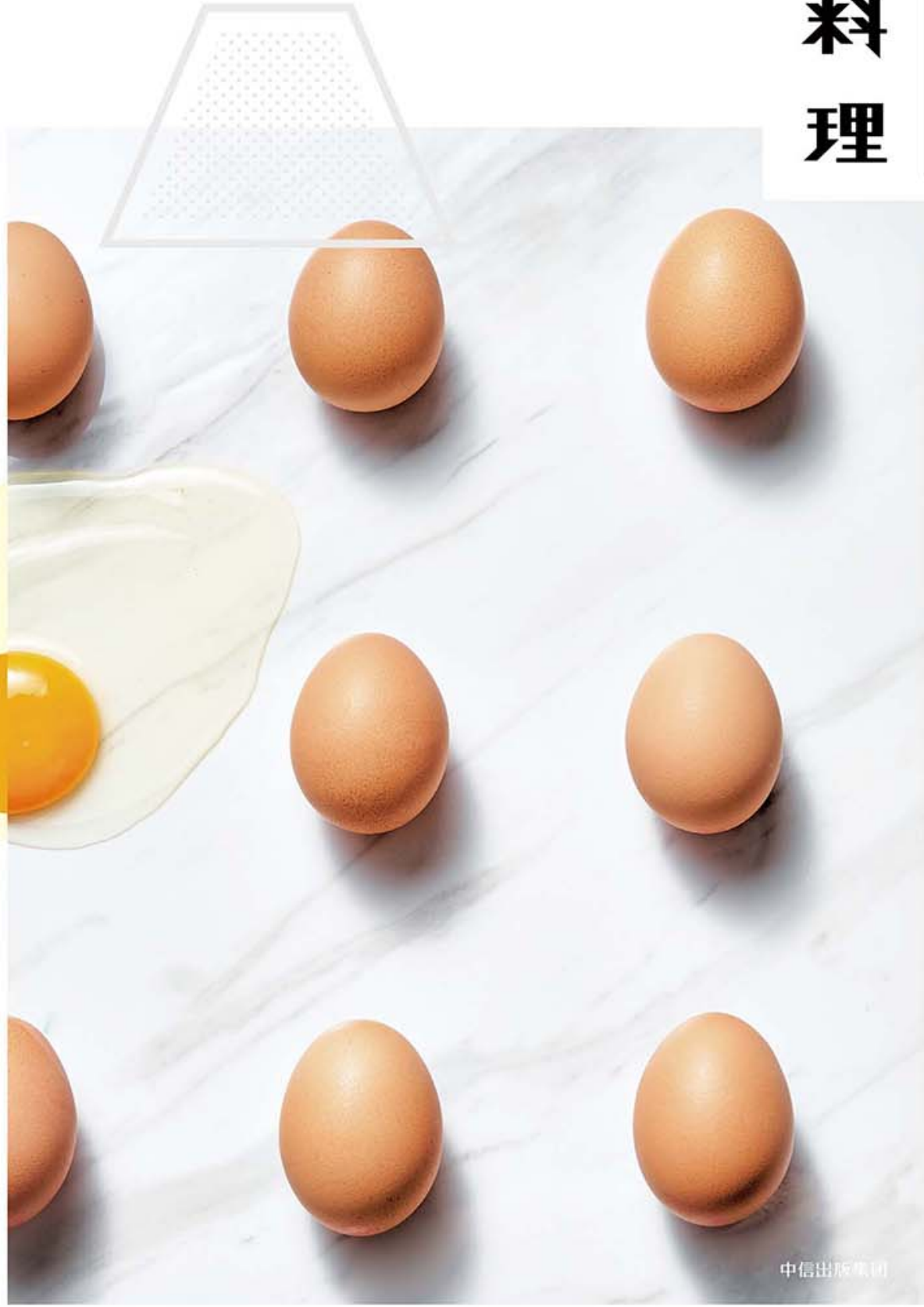


蛋的料理



版權信息

書名:食鹽03：蛋的料理

作者:任芸麗

ISBN:9787508689005

中信出版集團製作發行

版權所有·侵權必究



EDITOR'S NOTE 編者按

文 | 任芸麗

蛋的領悟

蛋類是一個龐大的家族，自然界中奇異美麗的蛋多種多樣，但是不會（也千萬不要）都到我們的餐桌上來。卵生的世界雖然豐富多彩，但是我們覺得雞蛋已經能滿足大部分需求了，加上常見的鴨蛋、鵝蛋、鵪鶉蛋等，都為我們的腸胃做足了貢獻。

有一個雞蛋和石頭的故事是這樣說的：雞蛋愛上了石頭，可是就算小心翼翼，和石頭在一起的生活還是免不了磕磕碰碰。石頭雖然靠譜，可棱角實在太分明瞭，雞蛋終於有一天受不了了，帶著一身傷痕和石頭分手。後來，雞蛋遇到了棉花，棉花對雞蛋的每一個擁抱都是那麼溫暖、貼心，雞蛋第一次感受到被呵護的幸福。故事還有後續，後來那塊愛過雞蛋的石頭，聽說娶了仙人球，他們終於可以放心大膽地擁抱，仙人球找到不怕扎的伴侶，石頭也找到不那麼玻璃體質的愛人了。大家各取所需，幸福地生活在一起。

像一句歌詞唱的那樣：“石頭雖然堅硬，蛋才是生命。”這是批評了石頭，昇華了蛋。但是，“雞蛋碰石頭”這句俗語不應該過度解讀。我們尊重蛋，也要尊重石頭；理解柔軟，也要理解堅硬。雞蛋作為生

命的雛形，本身完整而自治，它的構成同時包含了柔軟和堅硬：蛋黃的孕育，蛋白的營養，蛋殼的呵護，都是一枚蛋的組成部分。不管世界上是先有蛋還是先有雞，在生命演化過程中，造物主對一枚蛋的苦心營造已經足夠讓我們驚歎。不論我們把它當作生命看待，還是當作美味看待，蛋沒有意見，我們卻應該有態度。

還有個流傳很廣的故事，講一位聰明的大廚怎樣用兩枚雞蛋做一桌宴席：蛋黃剝出來擺在綠盤子上，吟詩一句：“兩個黃鸝鳴翠柳”；一個熟蛋白切成小片，碼成整齊的兩行，吟道：“一行白鷺上青天”；而“窗含西嶺千秋雪”用的是另一個生蛋白打泡；“門泊東吳萬里船”是直接用雞蛋殼煮湯。在這個故事裡，廚師被迫接受苛刻的難題，只能動用兩枚雞蛋作為食材，不得已拉上唐詩湊趣，勉強過關了。說它勉強，實在因為雞蛋殼煮湯喝不得，就算能喝，三菜一湯也難以撐起一桌席面。但無論如何，這不是廚師的錯，巧婦難為無米之炊是硬道理。

這個故事還揭示了兩個“軟”道理，可能比“硬”道理更有道理。其一，當意境提升了食物的質以後，對量的要求可以退居其次。我們對食物的需求很大一部分是精神的需求，看在眼裡的和吃到嘴裡的同樣重要。我們很願意看到一盤菜中有微縮的詩意，如同盆景中有迷你的山水，花朵中有三千大千世界。其二呢，揭示了雞蛋（以及各種可供烹飪的禽蛋）確實是很經濟的食材，一枚蛋就是一種可以方便操作的最小單位。廚師做一條魚、做一隻雞，都有很多方法，做一枚蛋同樣也是花樣繁多。作為主菜時雞蛋能夠獨當一面，作為配菜的用途更為廣泛。世界上幾乎任何地方、任何文化、任何烹飪方法中都能見到蛋的身影，估計沒有哪種食材像雞蛋君這樣普適了。

在《蛋的料理》這本書中，我們精心挑選了八九十道中西餐裡關於蛋的做法。誠然料理雞蛋這一小小食材的方法有千千萬萬種，一本


小書自然不能涵蓋所有，能夠做到用心，我們就可以安心了。許多人的“人生第一次料理”經驗，就是從煎一個荷包蛋、蒸一碗蛋羹、炒一盤蛋炒飯開始。許多人的“人生感動”，也是源自一枚雞蛋：生病時湯麵裡臥的一枚白煮蛋，看望親朋時熱騰騰地端上來的糖水蛋，想你的人親手煮的茶葉蛋……如同蛋是生命初始的象徵，蛋的烹飪也是我們從一個只關注自我的個體走向關注他人的開始。我曾想過把這本《蛋的料理》作為“食鹽”料理系列書的第一本，不過很快釋然了：飲食與生命的關係何等微妙，你又能說出哪個是開始，哪個是結束嗎？

“先有蛋，還是先有雞？”用是因，誰又是果？我們在默默流淌的人生長河裡，被他人照看、撫育、關懷與眷戀，又漸漸學會照看他人，學會授人以愛，用自己的人生所得撫養和教育更小的人兒，並在其中繼續學習和成長。人格的養成無始無終，不論從哪裡開始，也不論到哪裡結束，都不由我們決定，我們更應當在意當下的所作所為，是否以“懷愛”之心面對每個人生時刻。蛋的堅硬與柔軟，保護與被保護的雙層命題，對應著我們渴望愛與被愛的兩面性。



在拍攝以蛋為主題的美味料理時，我總是念念不忘新西蘭的幾維鳥（Kiwi）。當然我不是惦記吃它的蛋，而是感慨幾維鳥蛋的體積和幾維鳥媽媽完全不成比例。成年幾維鳥和母雞差不多大小，卻能生出如此巨大的蛋——一只比鴛鴦蛋小一點點，與鵝鵝的蛋大小相當，蛋的重量差不多是雌性幾維鳥的三分之一。人們在很長時間裡不理解這個現

象，從進化角度做了很多猜測。但是我想到了巨大的蛋對幾維鳥寶寶的好處：足夠堅實的保護、足夠豐富的營養。作為媽媽，義無反顧地選擇了這條艱難孕育與生產的道路，我想我是可以理解的，並且震撼。

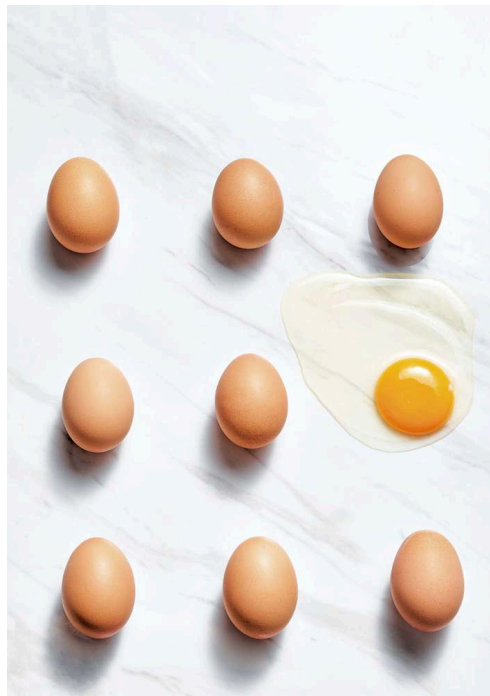
愛是雙面的，蛋和石頭，並非勢不兩立。我感恩拍攝和寫作這本書時，小小的蛋給予平凡的我以種種啟示。關於文化，關於生命，關於愛情，都存在於蛋殼包裹的內涵中。我們輕輕叩開堅硬，釋放出柔軟，也是我們自身情感的綻放。蛋的料理，其實是對自身愛的能力的驗證與塑造。我們一點一點去做，直到成就了自己和他人，一蛋一生命，一食一世界。

想了解更多蛋的領悟，來新浪微博找我 @任芸麗

PART1 | 識蛋

COLOR OF THE EGGS

且說“蛋事”



蛋，最普通、最簡單的食物之一；蛋，也是最經典、最全面的食物之一。營養學家認為雞蛋是地球上最完整的食材，它含有除了維生素C以外的所有必需維生素和氨基酸。


文 | 楊慧


在世界各國的創世神話中，生命大多是從白色的蛋殼中孕育出來的，比如埃及的《死亡之書》、印度的《梨俱吠陀》、希臘的奧菲神秘儀式……從中都可見卵生宇宙的學說。

中文有很多關於雞蛋的俗語，英文中也一樣。蛋是太常見的食材了，很多的俗語、俚語都願意拿蛋來說事，像as sure as eggs is eggs(千真萬確)、have eggs on the spit (很忙)、walk on eggs (小心翼翼)。

蛋，你知道它有多麼科學和巧妙嗎？

我們每天都有機會攪拌一到兩個蛋，如果是烘焙則很可能需要使用更多的雞蛋。由於對雞蛋太過熟悉，以至於我們很少去仔細觀察一枚完整的雞蛋，甚至只知道它是由“蛋清”和“蛋黃”兩部分組成的。對於一個如此精妙的食材來說，這種結論可是太草率了。

 **蛋黃：**蛋黃雖然只佔整個雞蛋重量的三分之一，但是幾乎雞蛋中大部分的能量、鐵、維生素B₁和維生素A，都來自於此。在購買雞蛋的時候，很多人都喜歡買一些蛋黃顯得更黃的雞蛋，他們認為這樣的雞蛋具備更多的營養。金黃的顏色其實源於母雞攝入了更多的紫花苜蓿、玉米等飼料，這些食物中的葉黃素被母雞代謝吸收後，渲染了蛋黃的深淺，讓雞蛋黃看上去金燦燦的，“更加喜人”，也就是說，蛋黃的深淺，其實和色素多少與沉澱情況有關，營養價值嘛，其實都是差不多的。

 **蛋白：**與小小的蛋黃相比，蛋白雖然佔到全蛋重量的近三分之二，但其中將近90%都是水，餘下的包括部分蛋白質、微量的礦物質、脂肪和維生素及葡萄糖。在這些蛋白質當中，有幾種蛋白可能對於烹飪的意義更大。比如卵黏蛋白，它會直接影響到雞蛋的賣相以及成熟後雞蛋的顏值。卵黏蛋白在加熱後會讓蛋白看上去更加濃稠和厚實，它會以某種方法將蛋白質液體拉聚在一起，形成有組織的結構。而卵白蛋白則決定了蛋的風味和熟蛋的顏色。



