

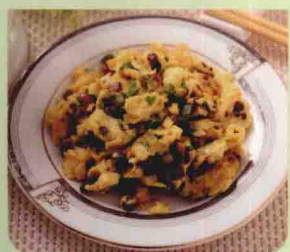


# 百变禽蛋

犀文图书 编著



鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋……  
处于食物营养成分金字塔第四层  
补血益气、降火润肺  
强身健体、丰肌泽肤



## 图书在版编目(CIP)数据

百变禽蛋 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 9

(家常菜系列)

ISBN 978-7-5064-9805-0

I. ①百… II. ①犀… III. ①禽蛋—菜谱 IV.

①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第106950号

---

责任编辑: 安茂华      特约编辑: 王玉潭  
责任印制: 何 艳      装帧设计: 犀文图书

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼      邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461      传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京千鹤印刷有限公司印刷      各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16      印张: 6

字数: 50千字      定价: 25.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

BAIBIAN QINDAN



家常菜系列

# 百变禽蛋

鹰犀文图书 编著

# 前言

## P R E F A C E

禽蛋类食品营养价值高，是现代人在日常生活中必不可少的食品。禽蛋类食品处于食物营养金字塔的第四层，为人体在每日膳食中主要提供蛋白质、脂肪、B 族维生素和矿物质。运用常见的烹调方法，合理地利用禽蛋入菜，能使人体更好地吸收、利用蛋中丰富的营养物质。

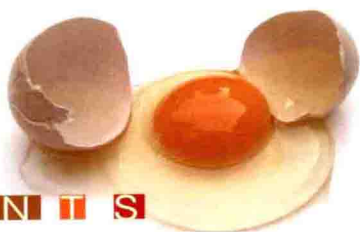
“家常菜系列”《百变禽蛋》为您收录了 100 道以禽蛋为主料，运用不同的烹调方法，制作出的美味菜式。每道菜后还附有贴心的营养解析，让您确保做出的菜式能供给您和您的亲朋好友均衡全面的营养；附有的名厨提示，从选购食材、保存食材、烹调诀窍等角度出发，助您在烹制过程中无后顾之忧，得心应手，出色发挥。

小小的禽蛋，配合各式常见易得的食材，变幻出 100 道美味菜肴；《百变禽蛋》让您随心所欲，任意变换餐桌上的花样！



# 目录

## CONTENTS



### PART 1 蒸 煮

- 6 ..... 鸡肉豆腐蛋卷
- 7 ..... 鱼片蒸蛋
- 8 ..... 蒸双色蛋
- 9 ..... 蒸三色蛋
- 10 ..... 四色芙蓉蛋
- 11 ..... 虾仁肉末蒸蛋
- 12 ..... 海味蒸滑蛋
- 13 ..... 香菜鸡蛋羹
- 14 ..... 鸡蛋蒸牛肉
- 15 ..... 藕汁蒸蛋
- 16 ..... 牛奶芙蓉蛋
- 17 ..... 鸡蛋蒸肉丸
- 18 ..... 咸鸭蛋蒸肉
- 19 ..... 苦瓜酿蛋黄
- 20 ..... 黑木耳蒸鸭蛋
- 21 ..... 干贝咸蛋黄蒸丝瓜
- 22 ..... 咸蛋黄西洋菜
- 23 ..... 蛋黄蒸酿冬瓜
- 24 ..... 咸蛋黄花椰菜
- 25 ..... 咸鸭蛋蒸豆腐
- 26 ..... 皮蛋豆腐
- 27 ..... 土豆剁椒蒸皮蛋
- 28 ..... 土豆南瓜蒸皮蛋
- 28 ..... 姜汁皮蛋
- 29 ..... 肉末蒸鹌鹑蛋
- 29 ..... 鱼香鹌鹑蛋

- 30 ..... 鹌鹑蛋烧豆腐
- 30 ..... 鹌鹑蛋云吞皮

### PART 2 炒

- 32 ..... 滑蛋虾仁
- 33 ..... 洋葱炒蛋
- 34 ..... 小茴香炒鸡蛋
- 35 ..... 银耳炒鸡蛋
- 36 ..... 芥菜炒鸡蛋
- 37 ..... 肉碎炒蛋
- 38 ..... 马蹄虾仁炒鸡蛋
- 39 ..... 黄豆芽炒鸡蛋
- 40 ..... 蒜苗炒鸡蛋
- 41 ..... 蘑菇炒鸡蛋
- 42 ..... 辣椒炒鸡蛋
- 43 ..... 黑木耳炒鸡蛋
- 44 ..... 鸡蛋炒花椰菜
- 45 ..... 腊肉炒鸡蛋
- 46 ..... 黄瓜炒鸡蛋
- 47 ..... 茶树菇炒鸡蛋
- 48 ..... 猪肝笋丝炒鸡蛋
- 49 ..... 鸭蛋炒腊肠
- 50 ..... 韭黄肉丝炒鸭蛋
- 51 ..... 咸蛋黄炒丝瓜
- 52 ..... 土豆胡萝卜炒鸭蛋
- 53 ..... 玉米蛋黄

