光泽，质地紧密结实，切面平整，瘦肉呈红色或暗红色，肥肉洁白，嗅之有咸肉固有的香腊味的为优质咸肉。

腊肉的选购 一看颜色：色泽鲜明，瘦肉呈鲜红或暗红色，肥肉透明或呈乳白色的为优质品。二用手按：优质腊肉肉质结实，用手指压后无明显凹痕。三用鼻闻：无异味、无霉味和哈喇味，且具有腊肉特殊的香味是优质腊肉。

牛肉的选购 新鲜的嫩牛肉呈鲜红色，老牛肉则呈紫红色。牛肉外表有一层微微干燥的表皮，肉的切断面红润，肉质紧密，富有弹性，并有牛肉特有的肉味，关节表面不附黏液，关节中液体透明。制馅多选用牛的腰窝头或前夹肉。

羊肉的选购 新鲜的羊肉颜色深红或淡红，有光泽，脂肪洁白和乳白，弹性好，指压后凹陷能立即恢复，不粘手。肉质纤维细软，少有脂肪夹杂，有羊肉的膻气。

冻羊肉颜色鲜艳，有光泽，脂肪呈白色；结构紧密坚实，肉质纤维韧性好。外表风干，有风干膜，或外表湿润，不粘手，有羊肉的正常气味。

不论是鲜羊肉还是冻羊肉，制馅以选用腰板肉或肋条肉为佳。

驴肉的选购 新鲜的驴肉呈红褐色，脂肪颜色淡黄而具有光泽，脂肪滋味浓香，肌肉组织结实而富有弹性，肌肉纤维较细。

兔肉的选购 新鲜兔肉呈暗红色并略带灰色，肉质柔软。超市经营的兔肉一般为冷冻品。质量鉴别：色红均匀，有光泽，脂肪洁白或淡黄色；结构紧密坚实，肌肉纤维韧性强；外表风干，有风干膜，或外表湿润，不粘手，有兔肉的正常气味。

禽肉及蛋品类

鲜鸡肉的选购 新鲜的鸡肉肉质紧密排列、颜色呈干净的粉红色而有光泽，皮呈米色、有光泽和张力的，毛囊突出。不

要挑选肉和皮的表面比较干，或者含水较多、脂肪稀松的鸡肉。

鸭肉的选购 要选择肌肉新鲜、脂肪有光泽的鸭肉。

板鸭的选购 质量好的板鸭，外形呈扁圆状，腿部发硬，周身干燥；皮面光滑无皱纹，呈白色或乳白色；腹腔内壁干燥，附有外霜，胸骨和胸部凸起，颈椎露出；肌肉收缩，具有板鸭固有的气味。

腊鸭的选购 一看：腊鸭肥肉部分和皮色泽通透，有光泽，瘦肉部分呈暗红色。二按：用手指按，肉质结实，有弹性。太软的话说明水分太多，风干时间不够。三闻：富有腊鸭特有的香味，无异味和酸腐味。

鸡蛋的选购 一看：鲜蛋的蛋壳上附着一层白霜，蛋壳颜色鲜明，气孔明显；反之则为陈蛋。二摇：用手轻轻摇动，没有声音的是鲜蛋，有水声的是陈蛋。三试：将鸡蛋放入冷水中，下沉的是鲜蛋，上浮的是陈蛋。

皮蛋的选购 一掂：将皮蛋放在手掌中轻轻地掂一掂，品质好的皮蛋颤动大，无颤动的品质较差。二摇：用手取松花蛋，放在耳边摇动，品质好的无响声，质量差的有声音。而且声音越大质量越差。甚至是臭蛋或坏蛋。三看：剥去皮蛋外壳泥料后看其蛋壳，以蛋壳完整，呈灰白色，无黑斑者为上品。四尝：合格的松花蛋切开后，蛋清明显弹性较大，呈茶褐色并有松枝花纹，蛋黄外围呈黑绿色或蓝黑色，中心则呈橘红色。

咸鸭蛋的选购 一看：好的咸鸭蛋外表无发霉现象，蛋壳呈青色、不破裂。二照：将咸鸭蛋对着光线照，蛋白透明，红亮清晰，蛋黄缩小并靠近蛋壳者，为优质品；若蛋白混浊，蛋黄稀薄，则为劣质品。三摇：用手捏住鸭蛋轻摇，质量好的有轻微的颤动感觉。如果感觉带有异响，说明已经变质。