卵殼膜與卵黃膜：在雞蛋中你會發現蛋殼的內部有一層膜，如果仔細觀察還會看到蛋黃其實也被一層薄膜包裹著，只有捅破這層薄膜，蛋黃才能流出來。其實無論是卵殼膜還是卵黃膜都是半透膜。半透膜的意思就是隻允許一半的物質通過，比如空氣，這可以保證卵的呼吸，但水分子或者營養物質則不能滲出，這就很好地保證了雞蛋自身的需要。



卵黃繫帶：在我們攪拌雞蛋的時候，如果雞蛋足夠新鮮，我們會在蛋白中發現一條不怎麼透明的“帶狀物”，即我們所說的“卵黃繫帶”。它的作用是保持卵黃的位置不偏移。當然隨著時間的推移，卵黃繫帶也會被蛋白內的酶水解掉，乃至完全消失，這樣蛋黃就會漂浮到雞蛋的一側去了。



胎盤：雞蛋存在的目的是為了繁育新的生命，所以在雞蛋的蛋黃中你會看到一個芝麻大的小白點，這就是胎盤。如果是受精卵胎盤，那麼很快就會形成胚胎，它會先吸收蛋黃的營養髮育出各個器官，再吸收蛋白營養形成羽毛等。





鸽子蛋

鹌鹑



鴿子蛋：鴿子蛋在古代就是皇家選用的食材之一，例如滿漢全席中就有“溜松花鴿子蛋”這道菜。《紅樓夢》中也寫到劉姥姥進入大觀園第一次吃鴿子蛋的情景，劉姥姥說：“這裡的雞兒也俊，下的這蛋也小巧，怪俊的。”鳳姐兒笑道：“一兩銀子一個呢！你快嚐嚐罷，那冷了就不好吃了。”古人這麼珍惜鴿子蛋，是因其有補肝腎、益精氣的作用，《本草適原》中記載鴿子蛋“久患虛羸者，食之有益”。



鵪鶉蛋：鵪鶉蛋小巧可愛，蛋殼的外面有一些棕褐色的斑點，其營養價值與雞蛋相似，膽固醇和熱量大約是一枚雞蛋的三分之一。如果非要說鵪鶉蛋有什麼特色的話，就是這種蛋類煮熟後口感會更加細膩一些，也更利於消化。



鴨蛋：鴨蛋相對於雞蛋來說，形體更大，口感也更加油潤，但由於鴨子的食物是以水生的植物和動物為主，因此在鴨蛋中會帶有一些腥味。為了遮蓋這種腥味，鴨蛋通常會被用特別的手段處理之後再食用，比如鹹蛋、松花蛋或者糟蛋。四川的糟蛋是將鴨蛋放在醪糟中浸泡，泡到蛋殼完全溶解後再撈出食用，別有一番風味。



鵝蛋：我們有時會形容漂亮的臉形為“鵝蛋臉”或者“鴨蛋臉”，因為這種形狀很符合人類的審美。在希臘神話中宙斯為了勾引勒達而化身天鵝，最終使得勒達產下兩枚鵝蛋，一枚鵝蛋裡面誕生出的就是世上最美的女人——海倫。



烏雞蛋：烏雞蛋相對於普通雞蛋而言，個頭會稍小一些。大部分烏雞蛋的皮都是白色的，也有一些綠皮烏雞蛋。綠色來自膽綠素的渲染，這是一種膽汁的副產品，這種顏色不僅存在於蛋殼的表面，

還存於蛋殼的內部。和普通雞蛋相比，烏雞蛋的營養價值與之相差不大。



土雞蛋：對於營養師來說，土雞蛋和普通雞蛋的營養幾乎是沒差別的。蛋黃的顏色只取決於下蛋的母雞到底吃的是什麼，如果它攝入了一些包含有葉黃素的飼料，那無論是放養還是人工養殖，蛋黃顏色都會變深。另外，蛋皮的顏色也跟營養價值無關，母雞下什麼顏色的雞蛋，取決於母雞的品種，紅皮雞蛋比白皮雞蛋最大的好處在於蛋殼更為厚實，更利於保存。





鸭蛋

鹅蛋

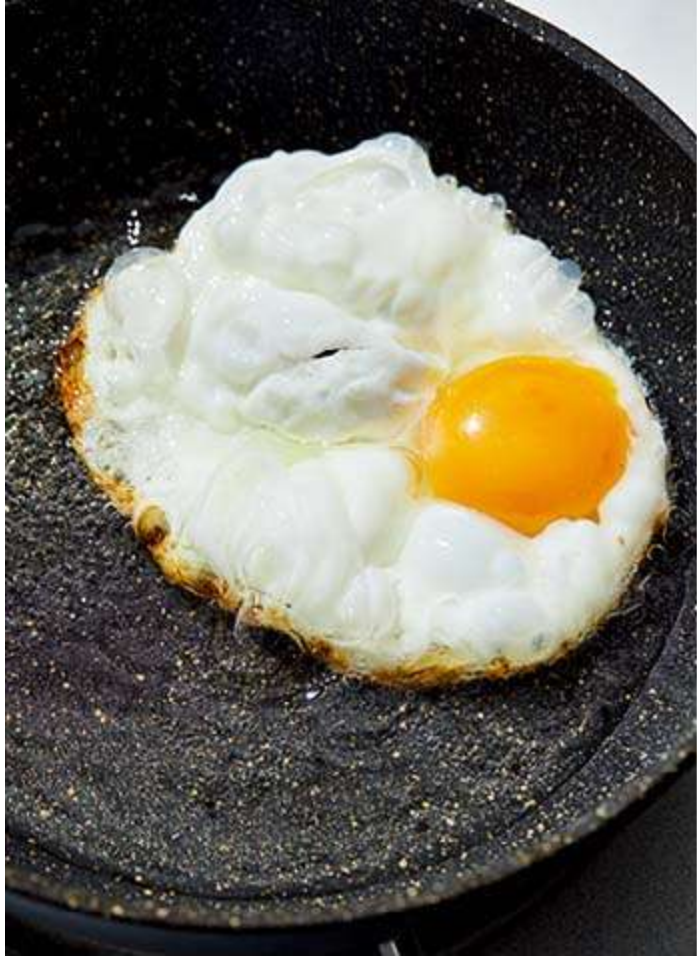
乌鸡蛋

土鸡蛋

PART2 | 玩兒蛋









關於好蛋

蛋一定要新鮮！以前的判斷方法是看蛋的表皮是否夠粗糙，但是現在市售的蛋類大多是工廠裡成批加工過的，表面都很光潔。在這樣的情況下，就只能挑選值得信賴的品牌和商家。同時還可以特別留意蛋在貨架上的擺放位置是否會被日曬，是否會被室內的暖氣炙烤。

蛋不是稀有的才更有營養，所以所謂的紅皮蛋、土雞蛋等各種名目的蛋，在營養層面，其實都差不多。

關於尺寸

蛋的形狀、尺寸倒是可以根據需求挑一挑。因為長圓形的蛋裡蛋清較多，圓形的蛋裡蛋黃比重較大，如果需要蛋清打發，可挑長圓形的。

關於儲藏

儘量冷藏。而且雞蛋中的水分在冰箱裡仍會蒸發，所以應該放入盒中冷藏。如果是蛋殼上面還有汙跡的土雞蛋就更應該隔離冷藏。

關於壞蛋


一次需要使用許多雞蛋時，不要把雞蛋依次破開直接放入大碗，應該先把雞蛋打進小碗，確認不是壞蛋後再倒入大碗。

PERFECT TECH

好好對待一枚好蛋

文 | 棋子燈花

如果不是每人每天能夠吸收的蛋白質營養有限的话，真的很想享受一頓全蛋宴。因為蛋的做法永遠都不複雜，能夠很快完成，效果還很美！相信每個好吃懶做的主婦都愛玩兒蛋，各種玩兒法實在太有趣了！

不過你的技巧是不是過硬呢？準備工作做得如何？打蛋器買了幾個？ 

關於溫度

如果是煮帶殼雞蛋，建議在烹飪前15分鐘取出雞蛋，如果溫差太大，蛋殼容易破裂。如果要打發蛋白，則儘量冷藏到使用前為宜。

關於凝固

我們要有一個對蛋的認識。雞蛋所含的蛋白質被加熱到60°C~70°C時就會開始凝固，但是蛋清和蛋黃還是會有區別，蛋清在60°C時就會凝固。針對你希望的玩兒法，要考慮雞蛋的這個特質。在雞蛋液里加入鹽或醋能夠促進蛋液的凝固。不過蛋液如果被加入了超過蛋液容積80%或以上的水，再加熱就不會凝固了，這時如果加入鹽

又會再次凝固。還有一種很奇特的現象，就是在蛋液中加入砂糖，能延遲蛋液的固化時間，經過長時間蒸煮就會變成布丁狀。

關於花樣


雞蛋有幾種性質可供你在玩兒蛋的時候參考。遇熱凝固的性質，可以做很多食品，例如水煮蛋、蒸蛋羹、雞蛋湯；黏合性質，可以考慮攪拌肉餡、裹肉排；發泡的性質，可以做蛋糕、雪花羊羹和油炸餡餅；乳化的性質，可以用來做蛋黃醬、荷蘭汁等。



BOILED EGG

完美煮蛋

連殼煮蛋，是任何廚房小白都可以操作的蛋料理，但是，想要煮出蛋黃完美的溏心煮蛋，卻要下一番功夫。一枚完美煮蛋的誕生，除了確保雞蛋的新鮮程度，還要掌握適當的煮制時間，除此之外，剝蛋殼也需要一些小技巧。

 可以這樣使用：

滷蛋x雞蛋沙拉x雞蛋三明治x虎皮蛋





1-用一個容量為2L的煮鍋，注入1.5L水（可煮8枚雞蛋），用中大火加熱至沸騰，用一個漏勺裝著雞蛋，輕輕放入鍋中。



2-維持鍋中的水溫和地沸騰著，煮制6~10分鐘，時間視所需的蛋黃軟硬度而定。



3-撈出雞蛋，放入足量且足夠冰的水中，這使雞蛋迅速變涼，同時也可以讓剝皮變得容易。當所有雞蛋溫度降至室溫後就可以開始剝皮了。



4-輕輕敲蛋殼，把蛋殼敲出裂紋，從雞蛋比較大的一頭開始，慢慢剝掉蛋殼。剝好的雞蛋如果不馬上使用，需要用保鮮膜包好放入冰箱冷藏。

*雞蛋重53g



5 分钟 x



6 分钟 x



7 分钟 x



8 分钟 x



9 分钟 x

For Example

日式溏心滷蛋

◆用料

雞蛋4枚（約50g一枚）、日式醬油100ml、味淋100ml、木魚花1把、水300ml

◆做法

- 1-小鍋中放入300ml水，加入醬油、味淋和木魚花一起煮沸後熄火。
- 2-撈出木魚花，湯汁晾至室溫備用。
- 3-雞蛋煮制6分鐘，迅速過涼，剝皮後放入滷汁中浸泡過夜。
- 4-做好的滷蛋無論單吃還是配拉麵都很美味。



POACHED EGG

水波蛋

水波蛋可不僅僅是把雞蛋磕入沸水中這麼簡單，煮出一枚完美的水波蛋需要技巧。水波蛋在中式烹調中常常出現在糖水中，而在西式烹調中的應用更為廣泛，常見的就是班尼迪克蛋。

可以這樣使用：

雞蛋糖水x班尼迪克蛋x開放式三明治x熱蔬菜沙拉





1-取一個容量至少2L的深鍋，注入至少1.5L水煮沸，然後加入50ml白醋和1小勺鹽，調成中火保持鍋中的水輕微沸騰。



2-把細網漏勺放在一個小碗上，然後把雞蛋磕入漏勺，讓較稀的蛋清流下去，然後把雞蛋輕輕轉移到一個小碗中。

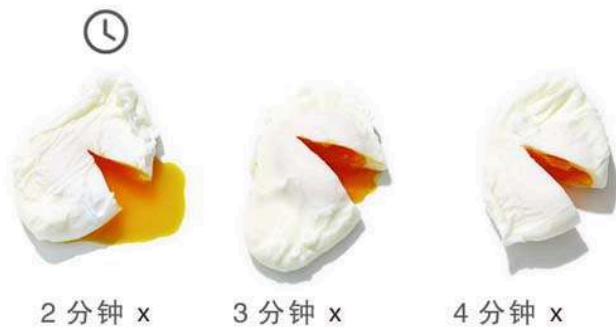


3-在鍋中用湯勺沿一個方向攪拌，製造一個漩渦，然後把小碗貼近水面，輕輕地倒入一個雞蛋，然後繼續輕輕畫圈攪拌，使蛋白包裹住蛋黃。



4-用同樣的方法倒入至多3枚雞蛋，如果需要處理更多雞蛋，則需要更大的鍋和更多的水。煮至蛋白凝固，蛋黃仍呈液態時就可以取出了。從雞蛋入水開始計時，約2.5分鐘。如果不是馬上使用，可以把雞蛋放入冷水中保存片刻。

*水波蛋成熟度



For Example

培根蔬菜班尼迪克蛋

◆用料

雞蛋2枚、培根4片、嫩菠菜1小把、紅蔥頭1個、口蘑4個、芝麻菜1小把、櫻桃蘿蔔2個、鹽和黑胡椒少許、橄欖油1湯匙、荷蘭汁2湯匙、英式麥芬1個、黃油少許、歐芹碎少許