- 54 ..... 胡萝卜黑木耳炒鸭蛋
- 55 ..... 咸蛋黄炒茶树菇
- 56 ..... 黄瓜火腿炒鸭蛋
- 57 ..... 咸蛋黄叉烧杏鲍菇
- 58 ..... 豆腐咸蛋黄
- 59 ..... 尖椒皮蛋
- 60 ..... 香辣炒皮蛋
- 61 ..... 红烧鹌鹑蛋
- 62 ..... 鹌鹑蛋烧油菜
- 63 ..... 鹌鹑蛋炒南瓜
- 64 ..... 蒜苗鹌鹑蛋
- 65 ..... 肉末炒皮蛋
- 66 ..... 虾仁青豆炒小虎皮蛋
- 66 ..... 番茄土豆炒鹌鹑蛋
- 67 ..... 茶树菇炒鹌鹑蛋
- 67 ..... 酱汁鹌鹑蛋
- 68 ..... 鹌鹑蛋炒鲜鱿

### PART 3 煎炸

- 70 ..... 水果煎蛋
- 71 ..... 酸甜炸蛋
- 72 ..... 鸡蛋松
- 73 ..... 豌豆煎蛋
- 74 ..... 土豆鸡蛋饼
- 75 ..... 锅贴鸡蛋
- 76 ..... 紫菜煎蛋饼
- 77 ..... 咸蛋黄烧茄子
- 78 ..... 鸭蛋苦瓜饼
- 78 ..... 虾仁煎鸭蛋
- 79 ..... 鸭蛋咸菜饼
- 79 ..... 牡蛎煎鸭蛋
- 80 ..... 香炸蛋黄芝麻球

- 80 ..... 肉衣鹌鹑蛋
- 81 ..... 香菇烧鹌鹑蛋
- 81 ..... 核桃枸杞子鹌鹑蛋
- 82 ..... 糖醋炸皮蛋

### PART 4 其他

- 84 ..... 白果鸡蛋羹
- 85 ..... 蛋皮虾仁卷
- 86 ..... 冬瓜鸡蛋烩滑虾
- 87 ..... 蛋黄焗南瓜
- 88 ..... 银耳炖鸭蛋
- 89 ..... 牛奶鹌鹑蛋羹
- 90 ..... 银耳鹌鹑蛋羹
- 91 ..... 剁椒皮蛋烧土豆
- 92 ..... 板栗鸡肉焖鹌鹑蛋
- 92 ..... 泡椒鹌鹑蛋
- 93 ..... 烩鹌鹑蛋
- 93 ..... 茄汁鹌鹑蛋
- 94 ..... 鹌鹑蛋酿西葫芦
- 94 ..... 红烧牛肉炖鹌鹑蛋
- 95 ..... 猪皮鹌鹑蛋莲藕煲
- 95 ..... 浇汁蛋





PART 1  
蒸煮

# 鸡肉豆腐蛋卷

## 营养解析:

豆腐营养丰富,含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素,还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白,而且豆腐的消化吸收率达95%以上。

**主料** 鸡蛋5个

**辅料** 鸡肉、豆腐各50克,胡萝卜、青菜叶各10克

**调味料** 食用油10毫升,盐5克,鸡精2克,香油1毫升,水淀粉适量

## 制作过程

1. 鸡肉剁泥,豆腐抓成泥,胡萝卜切粒,青菜叶切细丝,鸡蛋打散。
2. 以上材料加盐、鸡精、香油、水淀粉搅匀成馅料。
3. 起锅倒入食用油,下入鸡蛋液,小火煎成蛋皮,取出,包入馅料卷成蛋卷。
4. 入锅蒸5分钟,取出切件即可。



## 名厨提示

蛋类生吃难以消化,且可能因此吃进沙门氏菌、真菌或寄生虫卵,因此不宜生吃蛋类。

# 鱼片蒸蛋

**主料** 鸡蛋 5个

**辅料** 鱼肉 200克

**调味料** 葱、盐各8克，胡椒粉、味精各6克，酱油、熟猪油、鲜汤、食用油各适量

## 制作过程

1. 鱼肉洗净切片，用盐、食用油拌匀；鸡蛋打散，加鲜汤、盐、味精搅匀，倒入蒸盘；葱切葱花。
2. 蒸盘上笼，以小火蒸至八成熟。
3. 加入鱼片、葱花，再以小火蒸熟。
4. 淋上酱油、熟猪油、胡椒粉即可。