◆做法

1-櫻桃蘿蔔切成薄片，用冷水浸泡片刻。芝麻菜洗淨控幹。菠菜洗淨。口蘑切片備用。紅蔥頭切絲。

2-英式麥芬從中間剖開，在切面上抹少許黃油放入煎鍋小火煎至兩面酥脆，放入盤中備用。

3-平底鍋用中火加熱至溫熱，放入培根，煎至微微卷曲且兩面金黃取出備用。

4-平底鍋中注入橄欖油，中高火加熱至油熱，放入紅蔥頭絲和口蘑煸炒至口蘑邊緣焦黃，調入鹽和黑胡椒。

5-用鍋中剩餘的油把菠菜炒至變色。雞蛋煮成水波蛋。

6-在英式麥芬上層疊放上炒口蘑、紅蔥頭絲、炒菠菜、培根和水波蛋，最後淋上荷蘭汁並撒上歐芹碎。用芝麻菜和蘿蔔片裝飾即可上

桌。

◆荷蘭汁的做法


進口食品超市可以買到瓶裝荷蘭汁，如果需要自己製作，可以這樣做：兩湯匙白酒醋中加入1片月桂葉、6顆黑胡椒小火煮至剩1/3時濾出醋汁備用。3個蛋黃放入攪拌機中，倒入濃縮醋攪拌均勻。25g黃油小火融化，煮至液體微微焦黃，熄火，趁熱把上層澄清的液體倒入蛋黃中，快速攪拌至黏稠。可以加鹽、黑胡椒和歐芹碎（或其他香草）調味。



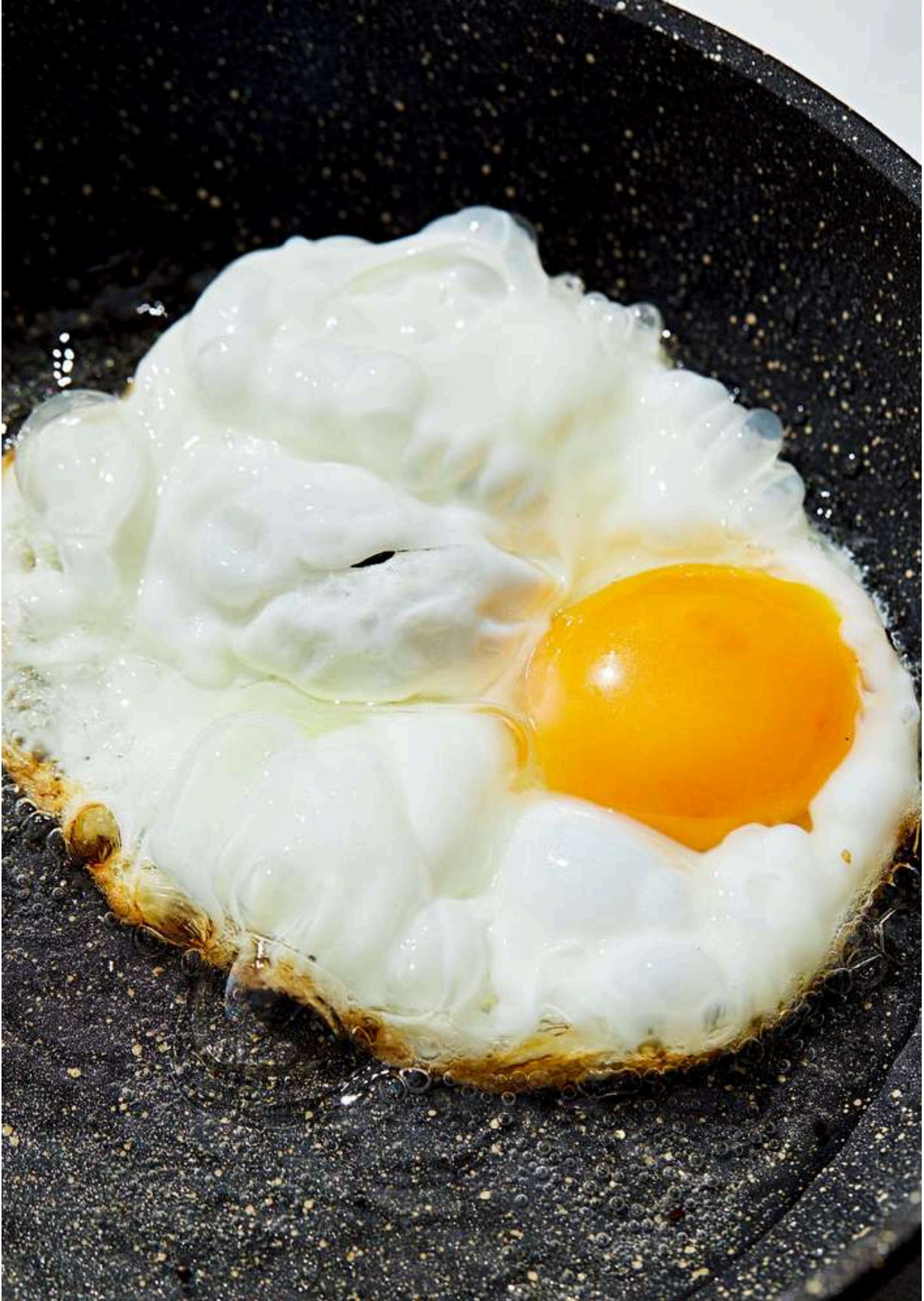
THE CRISPY FRY

脆邊煎蛋

煎蛋可以說是早餐必備，完美的早晨可以從一枚完美的煎蛋開始。除了保持蛋黃完整、外形漂亮，如何讓煎蛋邊緣酥脆也是很重要的。這需要適當的溫度和適量的油脂。

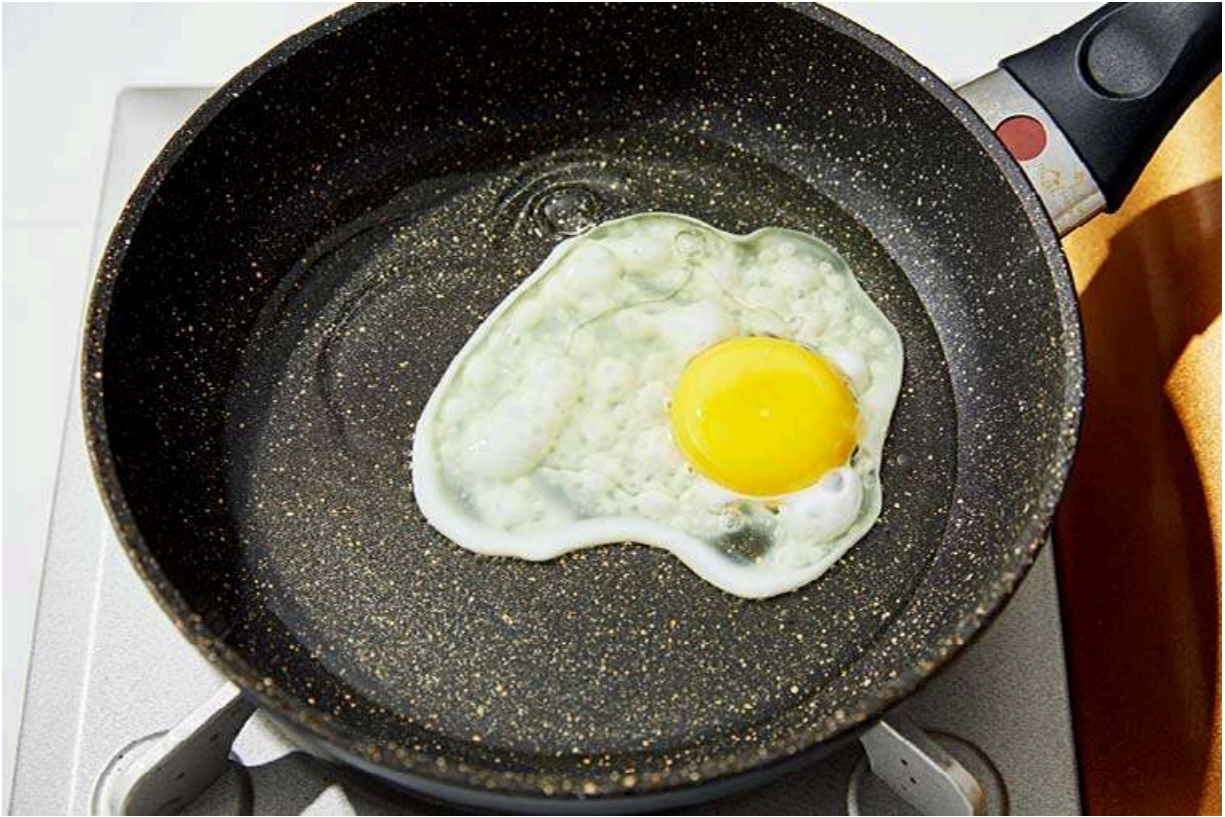
可以這樣使用：

作為早餐x夾入漢堡x開放式三明治x作為比薩餡料





1-中高火加熱一個平底不粘鍋，注入足量油，至少要剛好覆蓋住整個鍋底，加熱至油麵微微抖動。把雞蛋磕入一個小碗，不要直接磕入鍋裡。



2-靠近油麵倒入雞蛋，輕輕晃動，讓雞蛋邊緣形成需要的形狀，必要時可以使用硅膠鏟幫助整理形狀。



3-約2分鐘，雞蛋邊緣接近金棕色時用硅膠鏟擋住雞蛋，傾斜鍋子使多餘的油脂流向一邊，用湯匙舀出多餘的油脂。



4-繼續加熱雞蛋1分鐘左右，撒上少許鹽和黑胡椒碎。或者給雞蛋翻個身，做成雙面煎蛋。

For Example

蔥油煎蛋

◆用料

雞蛋2枚、紅蔥頭2枚、香蔥2棵、生抽1湯匙、老抽1/2湯匙、白砂糖1茶匙、油100ml

◆做法

1-生抽、老抽、白砂糖放入一個小鍋，中小火加熱至液體濃縮至一半的量備用。紅蔥頭切絲，香蔥切成寸段。

2-平底不粘鍋中注入油，中火加熱至微熱，放入紅蔥頭絲，煸至蔥絲變為金色取出攤開晾涼。

3-然後放入香蔥的蔥白部分，煎炸1分鐘後，放入蔥葉部分，煎炸至微微焦黃，取出備用。

4-改用中高火加熱平底鍋，雞蛋磕入小碗，一次一枚，逐個倒入平底鍋中，如果同時煎兩個雞蛋，需要平底鍋夠大，兩枚蛋入鍋的位置分開，防止粘連。

5-雞蛋煎好後放入盤中，淋上準備好的醬油汁，撒上紅蔥酥和香蔥酥即可。



STEAMED CUSTARDS

完美蒸蛋

比起煮蛋、煎蛋，蒸蛋羹更需要技術和技巧，平滑如鏡面的蛋羹，細膩如布丁的口感軟嫩適口，鮮美下飯，有了這套秘籍，再也不會為了發生蛋羹滿是蜂窩，半碗蛋半碗水的狀況而生悶氣了。

可以這樣使用：

日式茶碗蒸x蛤蜊蒸蛋羹x蒸雞蛋布丁





1-準備1枚雞蛋以及和雞蛋分量一樣多的溫開水（不超過45°C），保持蛋液和水的比例是1:1，把雞蛋和水一起放入碗中輕輕打散。



2-對蛋液進行調味，然後用細篩網過濾掉無法打散的組織和泡沫。



3-把裝有蛋液的小碗用保鮮膜蓋好靜置片刻，大火加熱蒸鍋裡的水，水開後放入裝有蛋液的小碗，大火加熱至重新冒出蒸氣，調成中火蒸7分鐘，熄火後蓋著鍋蓋繼續悶5分鐘。



4-出鍋後可以額外滴少許生抽和芝麻香油。蒸蛋羹不宜一次蒸太多，也最好不要使用大深碗，用有一定深度的盤子或小碗比較合適。

For Example

日式茶碗蒸

◆用料

雞蛋2枚、海蝦仁4個、鮮香菇1朵、秋葵1個、味淋1湯匙、日式淡口醬油1湯匙、水150ml、木魚花1小把

◆做法

1-水和木魚花放入小鍋中，煮開後熄火，撈出木魚花，湯汁留用。

2-香菇切片，秋葵切片備用。蝦仁汆燙至熟撈出備用。雞蛋磕入碗中。

3-木魚花湯溫度降至微溫時放入雞蛋中，和雞蛋一起攪拌打散，調入味淋和日式淡口醬油，攪拌均勻後過篩。


4-在每個碗底放一枚蝦仁，注入適量蛋液，放上一片蘑菇和少許秋葵片，用保鮮膜蓋好，放入已經上汽的蒸鍋，中火蒸6分鐘，熄火後蓋著鍋蓋繼續悶4分鐘即可。



WHISK EGG WHITES

打發蛋白

在製作西點時，經常需要打發蛋白。蛋白打發到什麼程度，是否堅挺，至關重要。打發蛋白時容器必須保持清潔，不能有一點點油和水，蛋白中也不能混入一絲蛋黃，否則就很容易失敗。

 可以這樣使用：

戚風蛋糕x蛋白糖x馬卡龍





1-把冷藏過的雞蛋從腰部磕開，再輕輕掰開，用一半蛋殼兜著蛋黃，讓蛋白流出去，然後再把蛋黃輕輕倒在另一半蛋殼中，同時讓剩餘的蛋白流出去。也可以用專用的漏蛋白工具。



2-把蛋白放入無油無水的乾淨容器中，加入配方中的塔塔粉（或白醋、檸檬汁）用電動打蛋器開始攪拌，先低速攪拌兩分鐘，加入糖後再高速攪拌。



3-如果是手持式打蛋器，可以一邊打一邊往一個方向繞圈攪拌，把容器中每個角落的蛋白都打到。打至蛋白細膩有光澤，表面能留下明顯的紋理，提起打蛋器，蛋白呈現一個彎曲的尖角，就完成了溼性發泡。



4-調成中速繼續打發片刻，當蛋白表面紋理更加清晰，同時提起打蛋器，蛋白表面形成短短的、直立的尖角時，就完成了硬性發泡。

For Example

基礎戚風蛋糕

6寸圓形模具

◆用料

大個雞蛋3枚（每個約60g）、細砂糖A35g、檸檬汁1ml、低筋麵粉28g、玉米澱粉6g、牛奶16g、玉米油16g、細砂糖B5g、鹽0.5g、香草莢1根（可用香草精2ml代替）

◆做法

1-低筋麵粉和玉米澱粉混合在一起，過篩3次備用。雞蛋分開蛋白和蛋黃備用。

2-蛋白放入乾淨容器中，加入檸檬汁後開始打發蛋白，其間加入細砂糖A，打至乾性發泡。（見第32頁）

3-烤箱預熱至160°C。縱向剖開香草莢，刮出香草籽。把牛奶、玉米油、細砂糖B、鹽、香草籽（或香草精）一起加入蛋黃中，用打蛋器攪拌均勻。

4-將過篩後的粉類加入到蛋黃糊中，用打蛋器手動攪拌至完全無顆粒。

5-取出1/3打好的蛋白，加入到蛋黃糊中，用刮刀從容器中間插入，從底部翻起麵糊的方法，把這部分蛋白和蛋黃糊混合均勻。然後把混合好的蛋黃糊倒入剩餘的蛋白中，繼續用相同的手法翻拌均勻。

6-把蛋糕糊從高處緩緩倒入模具（不可以用不粘塗層模具），拿起模具左右輕拍，震出大氣泡，然後用刮刀把表面大致抹平，放入烤箱下層。把烤箱溫度設定在150°C，烘烤30分鐘左右。

7-烤制完成後，馬上從烤箱中取出，讓模具在離桌面10cm處，底部向下落下，震出熱氣，然後馬上倒放在烤架上，直至涼透。


8-脫模時先把頂端蛋糕邊緣向下輕壓，使它離開模具，然後側放在檯面上，輕輕拍打模具側面，讓蛋糕側面全部脫離模具，最後從底端推出整個蛋糕。脫底部模具時先沿著邊緣用小刀劃一圈，讓邊緣脫離，然後一邊轉一邊輕輕壓蛋糕，使整個蛋糕脫離底部模具。



WHIPPING WHOLE EGGS

全蛋打發

全蛋打發是否成功，會左右一個海綿蛋糕的口感，而海綿蛋糕是大多數裱花蛋糕的基底。與打發蛋白需要冷藏的雞蛋不同的是，全蛋打發需要讓蛋黃中的脂肪軟化，蛋黃越稀越易打發，因此需要把蛋液隔水加溫至38°C~40°C為佳。全蛋打發耗時比打發蛋白略長。

 可以這樣使用：

海綿蛋糕x紙杯蛋糕x瑞士捲





1-在一個大盆中注入小半盆水，加熱至45°C左右熄火。在一個導熱良好的乾淨容器中放入雞蛋，然後將容器放入熱水中。



2-馬上開始低速攪拌，讓蛋液受熱均勻，蛋液打散後加入配方中的糖，攪拌均勻後開始高速打發。



3-蛋液開始出現泡沫，繼續打發，同時讓打蛋器的打蛋頭在盆中按順時針畫圈攪拌，每秒鐘畫兩圈為宜。泡沫變得越來越細緻均勻。



4-持續攪打蛋液，直至蛋液顏色變為淺黃色，同時呈現黏稠細膩的狀態。調成中速繼續打發，當打蛋器在蛋液中留下的痕跡不會馬上消失時，關掉打蛋器並提起，蛋液順滑地緩緩流下，能夠在盆中的蛋液上畫出明顯的痕跡即為完成，打發時間與打蛋器功率有關。

For Example

基礎海綿蛋糕

6寸圓形模具

◆用料

中號雞蛋5枚（取蛋液200g）、細砂糖150g、無鹽黃油35g、牛奶55g、低筋麵粉135g

◆做法

1-烹調紙剪出和模具底部一樣大小的圓形和能夠恰好圍在模具側邊的長條形，在模具中鋪好烹調紙。麵粉過篩3次。

2-蛋液放入乾淨容器中，加入細砂糖開始隔熱水打發（具體方法參見第36頁）。

3-打發完成後，把牛奶和切成小塊的黃油放入碗中，再把碗放入打發蛋液時使用的熱水中，隔水加熱至40°C左右。同時把烤箱預熱至160°C。

4-加熱牛奶黃油時，把打蛋器調至低速，在靠近容器邊緣的位置垂直攪拌15秒，然後把容器逆時針轉動30度繼續打15秒，把盆中的牛奶黃油每個角落都攪拌好，約2~3分鐘後，盆中的牛奶黃油會更加細膩柔滑。

5-輕輕傾斜並轉動蛋糊容器，讓蛋糊均勻分佈在盆壁上，然後篩入麵粉。刮刀從兩點鐘位置插入盆中，沿著底部劃到8點鐘位置，像是要舀出蛋糊一樣，提起刮刀，從9點鐘位置刮出。同時把容器逆時針旋轉30度。再次從兩點鐘方位入手，重複這個動作，直至所有面粉和蛋糊混合均勻。

6-把刮刀懸在蛋糊上，再將加熱完成的牛奶黃油緩緩倒在刮刀上，流在蛋糊上時使其儘量不直接穿入蛋糊。然後用步驟5中相同的手法翻拌均勻。

7-把蛋糕糊倒入模具，震出大氣泡，並用牙籤挑破表面的氣泡，送入烤箱中下層，烤45分鐘。

8-烤制完成後立刻取出，在離檯面10釐米的高處讓蛋糕和模具一起底部向下落在桌上，震出熱氣。隨後倒扣在烤架上，取下模具。5分鐘後把蛋糕翻過來正面向上放在烤架上冷卻至室溫即可。



PART3 | 吃蛋

EGG DISHES

認真吃蛋

文 | 棋子燈花

雞蛋，相信吃起來的感覺是所有食物裡最為豐富多彩的。

作為一顆蛋一定活得很有自信，“不信你們不喜歡吃我！”

小時候最恐怖的記憶就是吃一枚白煮蛋被蛋黃噎住，上不去下不來的難受勁兒一輩子都不想再體驗！可是水煮蛋的蛋白明明是那麼彈滑有趣，掰著吃、切成小塊吃、用勺子挖出各種形狀玩兒著吃……所以幾乎所有小朋友都有一個爸媽眼裡的“惡習”——吃煮雞蛋先把蛋黃剔除，扔在一邊，只吃蛋白。你有沒有這種經歷？或者你正在批評自家孩子不應該這樣？

而吃煎蛋又是另外一種感覺，溏心煎蛋很受歡迎，將流而不流的蛋黃可以直接入口，也可以抹在麵包上，口感多種多樣。蛋白有時會因為煎得稍微過了一點兒而變得撕不開，咬著也費勁。所以，對於有些人來說，煎蛋他們只吃蛋黃，拒絕蛋白！

可雞蛋還有那麼多種形態呢，作為廚娘也大可不必氣急敗壞，做成又美味又養眼的菜式，不怕食客不喜愛。

懶得嚼？做一碗蛋花湯如何，哧溜一下就滑進肚裡。

總是吃全蛋沒意思？把蛋黃壓成泥拌進水果沙拉中，糯糯綿綿，又香又甜。

貪戀軟嫩的口感？蒸一碗雞蛋羹，吸嚟著好像布丁的口感，真不錯！


吃東西也看顏值？各種西式雞蛋料理一定會忙壞了你的鏡頭。

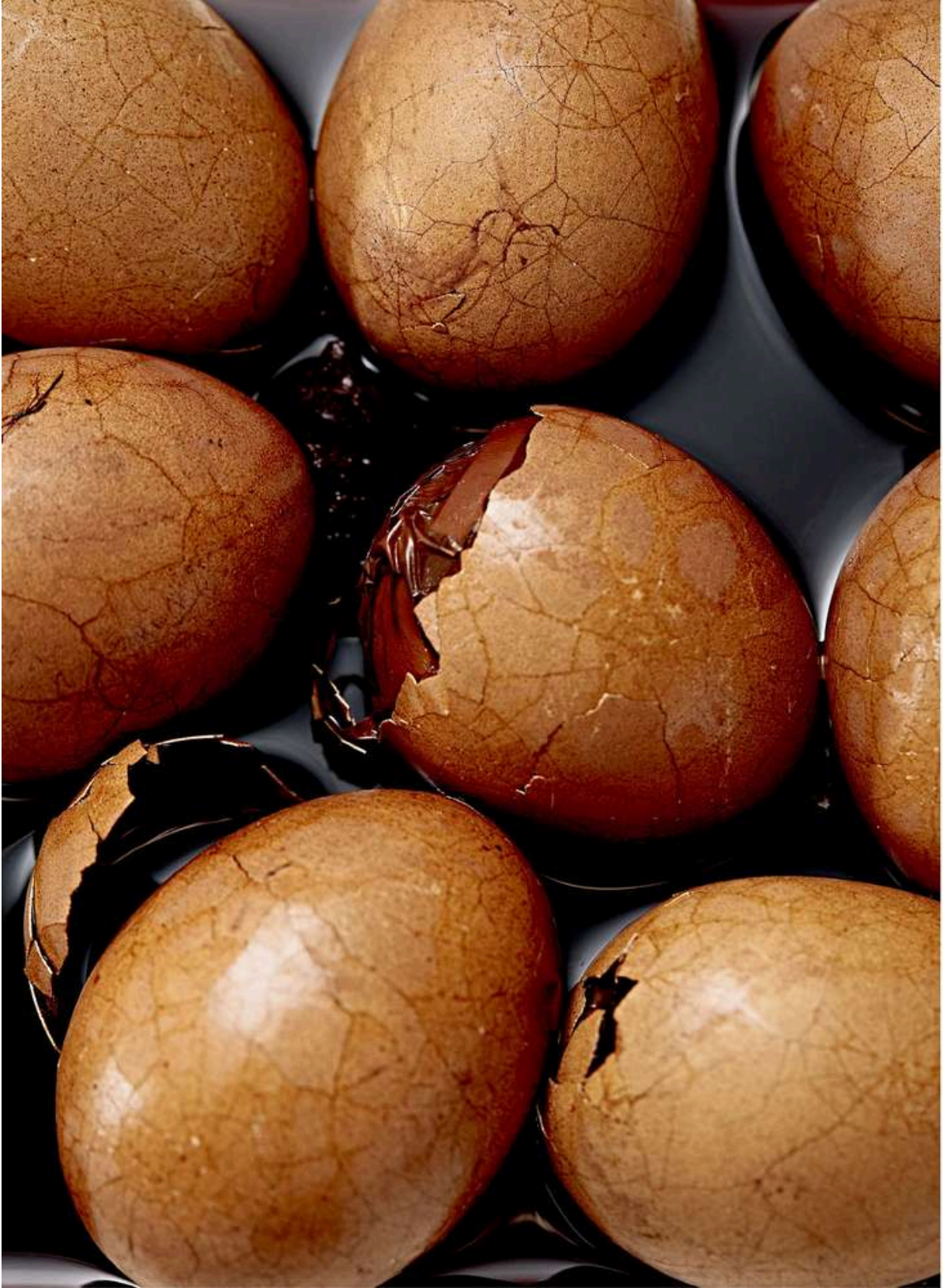
哪種口味都不感興趣？不信你不喜歡吃雙皮奶、布丁、蛋撻、蛋糕、冰激凌、班戟、慕斯、餅乾、銅鑼燒.....哼！



早餐蛋

文 | 棋子燈花

早餐，是一天中“撞”蛋概率最高的一餐。一天伊始，營養全面的早餐顯得尤為重要，最方便的蛋白質攝取來源就是蛋了。每天都吃水煮蛋的單調早餐，不在我們的討論範圍內，我們講究的是“愛變心，愛折騰，每天都有新早餐”。