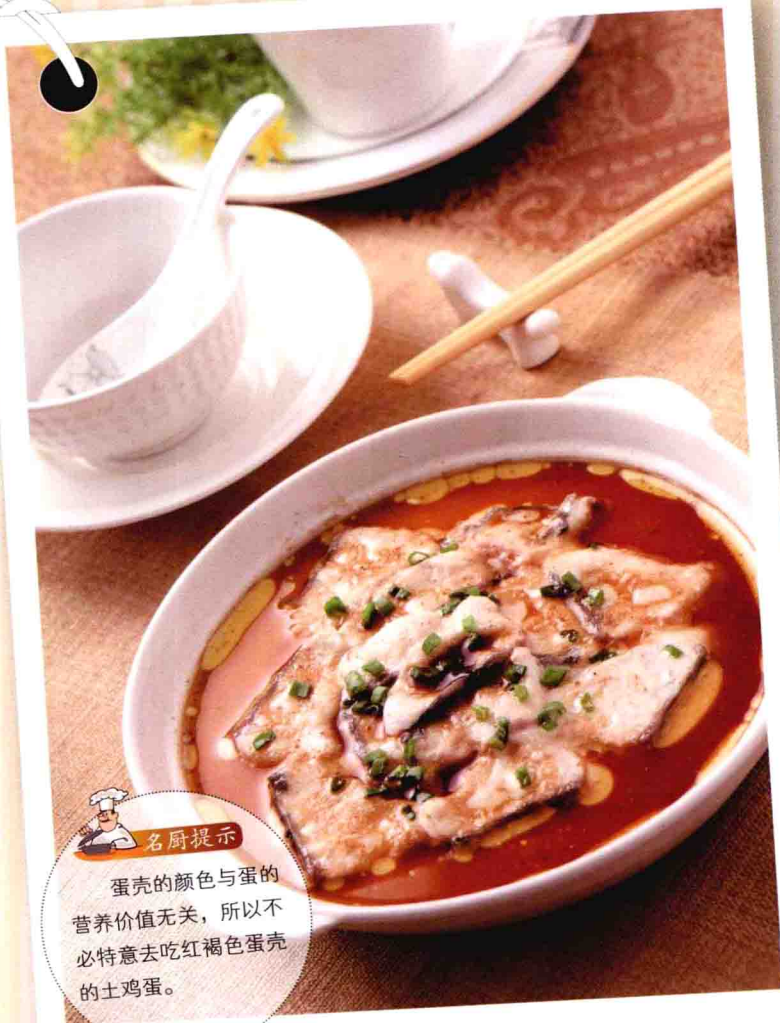
## 营养解析：

鱼肉含有叶酸、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>12</sub>等营养成分，有滋补健胃、利水消肿的功效。



## 名厨提示

蛋壳的颜色与蛋的营养价值无关，所以不必特意去吃红褐色蛋壳的土鸡蛋。



# 蒸双色蛋

**主料** 鸡蛋 5 个

**辅料** 菠菜叶 适量

**调味料** 味精 6 克，糖 5 克

## 制作过程

1. 菠菜叶用手拧出菜汁。
2. 鸡蛋打散，调入糖、味精拌匀，分成两半，一半加菠菜汁搅匀。
3. 蒸碟中间用保鲜膜隔开，分别倒入两种蛋液。
4. 上蒸笼用小火蒸至滑嫩即可。

## 营养解析：

菠菜不但含有丰富的B族维生素，能够防止口角炎，而且其所含的β-胡萝卜素能预防夜盲症等维生素缺乏症的发生。



## 名厨提示

禽蛋含有各种营养素，但却不含维生素C，所以搭配菠菜等蔬菜食用，营养将更均衡。

# 蒸三色蛋

**主料** 鸡蛋3个

**辅料** 皮蛋1个，熟咸鸭蛋1个

**调味料** 水淀粉、食用油各适量

## 制作过程

1. 将皮蛋放入蒸笼蒸制5分钟，剥皮切丁；咸鸭蛋切丁；鸡蛋打散，加水淀粉打匀。
2. 皮蛋丁和咸鸭蛋丁倒入鸡蛋液中打匀。
3. 在器皿内壁抹食用油，倒入蛋液，上锅蒸15分钟取出。
4. 晾凉即可食用。