嫩炒蛋芝麻菜捲餅



◆用料

雞蛋2枚

芝麻菜1小把

牛油果1個

杭椒2枚

淡奶油20ml

鹽和黑胡椒少許

檸檬汁少許

橄欖油2湯匙

焗腰果1把

薄餅2張

◆做法

1-蛋磕入碗中打散，加入淡奶油攪拌均勻。芝麻菜洗淨控幹。牛油果取出果肉略壓碎備用。杭椒洗淨切成小片。

2-平底鍋中放入薄餅，蓋上鍋蓋小火加熱片刻，使薄餅表面金黃即可，取出放入盤中備用。

3-平底鍋中注入橄欖油，中火加熱至溫熱，倒入蛋液，用硅膠鏟快速劃圈，讓蛋液凝固成小塊，在蛋液剛剛凝固時出鍋。

4-嫩炒蛋、牛油果、芝麻菜、杭椒片碼放在薄餅上，用鹽和黑胡椒調味，淋上少許檸檬汁，最後撒上腰果碎捲起來即可享用。

茄汁燉蛋配歐式麵包

◆用料

雞蛋2枚

里科塔芝士1湯匙

串番茄2個

水果西葫蘆100g

彩椒50g

洋蔥50g

西式香草豬肉泥腸1根

百里香葉少許

歐芹碎少許

濃縮番茄汁3湯匙

橄欖油1湯匙

鹽和黑胡椒少許

歐式麵包適量

水少許

◆做法

1-豬肉泥腸切成1cm長的小段。在小平底鍋中注入橄欖油，用中火加熱至五成熱，放入肉腸煎至表面金黃，取出備用。

2-西葫蘆、彩椒、洋蔥分別切成小丁，串番茄切塊。

3-繼續加熱小鍋，放入洋蔥丁翻炒至微微透明，然後加入番茄汁和少許水炒成糊狀。

4-加入串番茄塊、彩椒丁和西葫蘆丁，放入肉腸，撒入百里香葉翻炒均勻。在鍋中用鍋鏟壓出兩個小坑，把雞蛋磕入坑中燉煮至理想的熟度。

5-起鍋前調入鹽和黑胡椒，最後撒上里科塔芝士碎和歐芹碎。上桌後配加熱過的歐式麵包片一同食用。



蘆筍舒芙蕾煎蛋餅

◆用料

雞蛋6枚

淡奶油80ml

蘆筍150g

里科塔芝士1碗

帕瑪森芝士1小塊

芝麻菜1小把

鹽和黑胡椒碎適量

橄欖油2湯匙

◆做法

1-蘆筍洗淨去皮，用刨片器刨成薄片。雞蛋分開蛋黃和蛋清，在蛋黃中加入淡奶油、鹽和黑胡椒碎調勻備用。

2-蛋白放入一個乾淨無油的大碗中，用打蛋器打發至提起打蛋頭能形成柔軟的尖角。把蛋白倒入蛋黃液中，小心地翻拌混合蛋黃和蛋白，儘量不壓碎蛋白氣泡。

3-平底鍋中注入橄欖油，中火加熱至五成熱，放入蘆筍片排好，然後倒入蛋糊煎3分鐘直至底部金黃，表面蓬起。

4-在蛋餅中放入里科塔芝士，然後摺疊，包住芝士，裝盤後撒上芝麻菜和額外的黑胡椒碎。用擦絲器把帕瑪森芝士擦成細絲撒在表面即可。



綠色早餐沙拉

◆用料

雞蛋1枚

北豆腐100g

羽衣甘藍1小把

牛油果1/2個

白藜麥60g

甜豌豆1把

橄欖油1湯匙

芝麻醬1湯匙

檸檬1/4個

鹽和黑胡椒少許

熟白芝麻少許

水140ml

◆做法

1-芝麻醬中加入50ml水，調成稀糊狀。檸檬榨汁，加入到芝麻醬中，調入鹽和黑胡椒碎攪拌均勻備用。

2-在白藜麥中加入90ml水，放入小鍋小火煮15分鐘。撈出藜麥，加入一半分量的芝麻醬汁拌勻備用。

3-雞蛋煮成溏心煮蛋，或按自己喜歡的口味煮成適當的熟度。甜豌豆煮熟備用。

4-豆腐切成1cm厚的大片，擦乾後兩面抹上少許鹽。加熱一個平底不粘鍋，注入橄欖油，油熱後放入豆腐煎至兩面金黃備用。

5-羽衣甘藍去掉莖，葉片切成小片，用煎過豆腐的平底鍋加熱片刻，顏色變深即可。

6-牛油果去核，切成大塊，和煎豆腐、羽衣甘藍、甜豌豆、白藜麥一同放入盤中。煮蛋去殼後對半切開，放在沙拉頂端，最後淋上剩餘的芝麻醬汁，撒上少許熟白芝麻，可以用額外的鹽和黑胡椒碎調味。



西葫蘆蛋餅

◆用料

雞蛋2枚

麵粉1杯

西葫蘆300g

香蔥1棵

蒜1瓣

鹽1/2茶匙

白胡椒粉1小撮

生抽1湯匙

香醋1湯匙

香油1茶匙

白砂糖1茶匙

油少許

水少許

◆做法

1-西葫蘆洗淨，用擦絲器擦成細絲，放入一個大碗。把雞蛋磕入西葫蘆絲中攪拌均勻，調入鹽和白胡椒粉。香蔥切成蔥花，蒜剁成蒜蓉。

2-在蛋液中加入麵粉，攪拌使其成為黏稠的糊狀，然後一邊攪拌一邊加入冷水，直至麵糊成為稀糊狀，用筷子挑起可以很快地滑下。加入蔥花後放置15分鐘。

3-平底鍋中注入油，中小火加熱至五成熱，把麵糊再次攪勻，然後舀一湯勺麵糊放入鍋中，用鍋鏟把麵糊推成薄餅，一面煎至金黃後小心地翻面把另一面也煎出花紋即可。

4-生抽、香醋、白砂糖、香油和蒜蓉調成調味汁，蘸食可以增加西葫蘆餅的風味。



培根雞蛋杯

◆用料

鵝鶉蛋4枚

培根2片

洋蔥1/4個

彩椒少許

蛋黃醬2湯匙

橄欖油1湯匙

鹽和黑胡椒少許

歐芹葉少許

春捲皮4片

◆做法

1-洋蔥切碎，彩椒切成小丁，培根切成小丁，歐芹葉切碎備用。

2-烤箱預熱至180°C。平底鍋中注入橄欖油，大火加熱至六成熱，放入培根煸炒至出油，放入洋蔥碎炒出香味，然後放入彩椒丁略翻炒，調入鹽和黑胡椒熄火備用。

3-春捲皮切成適當大小，壓入瑪芬模具中。中間放入炒好的餡料抹平，在頂端塗抹蛋黃醬，最後磕上一枚鵝鶉蛋，送入烤箱中層烤6分鐘。

4-出爐後撒上歐芹葉碎末和額外的黑胡椒碎即可。



紅薯胡蘿蔔絲烘蛋

◆用料

紅薯100g

胡蘿蔔1根

雞蛋2枚

麵粉1/2杯

香菜1棵

五香粉少許

鹽1小撮

蛋黃醬1湯匙

油1湯匙

杏仁碎少許

◆做法

1-胡蘿蔔和紅薯分別切絲，香菜大致切碎後和紅薯絲、胡蘿蔔絲一起放入大碗，加入麵粉、鹽、五香粉抓拌均勻。雞蛋打散備用。

2-取一個適當大小的平底鍋，注入油，中火加熱至五成熱，放入胡蘿蔔絲和紅薯絲的混合物，略撥散成厚餅狀，煎制兩分鐘後倒入蛋液。

3-待蛋液基本凝固後，小心地翻面，把另一面也煎上色即可出鍋。

4-上桌時塗上蛋黃醬，撒上杏仁碎，點綴香菜即可。



早餐蛋華夫餅

◆用料

雞蛋2枚、薩拉米香腸片280g、嫩菠菜葉75g、帕瑪森芝士碎100g、橄欖油2湯匙、鹽和黑胡椒少許、華夫餅麵糊1份

◆華夫餅麵糊用料

雞蛋兩枚、麵粉225g、玉米澱粉35g、泡打粉1茶匙、鹽1茶匙、牛奶375ml、玉米油60ml

◆做法

1-菠菜洗淨撕碎。

2-準備華夫餅麵糊。把麵粉、玉米澱粉、泡打粉混合均勻後過篩加入鹽拌勻。兩枚雞蛋分開蛋清和蛋黃，把蛋黃、玉米油、牛奶加入麵粉中攪拌至無顆粒備用。蛋白放入乾淨無油的容器中，用打蛋器打至硬性發泡，然後輕輕和麵糊混合均勻。

3-在華夫餅麵糊中加入菠菜葉、香腸片、芝士碎，輕輕混合均勻。在華夫餅模具中刷一層底油，用中火預熱華夫餅模具，倒入麵糊，放在爐火上加熱6~7分鐘，其間需要翻面以確保兩面受熱均勻。取出華夫餅備用。

4-在不粘平底煎鍋中注入橄欖油，中高火加熱至六成熱，磕入雞蛋煎1~2分鐘。把雞蛋夾在兩層華夫餅坯之間，撒上少許鹽和黑胡椒即可上桌。



華夫餅模具選用不粘塗層的更好操作。
如果手邊沒有華夫餅模具，直接用小號平底鍋做成鬆餅也可以。



脆培根蘑菇法式吐司

◆用料

煙燻培根6片

口蘑4朵

紅蔥頭2枚

車打芝士片4片

全麥吐司8片

雞蛋2枚

淡奶油125ml

黃油少許

羅勒醬2湯匙

鹽和黑胡椒少許

◆做法

1-煙燻培根切成和吐司片一樣寬的大片，口蘑切片備用。紅蔥頭切絲。

2-加熱一個不粘平底鍋，鍋熱後放入培根中火煎至金黃酥脆取出備用。繼續加熱平底鍋，放入紅蔥頭絲炒出香味，然後放入口蘑片煸炒至邊緣焦黃，調入少許鹽和黑胡椒備用。

3-雞蛋打散，加入淡奶油攪拌均勻。兩片吐司片放入蛋液中浸泡30秒，取出後夾入芝士片、炒紅蔥頭、口蘑、培根片。

4-平底鍋中刷少許黃油，用中火加熱至鍋熱，把三明治豎起，在側面再蘸少許蛋奶液，然後夾住三明治，先煎四邊，然後放倒，用鍋鏟輕輕壓緊，蓋上鍋蓋，每面加熱3~4分鐘即可。上桌時搭配羅勒醬。



三文魚雞蛋開放三明治

◆用料

雞蛋4枚、三文魚400g、全麥麵包4片、特級初榨橄欖油2湯匙、山葵醬1湯匙、酸奶油4湯匙、苜蓿芽1小把、蘿蔔苗1小把、豌豆芽1小把、鹽和黑胡椒少許、黃油少許

◆做法

1-三文魚洗淨去皮，用廚房紙巾擦乾淨後抹上少許鹽和黑胡椒，送入預熱至200°C的烤箱烤10分鐘，取出後把肉拆散備用。

2-用一個大鍋煮水，把雞蛋煮成水波蛋（操作方法見P20），撈出備用。

3-麵包片兩面塗抹少許黃油，在平底煎鍋中每面加熱1分鐘至表面酥脆。

4-山葵醬、酸奶油混合均勻塗抹在麵包片上，然後放上三文魚肉和水波蛋，擺上各種苗芽菜，最後淋上特級初榨橄欖油，撒適量鹽和黑胡椒即可。



紅寶石滷蛋和烤蔬菜早餐碗

◆紅寶石滷蛋用料

鵪鶉蛋5枚

甜菜根1/2個

洋蔥1/2個

丁香5枚

肉桂1節

白醋2湯匙

白砂糖2湯匙

鹽1茶匙

◆烤蔬菜早餐碗用料

南瓜200g

甜菜根100g

藜麥50g

生菜1把

芝麻菜1小把

櫻桃蘿蔔1個

松子仁1湯匙

油醋沙拉汁適量

橄欖油適量

鹽和黑胡椒少許

◆做法

1-鵪鶉蛋煮熟，取出後把蛋殼敲出細碎的裂痕。

2-甜菜根切小塊，洋蔥切小塊，和製作紅寶石滷蛋的其他原料一起放入小鍋中，加入能夠沒過鵪鶉蛋的冷水燒開，把煮好的鵪鶉蛋一同放入再次煮開10分鐘，熄火後放置隔夜。

3-南瓜和甜菜根切成2cm的大塊，加適量橄欖油、鹽和黑胡椒拌勻，送入預熱至200°C的烤箱烤至表面微焦，內芯軟熟。

4-藜麥加適量冷水煮開，小火繼續煮15分鐘至成熟，撈出晾涼。

5-生菜撕碎、櫻桃蘿蔔切片，和烤好的南瓜、甜菜根、芝麻菜、藜麥一起放入碗中，放上紅寶石滷蛋，撒上松子仁，最後淋上油醋汁即可。



普洱茶香滷蛋

◆用料

雞蛋6枚

普洱茶20g

八角2枚

桂皮1段

小茴香1/2茶匙

陳皮5g

醬油3湯匙

鹽1茶匙

白砂糖1湯匙

◆做法

1-雞蛋煮熟，取出後把蛋殼敲出細碎的裂紋備用。

2-所有香料和普洱茶放入紗布包中，紮緊袋口，放入煮鍋中注入能夠淹沒雞蛋的冷水煮開。

3-加入醬油、白砂糖、鹽，放入雞蛋煮10分鐘，熄火後讓雞蛋在滷汁中浸泡至涼透即可。



正餐裡的蛋

雞蛋這個食材實在是太平易近人了，真是可以做到“豐儉由人”，既可以做成下飯的小菜，又可以做成宴客的菜餚，簡直是橫貫東西，享譽全球。玩笑歸玩笑，作為家中做飯主力，學幾個以蛋作為主要食材的拿手菜，在實在沒有烹飪靈感的時候，拿來一用，絕對是可以保住自己“家庭大廚”的江湖地位的。





雞蛋蘑菇炒糙米飯

◆用料

雞蛋2枚、糙米1杯、滑子菇80g、香蔥1棵、香芹1棵、胡蘿蔔1小節、紫蘇葉1小把、油2湯匙、鹽適量

◆做法

1-糙米淘洗乾淨，加1杯水浸泡30分鐘，然後連米帶水倒入電飯鍋中煮成米飯。

2-雞蛋打散，香蔥和香芹分別切碎備用。胡蘿蔔切成短絲。

3-炒鍋中注入油，大火加熱至六成熱，倒入蛋液用鍋鏟迅速劃散，雞蛋定形後盛出備用。

4-繼續用大火加熱炒鍋，放入香蔥煸香，然後加入滑子菇和胡蘿蔔翻炒兩分鐘，待蘑菇水分變少，倒入糙米飯炒散，再加入香芹碎翻炒兩分鐘。

5-把雞蛋倒回鍋中，調入鹽，翻炒均勻，出鍋後撒上紫蘇葉即可。



蕾絲蛋咖喱炒蔬菜

◆用料

雞蛋2枚、韭菜1小把、洋蔥1/2個、胡蘿蔔1/2根、西葫蘆1/2個、番茄1個、咖喱粉1湯匙、白砂糖1茶匙、鹽適量、油2湯匙

◆做法

1-韭菜洗淨切段。洋蔥切絲。胡蘿蔔切條。西葫蘆去籽，切成小條。番茄去皮、去籽，取果肉切成小條備用。

2-炒鍋中注入1湯匙油，中火加熱至六成熱，放入洋蔥煸香，然後放入胡蘿蔔翻炒片刻，加入西葫蘆條和番茄條，翻炒兩分鐘，最後加入韭菜炒勻。

3-加入咖喱粉和白砂糖繼續翻炒1分鐘，調入少許鹽炒勻裝盤。

4-用一個平底不粘鍋加熱剩餘的油，同時把雞蛋打散成蛋液。油熱後倒出鍋中多餘的油，中小火繼續加熱平底鍋，緩緩繞圈倒入蛋液，讓蛋液滴入鍋時儘量纖細，在鍋中“織”成蕾絲餅狀。無須一次把蛋液倒完，攤完一張蕾絲餅再攤第二張，如此反覆把所有蛋液都做成蕾絲餅。

5-把攤好的雞蛋蕾絲餅都蓋在炒好的蔬菜上即可上桌。



蛋餃豆腐蔬菜湯

◆用料

雞蛋2枚、豆腐1塊、菠菜1把、綠豆粉絲1小把、豬絞肉300g、香蔥1棵、料酒1茶匙、生抽1湯匙、白胡椒粉1小撮、白砂糖1茶匙、鹽1茶匙、高湯500ml、香油1茶匙、生粉1茶匙、水澱粉1湯匙、豬肥膘1小塊、水360mL

◆做法

1-雞蛋在碗中打散，加入水澱粉調勻備用。菠菜洗淨。豆腐切成小塊。綠豆粉絲用冷水泡軟。

2-香蔥切碎，加入豬絞肉中，調入料酒、生抽、白砂糖、香油、白胡椒粉和生粉，再加入1/2茶匙鹽，沿順時針方向攪拌均勻，分3次調入60ml水，每次都要沿順時針方向攪拌至水分被完全吸收。

3-加熱一個小號平底鍋（或一個金屬大湯勺），鍋熱後用豬肥膘反覆摩擦，使鍋中形成一層油膜。取出豬肥膘，調成小火，注入一湯匙蛋液，輕輕搖晃鍋子使蛋液形成一層蛋皮。在蛋皮中間放入適量餡料，趁蛋液還沒有完全凝固時揭起下邊的蛋皮向上摺疊，合上蛋皮，用筷子把邊緣輕輕壓緊，做成餃子狀。逐個做好所有蛋餃。

4-另取一個湯鍋，注入高湯和300ml水，加蓋煮開，放入豆腐和蛋餃再次煮開，調成小火煮10分鐘，然後放入綠豆粉絲煮熟，放入菠菜煮軟，調入餘下的鹽即可。



豬八戒踢皮球

◆用料

五花肉700g、柴雞蛋6枚、老薑1塊、香蔥1把、八角2枚、桂皮1塊、紹興黃酒2湯匙、老抽2湯匙、冰糖2湯匙、油1湯匙、鹽適量

◆做法

1-五花肉切成2cm見方的塊，放入一鍋冷水中煮至水開，撈出用熱水洗淨，務必控幹。老薑切片，香蔥打結備用。

2-炒鍋中注入油，放入冰糖中火加熱至糖完全融化，繼續加熱直至糖汁形成漂亮的金棕色。放入控乾的五花肉翻炒至所有肉塊都染上糖色，烹入紹興黃酒，加入老抽，放入薑片、蔥結、八角、桂皮，加足量的熱水大火煮開10分鐘，調成小火燜煮1小時，然後調入適量鹽。

3-雞蛋帶殼煮熟，剝掉蛋殼後用刀在表面劃出縱向的切口，放入燉肉的鍋中和五花肉一起燉煮30分鐘，出鍋時撒上額外的香蔥即可。



蛋中蛋

菜譜由“COMBAL盃”餐廳提供

◆用料

雞蛋2枚、生蛋黃1枚、淡奶油2湯匙、牛奶2湯匙、土豆（中等大小）1／2個、洋蔥30g、三文魚子醬5g、鱈魚子醬5g、香蔥碎少許、鹽和黑胡椒碎少許、橄欖油2湯匙

◆做法

1-土豆去皮切片，洋蔥切碎。炒鍋中注入1湯匙橄欖油，中火加熱至五成熱，放入洋蔥碎煸香，然後放入土豆片翻炒片刻，加入1湯匙淡奶油和2湯匙牛奶，加蓋小火煮至土豆軟爛，調入鹽，連湯帶土豆放入料理機打成糊狀。

2-雞蛋打散。平底鍋中注入1湯匙橄欖油，中火加熱至五成熱，倒入蛋液，待蛋液開始凝固時，加入1湯匙淡奶油攪拌均勻，大致定形後馬上盛出裝入碗中備用。

3-把土豆泥裝入奶油噴槍，裝好氣彈後搖勻，在炒好的雞蛋上噴一層土豆泥泡沫。如果家中沒有奶油噴槍，也可以把調得略稀的土豆泥直接鋪在雞蛋上。

4-蛋黃放入大碗中，把大碗坐在一盆熱水中，一邊隔水加熱，一邊用打蛋器打出泡沫。

5-把蛋黃泡沫淋在土豆泥表面，點綴兩種魚子醬，最後撒上黑胡椒碎和香蔥碎即可。



香腸雞蛋焗南瓜

◆用料

老南瓜500g、楓糖漿2湯匙、橄欖油2湯匙、煙燻肉腸150g、雞蛋3枚、里科塔芝士150g、香菜碎少許、鹽和黑胡椒少許

◆做法

1-烤箱預熱至200°C。南瓜切塊後加入橄欖油、楓糖漿、鹽和黑胡椒拌勻，平鋪在烤盤中送入烤箱烤25分鐘至南瓜邊緣焦黃。

2-煙燻肉腸切成小塊，用平底鍋和橄欖油把切面略煎成金黃色。

3-煎好的肉腸和烤過的南瓜一起放入一個烤皿，在表面壓出三個小坑，分別磕入雞蛋，撒上里科塔芝士，送入烤箱繼續烤8分鐘直至蛋白凝固。

4-從烤箱中取出烤皿，撒上額外的鹽和黑胡椒，點綴香菜碎即可上桌。



香草蘑菇烘蛋餅

◆用料

雞蛋4個、小香菇50g、滑子菇50g、迷你杏鮑菇3個、口蘑5朵、紅蔥頭1個、百里香少許、帕瑪森芝士1小塊（可省）、牛奶1/2杯、鹽和黑胡椒少許、橄欖油2湯匙

◆做法

1-杏鮑菇和口蘑切片，紅蔥頭切絲，烤箱預熱至200°C。

2-橄欖油倒入平底鍋中，加熱至六成熱，放入紅蔥頭絲煸香，然後放入蘑菇炒至略軟，加入鹽和黑胡椒調味，撒一把百里香葉，倒入耐熱烤皿備用。

3-雞蛋打散，加入牛奶混合均勻。倒入裝有蘑菇的烤皿中，送入烤箱烤15分鐘，直至雞蛋定形，表面金黃。

4-出爐後用擦子擦出帕瑪森芝士碎撒在表面，也可以再額外撒一些百里香葉。



日式豬排蓋飯

◆用料

豬裡脊2片（1cm厚）、雞蛋2枚、麵粉適量、麵包糠適量、洋蔥1/4個、柴魚片1小把、味淋1湯匙、日式淡口醬油1湯匙、白砂糖1茶匙、鹽和黑胡椒少許、米飯1碗、油100ml、水1/2杯

◆做法

1-剔掉豬裡脊邊緣的肉筋，用刀背把肉的纖維打松，抹上鹽和黑胡椒備用。洋蔥切絲備用。

2-雞蛋磕入碗中打散。在一個小號深鍋中注入油，中火加熱至160°C。把豬排放在麵粉中蘸一下，讓表面均勻地沾上一層面粉，然後浸入蛋液，再放入麵包糠中沾滿麵包糠，放入油中炸至金黃取出備用。

3-另取一個小號平底鍋，倒入1/2杯水，放入柴魚片煮開，小火煮10分鐘後撈出柴魚片。

4-在湯汁中放入洋蔥絲、味淋、日式淡口醬油、白砂糖煮，把豬排切條，保持原狀移入湯中，煮開後倒入剩餘的蛋液，蛋液凝固後連湯澆在米飯上即可享用。



番茄西葫蘆雞蛋比薩

◆用料

比薩麵糰1份、雞蛋2枚、番茄醬3湯匙、羅勒葉1小把、綠西葫蘆1個、牛絞肉100g、串番茄300g、鹽和黑胡椒少許、特級初榨橄欖油2湯匙

◆比薩麵糰用料

麵粉200g、水125ml、橄欖油25ml、即發乾酵母2g、鹽1g

◆準備麵糰

1-即發乾酵母放入35°C左右的溫水中溶化。麵粉中加入酵母水和橄欖油混合成麵糰，然後加入鹽揉勻。大致揉光滑後用保鮮膜蓋好容器，在室溫中發酵50分鐘，直至麵糰長大1倍。取出麵糰放在撒了乾麵粉的操作檯上，輕輕壓平排氣，然後把四周向中間摺疊滾成一個圓球放置10分鐘後即可分割成需要的大小，擀平後就可以製作比薩了。

◆做法

1-烤箱預熱至220°C。串番茄洗淨備用。綠西葫蘆刨成長片狀。羅勒葉洗淨備用。

2-在平底不粘鍋中注入少許橄欖油，大火加熱至鍋熱，放入牛絞肉炒至水分變幹，調入1湯匙番茄醬翻炒均勻，取出備用。

3-烤盤中鋪上烹調紙，將比薩麵糰分成兩份，揉圓後在烤盤中攤成邊緣略厚，中間略薄的餅狀。刷上番茄醬，撒上牛肉碎，隨意擺上西葫蘆片和串番茄，在表面磕上雞蛋，撒上羅勒葉、鹽和黑胡椒，淋上特級初榨橄欖油，送入烤箱烤15分鐘即可。



蟹黃蛋

◆用料

鴨蛋2枚、老薑10g、鎮江香醋1湯匙、
白砂糖1/2茶匙、鹽1小撮、油2湯匙

◆做法

- 1-鴨蛋磕入碗中，放入少許鹽略攪拌，無須攪拌均勻。
- 2-老薑切成薑末，和鎮江香醋一起放入碗中，調入白砂糖攪拌至糖溶化。
- 3-炒鍋中注入油，大火加熱至五成熱，調成中火，放入蛋液劃散，大致定形後倒入姜醋翻炒5秒即可出鍋。



鹹蛋黃意麵

◆用料

生蛋黃2個、粗粒海鹽50g、細條意麵100g、蒜2枚、橄欖油2湯匙、歐芹碎1小把、鹽和黑胡椒碎適量

◆做法

1-容器中鋪一層海鹽，放入蛋黃，然後用其餘海鹽將蛋黃蓋好，放入冰箱冷藏24小時以上。

2-取一個深煮鍋，注入足量冷水，水開後加少許鹽和橄欖油，放入意大利麵條煮至九成熟（大約比包裝上建議的時間少煮1分鐘）。

3-平底鍋中注入橄欖油，中火加熱，蒜切片後放入鍋中煎香，放入煮好的意大利麵翻炒片刻，然後加入鹽和黑胡椒碎，再撒上一小把歐芹碎，翻炒均勻後裝盤。

4-把醃好的鹹蛋黃取出，抖掉多餘的鹽粒，用一個細孔擦子擦成碎末撒在炒好的意麵上即可。



肉碎蛋黃拌飯

◆用料

米飯1碗、蛋黃2枚、牛肉碎100g、紅蔥頭1枚、老抽2湯匙、玫瑰腐乳汁1湯匙、白砂糖1/2茶匙、蒜2枚、海苔絲1小撮、日式燒烤醬1湯匙、油1湯匙

◆做法

1-蒜壓成蒜末，加入老抽、玫瑰腐乳汁、白砂糖調成醃料。把蛋黃放入醃料中冷藏過夜。

2-紅蔥頭切絲備用。平底鍋中放入油，大火加熱至六成熱，放入紅蔥頭絲煸炒出香味。

3-加入牛絞肉炒至變色，調入日式燒烤醬翻炒均勻。

4-在熱米飯上鋪上炒牛肉碎，取一枚蛋黃放在中間，撒上海苔絲即可上桌，品嚐時把所有材料拌勻。





熟煙燻三文魚和甜薯沙拉

◆用料

雞蛋4枚、熟煙燻三文魚柳400g、紅薯2個、四季豆250g、茴香頭1顆、混合生菜200g、蒜2瓣、特級初榨橄欖油4湯匙、鹽和黑胡椒少許、檸檬1個、第戎芥末2茶匙

◆做法

1-蒜壓成蒜蓉，和2湯匙特級初榨橄欖油混合均勻製成蒜油。紅薯去皮，刨成薄片，拌上蒜油後送入預熱至220°C的烤箱烤10分鐘至金黃酥脆，取出晾涼。

2-用擦子把檸檬表皮黃色部分擦成碎屑，果肉部分取檸檬汁。把檸檬汁、檸檬皮屑、2湯匙特級初榨橄欖油、第戎芥末放入一個小碗混合均勻，調入鹽和黑胡椒備用。

3-四季豆煮熟，切成斜片，茴香頭切絲，雞蛋煮成溏心煮蛋，熟煙燻三文魚柳拆成小塊。

4-盤中依次放入四季豆、茴香絲、混合生菜、三文魚、紅薯片，頂端擺放煮蛋，最後淋上準備好的檸檬芥末醬汁即可。



食蛋不見蛋

蛋，在烹飪中的應用範圍非常廣泛。人類玩兒蛋已經不處於一般的境界了。不同的烹飪方法利用了蛋的不同特性，除了直接做成看得見蛋的菜餚外，還有很多食譜中用到了“隱形”雞蛋！