## 营养解析：

此菜含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、卵磷脂和铁质，有养阴、健脾、润肺的功效。



## 名厨提示

皮蛋一定要再蒸一下，否则蛋黄黏黏的不好切，蒸出来的成品也不好看。



# 四色芙蓉蛋

**主料** 鸡蛋 5 个

**辅料** 青豆、火腿、玉米粒、黄瓜各 20 克

**调味料** 盐、鸡精各适量

## 制作过程

1. 火腿、黄瓜切丁。
2. 鸡蛋取蛋清，加盐、鸡精、水搅匀。
3. 将搅匀的蛋清放入蒸笼隔水蒸至凝固。
4. 下入青豆、火腿丁、玉米粒、黄瓜丁，再蒸 5 分钟即可。

## 营养解析：

黄瓜中含有葫芦素 C，有提高人体免疫功能的作用。黄瓜中含有的葡萄糖苷、果糖等不参与通常的糖代谢，故糖尿病人可用黄瓜代替粉类食物充饥。



## 名厨提示

蒸鸡蛋时可加入适量温水。

# 虾仁肉末蒸蛋

**主料** 鸡蛋 4 个

**辅料** 猪肉 50 克，菜心梗 30 克，虾仁 20 克

**调味料** 葱末、水淀粉、酱油、盐、食用油各适量

## 制作过程

1. 鸡蛋打散，加盐、水搅匀，上笼蒸熟。
2. 猪肉剁末，菜心梗切片，虾仁切粒。
3. 起锅倒入食用油，下肉末、虾仁粒炒至松散出油，加葱末、菜心梗、酱油、水，用水淀粉勾芡。
4. 出锅倒入蒸好的鸡蛋上即可。



## 营养解析：

菜心含有大量胡萝卜素和维生素C，有助于增强机体免疫能力。一个成年人一天吃 500 克油菜，其所含钙、铁、维生素A和维生素C即可满足人体需求。



## 名厨提示

所选猪肉的肥瘦比例最好为 3:7。

# 海味蒸滑蛋

**主料** 鸡蛋 4个

**辅料** 虾米、干贝各 25 克

**调味料** 葱末、盐、食用油各适量

## 制作过程

1. 虾米、干贝用热水泡软。
2. 鸡蛋打散，加水、盐、食用油搅匀，去泡沫。
3. 将蛋液放入蒸笼，中火蒸 5 分钟。
4. 加入虾米、干贝，再蒸 3 分钟，关火焖 3 分钟，出锅撒上葱末即可。

## 营养解析：

干贝含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A和钙、钾、铁、镁、硒等营养元素，常食有助于降血压、降胆固醇、补益健身。



### 名厨提示

可把蛋液倒出来后，留起蛋壳用作计量，一个蛋加入2~3个蛋壳的水。

# 香菜鸡蛋羹

**主料** 鸡蛋 4个

**辅料** 香菜 15克

**调味料** 葱、姜、香油、盐各适量

## 制作过程

1. 鸡蛋加盐打散，香菜切段，葱、姜切末。
2. 将香菜段置于蛋液上。
3. 放入蒸笼里蒸。
4. 蒸至蛋液定形后放入葱末、姜末、香油，再蒸2分钟即可。



## 营养解析：

香菜的主要营养成分有蛋白质、胡萝卜素、钙、磷、铁等，其中胡萝卜素、钙、铁的含量高于其他许多叶类蔬菜。



## 名厨提示

挑选棵大带根的香菜，根朝上捆起，包上纸，存于阴凉处，随吃随取。

# 鸡蛋蒸牛肉

**主料** 鸡蛋 4个

**辅料** 牛肉 150克

**调味料** 料酒 15毫升, 酱油 10毫升, 姜汁 5毫升,  
葱花 10克, 盐 3克, 味精 2克

## 制作过程

1. 牛肉切片, 用盐、姜汁、味精、料酒、酱油拌匀, 腌制片刻。
2. 鸡蛋打散搅匀, 再倒入半杯冷开水搅匀。
3. 向蛋液中下入牛肉片、葱花搅匀。
4. 上笼蒸熟即可。

## 营养解析:

牛肉富含蛋白质, 氨基酸组成比猪肉更接近人体需要, 能提高机体抗病能力, 对病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。



## 名厨提示

牛肉含有较粗纤维组织和较多结缔组织, 应横切, 切断纤维。

# 藕汁蒸蛋

**主料** 鸡蛋 4 个

**辅料** 莲藕 500 克

**调味料** 盐 3 克，葱末、酱油适量

## 制作过程

1. 莲藕刮皮，切碎成小丝，用纱布绞取汁液。
2. 鸡蛋打散，加入藕汁、盐搅匀。
3. 将装有蛋液的碗放入蒸笼，用大火蒸 20 分钟。
4. 取出后撒上葱末、浇上酱油调味即可。

## 营养解析：

莲藕的营养价值很高，富含铁、钙、植物蛋白质、维生素以及淀粉，有明显的补益气血，增强人体免疫力作用。



## 名厨提示

食用莲藕要挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而色白的。