炒牛奶

◆用料

蛋清6只、全脂牛奶200ml、蝦仁100g、叉燒肉100g、鹽少許、油2湯匙、豬油2湯匙、生粉2茶匙

◆做法

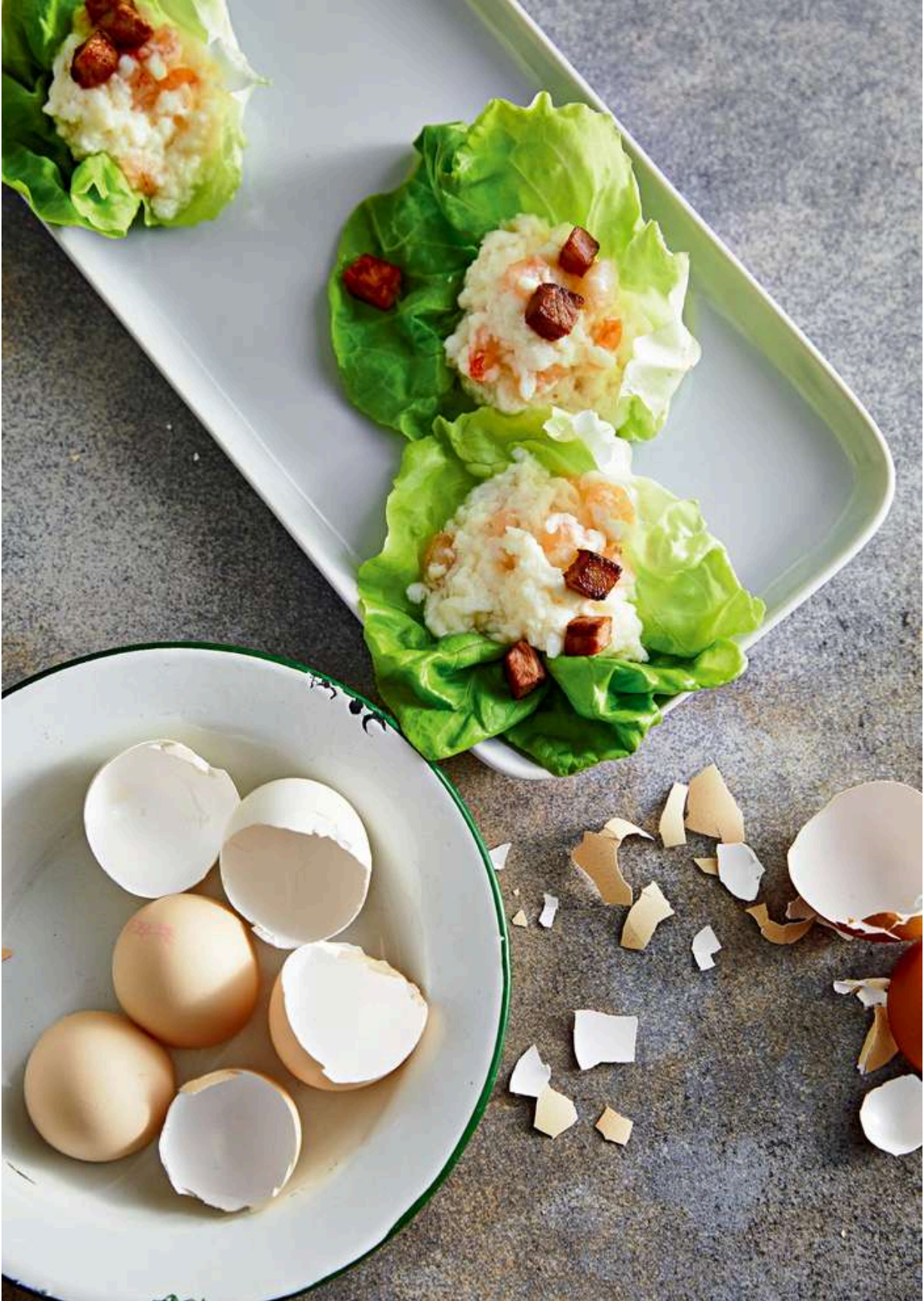
1-蝦仁切粒，調入少許鹽抓拌均勻。中火加熱炒鍋，鍋熱後放入油，晃勻鍋中的油，放入蝦仁劃散，待蝦仁變色馬上盛出備用。

2-叉燒肉切成小粒。蛋清打散。在牛奶中調入少許鹽和生粉，和蛋清一起攪拌均勻，放入叉燒粒和炒好的蝦仁。

3-大火加熱一個乾淨炒鍋，鍋熱後放入豬油，中火加熱至豬油融化，晃勻鍋中的油，倒入牛奶蛋液，輕輕攪拌，待所有牛奶蛋液凝固即可出鍋。



炒牛奶這道菜聽名字會以為是把牛奶炒幹，實際上是利用了蛋白的凝固變化，讓牛奶成為軟嫩可口的菜餚。



橄欖油辣味蘑菇意麵

◆用料

蛋黃1枚、蒜1瓣、紅蔥頭1枚、培根1片、口蘑2個、歐芹葉1小把、特級初榨橄欖油2湯匙、鹽和黑胡椒少許、幹辣椒碎1/2茶匙、扁條意大利麵80g

◆做法

1-取一個深鍋注入足量的水，水開後放入意大利麵並滴入幾滴橄欖油煮至九成熟。

2-口蘑切片，紅蔥頭切絲，蒜切片，歐芹葉切碎備用。培根在煎鍋中煎至乾脆，切成小粒備用。

3-在煎過培根的煎鍋中注入橄欖油，中大火加熱，放入紅蔥頭絲、蒜片炒出香味，然後放入口蘑片炒至邊緣焦黃，加入幹辣椒碎略炒。

4-鍋中放入煮好的意大利麵翻炒均勻，把蛋黃倒在麵條上，快速翻拌使蛋液分佈均勻，調入鹽和黑胡椒，撒上培根粒和歐芹葉翻拌均勻，迅速出鍋。



蛋黃在這道菜中起到增稠的作用，可以讓味道變得更加濃郁，

關鍵是不要讓蛋黃直接接觸鍋底，而是放在面上，再迅速攪拌均勻，以免結塊。



珊瑚金菇

◆用料

雞蛋1枚、鹹鴨蛋3枚、金針菇200g、麵粉適量、油200ml

◆做法

1-鹹鴨蛋取出蛋黃，放入蒸鍋蒸15分鐘，取出後壓成蓉狀備用。麵粉放入一個盤中。

2-雞蛋打散。金針菇切掉老根，拆成小簇。用一個小深鍋加熱一鍋油至六成熱。

3-把金針菇放入蛋液蘸一下，懸空略控，再放入麵粉中蘸上面粉，整理一下金針菇的形狀，避免整簇金針菇粘連在一起，然後放入油中炸至成形，撈出備用。

4-炒鍋中注入少許底油，放入鴨蛋黃，一邊用中火加熱，一邊翻炒，直至鹹蛋黃泛起泡沫，然後放入炸酥的金針菇快速翻炒，讓鹹蛋黃均勻分佈在金針菇表面即可。



鹽分可以讓蛋黃凝結成沙狀，同時使蛋黃中的脂肪遊離，這也是為什麼鹹鴨蛋會出現紅油的原因。將鹹蛋黃製作成“金沙”，可以搭配很多水分不是很多的蔬菜。



香煎鱈魚配荷蘭汁

◆用料

鱈魚柳200g、麵包糠少許、蛋黃3枚、黃油40g、檸檬汁35ml、鹽和黑胡椒適量、歐芹葉少許、綠色苗芽菜1把、橄欖油2湯匙

◆做法

1-鱈魚擦乾淨，用少許鹽和黑胡椒醃漬片刻。歐芹葉切碎。

2-將黃油放入小鍋，小火煮至融化，再加熱片刻至略呈金棕色，取出上層澄清液體。

3-把蛋黃、溫熱的焦黃油、檸檬汁放入攪拌機，快速攪拌至黏稠，調入鹽和黑胡椒，加入少許歐芹碎攪拌均勻，製成荷蘭汁備用。

4-在不粘平底鍋中注入橄欖油，中火加熱至六成熱，放入鱈魚柳。如果有魚皮，則把魚皮一面先向下放入鍋中，中火煎3分鐘，翻面再煎2分鐘，取出放入盤中備用。

5-繼續加熱平底鍋，放入麵包糠煎炸至金黃酥脆，撒在鱈魚盤中，旁邊擺上綠色苗芽菜做裝飾，然後淋上準備好的荷蘭汁即可。



蛋黃中加入油脂快速攪拌，可以讓蛋黃乳化，形成醬狀，是很好的製作調味汁的手法。



焦糖菠蘿醬香草冰激凌

◆用料

蛋黃4個、細砂糖50g、香草莢1支（可用5ml香草精代替）、淡奶油250ml、百香果1枚、菠蘿1/2個、黃砂糖50g、朗姆酒1湯匙

◆做法

1-香草莢破開，取香草籽，放入蛋黃中，加入細砂糖。把裝有蛋黃的容器放在一個裝著熱水的小鍋上，用小火加熱小鍋，同時快速攪拌蛋黃，直至蛋黃顏色略變淺，質地變得黏稠，體積略微膨脹，晾至室溫備用。

2-將冷藏過的淡奶油放入大碗中，用電動打蛋器打至膨大，提起打蛋器時能帶起彎彎的尖角。加入冷卻的蛋黃液，輕輕翻拌均勻放入密封盒中冷凍4小時。

3-菠蘿切成小塊，百香果剖開取出果肉和果汁。把菠蘿和百香果汁放入小鍋，加入黃砂糖和朗姆酒，用小火加熱至顏色變深，晾涼備用。

4-把凍好的香草冰激凌取出，用冰激凌勺挖成球狀，淋上焦糖菠蘿醬汁即可。



沒想到冰激凌也是用雞蛋做的喲。隔水加熱可以給蛋黃殺菌，同時讓蛋黃質地變得黏稠，使冰激凌口感更加細膩蓬鬆。



叉燒蛋面

◆用料

高筋麵粉250g、雞蛋3枚、玉米澱粉適量、港式叉燒1塊、高湯1杯、奶白菜1棵、蔥花少許、蒜蓉辣醬適量、鹽適量

◆做法

1-雞蛋打散。在麵粉中加入蛋液，反覆揉成麵糰，包好保鮮膜放入冰箱冷藏15分鐘，取出後略回軟，用麵條機壓成麵條。如果沒有麵條機，則可以用擀麵杖擀成薄片，摺疊後再次擀平，如此反覆三次，然後擀成一張厚約0.2cm的薄餅。然後在薄餅的兩面都撒上少許玉米澱粉，抹勻。把薄餅像摺扇般摺疊起來，用刀切成細條，抖散成麵條狀。

2-高湯放入小鍋煮開，調入適量鹽，放入奶白菜燙熟，連菜帶湯倒入麵碗中備用。

3-取一個深鍋煮開足量的清水，放入蛋面煮熟，撈出放入裝有高湯的碗中。擺上切片的港式叉燒，撒上蔥花，和蒜蓉辣醬一起上桌。




在這裡，雞蛋代替水可以讓麵條更加爽滑勁道，用雞蛋代替人工增稠劑，除了成本略高，其他完勝。



溫潤甜蛋

用蛋製作甜品，簡直是“天經地義”的事情，除了各式中西點心離不開蛋，

糖水中也時常出現它的身影，加了蛋的糖水，溫潤養顏，是東方美人的心頭好。 

香芒西米雙皮奶

◆用料

蛋清3只、芒果1個、全脂牛奶500ml、淡奶油20ml、西米50g、白砂糖40g

◆做法

1-西米放入水中，大火煮開，小火煮5分鐘後熄火，加蓋悶15分鐘。待白芯消失後，撈出放入冷水備用。

2-全脂牛奶和淡奶油放入小鍋，小火加熱至90°C左右，不要沸騰，熄火後分裝入兩個小碗，放至冷卻。這時奶液表面會形成一層奶皮，從奶皮邊緣處切開一個3cm長的小口，緩緩倒出奶液，保持奶皮完整。碗底留少許奶液可以防止奶皮粘在碗裡。

3-蛋清打散，加入奶液和糖攪拌均勻，過兩次篩去掉雜質，然後加入控乾的西米。挑起碗中的奶皮，把調好的奶液倒回奶皮下面，碗口用保鮮膜封好。

4-大火加熱蒸鍋，上汽後放入裝有奶液的小碗，蓋好鍋蓋，調成中火蒸8分鐘。熄火後不要揭開鍋蓋，繼續悶5分鐘後再取出。

5-芒果切成小粒備用，待雙皮奶降至室溫，放在奶皮上一起放入冰箱，冷藏後食用味道更佳。

香芒西米双皮奶



酒釀蛋花小圓子

◆用料

雞蛋1枚、糯米小圓子1把、酒釀（醪糟）2湯匙、冰糖少許、水1碗

◆做法

1-鍋中放入1碗水，大火加熱至沸騰，放入糯米小圓子，用湯勺推散，以防粘連。雞蛋打散備用。

2-煮至小圓子飄起來，放入冰糖煮至溶化，趁沸騰時，繞圈倒入蛋液形成蛋花，熄火後放入酒釀調勻即可。



腐竹鴿蛋糖水

◆用料

鴿蛋6枚、腐竹1節、白果10枚、枸杞5枚、冰糖適量、水2碗

◆做法

- 1-鴿子蛋連殼煮熟，剝殼備用。白果去心，腐竹泡軟。
- 2-鍋中放入腐竹、白果、枸杞，加入2碗清水，煮至腐竹發胖變白。
- 3-放入冰糖煮至溶化，最後把剝殼鴿蛋放回糖水中加熱即可。



古法紅糖雞蛋薑茶

◆用料

雞蛋1枚、老薑2片、紅棗2枚、老紅糖20g、水1.5碗

◆做法

1-紅棗洗淨、掰開，和薑片一起放入鍋中，加入一碗半的清水，大火煮開後小火繼續熬煮15分鐘。

2-在鍋中調入紅糖，然後磕入雞蛋，煮約3分鐘即可。



蛋蛋糕

配方提供及製作 | 包子@Rebakery Studio

在龐大的西式甜點隊伍裡，有一支小隊蛋香格外濃郁，而且這組蛋甜品，也格外奪人眼球啲。



福蛋

這到底是可麗餅還是雞蛋？管它呢，好吃才是王道。

◆可麗餅用料（10個）

低筋麵粉125g、白砂糖30g、鹽少許、牛奶300g、雞蛋120g、蛋黃20g、無鹽黃油60g、色拉油適量

◆黑胡椒卡仕達奶油用料

牛奶103g、黑胡椒粉少許、蛋黃18g、砂糖22g、低筋麵粉4g、玉米澱粉4g、黃油9g、打發淡奶油200g

◆其他配料

雞蛋10枚

◆可麗餅做法

1-可麗餅用料中的白砂糖、鹽、雞蛋、蛋黃用蛋抽攪拌均勻後，加入過篩後的低筋麵粉繼續攪拌，完全均勻後加入融化的黃油拌勻，最後分3次加入牛奶攪拌均勻。

2-將不粘鍋抹上色拉油後中火加熱，倒入1大勺可麗餅麵糊後迅速旋轉不粘鍋，將其均勻鋪在鍋底。持續中火加熱，餅皮出現小氣泡後翻面再次加熱5秒左右。

3-餅皮出鍋後冷卻待用。(暫不使用時蓋上保鮮膜，防止風乾。)

◆黑椒卡仕達奶油做法

1-將黑胡椒粉、蛋黃、砂糖攪拌均勻後加入過篩後的低筋麵粉和玉米澱粉繼續攪拌均勻。同時煮沸牛奶，一邊攪拌麵糊，一邊加入沸騰的牛奶。

2-混合均勻後倒回鍋裡開中火快速攪拌加熱，直到醬料黏稠，熄火併加入黃油，利用餘溫將其融化。

3-醬料用保鮮膜覆蓋冷卻後將200g淡奶油打發至九成，混合後使用。

◆組裝

1-雞蛋磕入碗中，倒入沸水煮2分鐘後撈起，放入冰水中冷卻。

2-可麗餅皮如圖在中部摺疊出一個褶皺後，擠上黑胡椒卡仕達奶油。隨後將冷卻的水波蛋放在黑胡椒卡仕達奶油上。

3-如圖摺疊包裹可麗餅外皮即可。









舒芙蕾楓糖熱香餅

◆用料（4個）

蛋黃2個、牛奶40g、低筋麵粉40g、蛋白2個、白砂糖20g、淡奶油150g、紅糖8g、楓糖漿適量、藍莓1把、糖粉適量

◆做法

1-蛋黃和牛奶混合均勻，低筋麵粉過篩後加入蛋奶混合液中，用蛋抽拌勻至無顆粒備用。

2-用電動打蛋器打發蛋白，分3次加入白砂糖，打至硬性發泡，然後分3次加入蛋黃麵糊拌勻。

3-用中火加熱不粘鍋，鍋熱後調成小火，在圓形模具中注入麵糊，一面烘烤3分鐘左右，翻面再烘烤3分鐘（需根據模具大小調整時間）。

4-烘烤熱香餅時可以打發奶油。在淡奶油中加入紅糖，打至膨發。

5-熱香餅出鍋後堆放上紅糖奶油，撒少許藍莓，篩上糖粉並淋上楓糖漿即可。



香甜的pancake撩到的不僅僅只有孩子，輕柔的口感和濃濃的蛋香是這一道熱香餅的制勝法寶。







蒸烤巧克力蛋糕

濃濃的、化不開的巧克力香，準備好大量雞蛋，馬上就動手做吧。

◆巧克力海綿蛋糕用料（1個6寸）

雞蛋125g、白砂糖90g、葡萄糖5g、低筋麵粉75g、可可粉8g、黃油12g、牛奶21g

◆巧克力蒸烤蛋糕糊

64%黑巧克力100g、無鹽黃油100g、蛋黃55g、白砂糖35g、蛋白113g、砂糖50g

◆巧克力海綿蛋糕做法

1-雞蛋、白砂糖、葡萄糖攪拌均勻後一邊攪拌一邊隔水加熱到40°C，然後用打蛋器高速打發5分鐘。蛋液狀態濃厚且滴落後紋路不消失為最佳。

2-將低筋麵粉、可可粉混合後過篩，然後加入蛋液中，用刮刀抄底翻拌均勻。

3-黃油、牛奶加熱至黃油溶化。把刮刀懸在麵糊上方，把黃油和牛奶的混合液倒在刮刀上，儘量不破壞麵糊組織，然後繼續用抄底翻拌的方法把麵糊拌勻。

4-模具中鋪好烹調紙，從高處把蛋糕糊倒入模具中，震出大氣泡，送入預熱至160°C的烤箱中層，烘烤45~50分鐘。

5-取出後震出蛋糕中的熱氣，倒扣5分鐘，然後正放至冷卻，注意防止風乾。

◆巧克力蒸蛋糕糊做法

1-黑巧克力和黃油隔水融化成液態，攪拌均勻備用。

2-蛋黃中加入白砂糖混合均勻，然後倒入液態巧克力攪拌均勻。

3-蛋白用電動打蛋器微微打發後，分3次加入砂糖，高速打發至硬性發泡。

4-取1/2蛋白加入巧克力蛋黃糊中，用手持蛋抽從底部向上撈的手法混合均勻，然後加入另一半蛋白，用相同的手法混合均勻。

◆造型以及烘烤

1-將巧克力海綿蛋糕取1cm厚度一片放入模具底部，在上面倒入巧克力蒸蛋糕麵糊。

2-烤箱預熱至160°C，水浴法烘烤20分鐘後升溫至180°C爐門微開繼續烘烤1小時。

3-蛋糕出爐常溫冷卻後冷藏一晚再脫模。最後用巧克力片和奶油裝飾即可。



水浴法：

烘烤蛋糕時在模具與烤箱下火之間隔一層裝有開水的烤盤，這種方法被稱為水浴法烘烤。可以把蛋糕模具放在裝水烤盤上層的烤架上，也可以直接放在水中。如果是活底模具，需要用錫紙嚴密包裹防水。











無花果法棍布丁

◆用料

牛奶250g、白砂糖50g、香草莢1/4根、雞蛋1個、蛋黃3個、黃油100g、肉桂粉1g、無花果2個、法棍麵包適量

◆做法

1-香草莢剖開後刮出香草籽，和白砂糖、雞蛋、蛋黃一起攪拌均勻後倒入牛奶，再次攪拌均勻製成布丁液備用。

2-法棍切成小塊。將黃油融化後加入肉桂粉攪拌均勻，然後再讓切塊法棍兩面沾上黃油。

3-無花果切塊後和法棍一起放入烤皿中，將布丁液灌至八分滿。烤箱預熱190°C烘烤30~35分鐘即可。



香甜無花果和濃濃的蛋奶香，組合出一個輕鬆愜意的午後。









雙色舒芙蕾芝士蛋糕

輕柔的口感，輕盈的滋味，芝士、雞蛋、抹茶混合的層疊味道讓人回味。

◆原味卡仕達芝士麵糊用料

奶油奶酪145g、蛋黃20g、白砂糖20g、低筋麵粉10g、牛奶10g、無鹽黃油8g、檸檬汁少許

◆抹茶味卡仕達芝士麵糊用料

奶油奶酪145g、蛋黃20g、白砂糖20g、低筋麵粉10g、抹茶粉7g、牛奶120g、無鹽黃油8g、檸檬汁少許

◆蛋白霜用料

蛋白75g、白砂糖52g

◆準備原味卡仕達芝士麵糊

1-原味卡仕達芝士麵糊用料中的蛋黃、白砂糖、低筋麵粉混合攪拌均勻。

2-牛奶煮至沸騰後加入無鹽黃油，一邊攪拌一邊加入麵糊中，混合均勻後再倒回鍋中繼續中火一邊攪拌一邊加熱，直到黏稠為止，晾至室溫。

3-奶油奶酪和步驟2準備好的麵糊混合，用打蛋器攪拌均勻後加入檸檬汁拌勻。

◆準備抹茶味卡仕達芝士麵糊

1-抹茶味卡仕達芝士麵糊用料中的蛋黃、白砂糖、低筋麵粉混合攪拌均勻。

2-牛奶中加入抹茶粉和無鹽黃油，煮沸後一邊攪拌一邊加入麵糊中，混合均勻後再倒回鍋中繼續用中火一邊攪拌一邊加熱，直到黏稠為止。

3-同樣在抹茶麵糊中加入奶油奶酪，混合均勻後加入檸檬汁。

◆打發蛋白霜

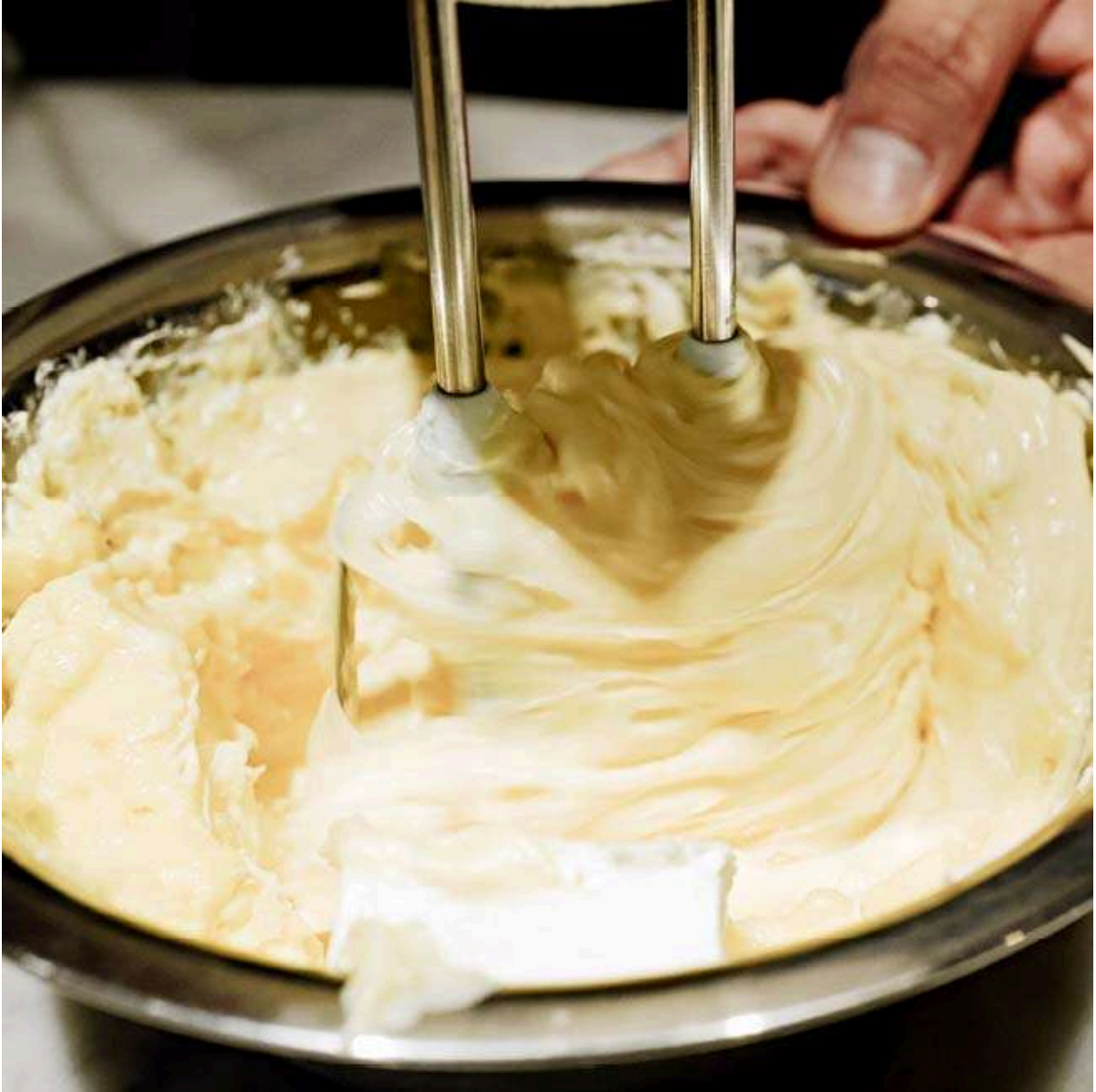
1-蛋白霜用料中的蛋白微微打發後分3次加入砂糖，高速打發至硬性發泡。隨後將打發蛋白一半加入原味芝士麵糊中，一半加入抹茶芝士麵糊中，用手動蛋抽按抄底向上撈的手法混合均勻。

◆組裝以及烘烤

1-將原味和抹茶味卡仕達芝士麵糊交替擠入模具中。

2-烤箱預熱至160°C，水浴烘烤30分鐘，隨後升高烤箱溫度至180°C烘烤20分鐘。

3-出爐後常溫冷卻，送入冰箱冷藏一晚後脫模。













包子老師

設計師、生活美學家、烘焙達人、Rebakery Studio品牌創始人。

PART4 | 趣蛋派對

THEME PARTY OF THE EGGS

趣蛋派對

沒錯，就是有人喜歡吃蛋的啊，所以，為什麼不以蛋為主題來一次趣蛋派對呢。









雜谷雞蛋沙拉

◆用料

雞蛋4枚、糙米1杯、甜玉米2根、芹菜苗1把、綠豆芽1把、腰果仁1把、提子乾1小把、荷蘭乳瓜2根、杭椒4枚、香蔥2棵、酸奶油3湯匙、蜂蜜1茶匙、橄欖油少許、水1杯

◆做法

1-糙米淘洗乾淨，放入電飯鍋中，加入1杯水，煮成糙米飯，飯熟後打散翻拌均勻。

2-甜玉米表面刷一層橄欖油，中高火加熱扒鍋（或厚底平鍋），鍋熱後放入玉米並蓋上蓋子，把玉米粒煎至微焦，切下玉米粒備用。

3-香蔥切碎，加入酸奶油中，調入蜂蜜攪拌均勻，製成沙拉醬。

4-雞蛋連殼煮成溏心蛋（操作方法見第16頁），去殼備用。

5-芹菜苗和綠豆芽掐掉根部，腰果切碎，荷蘭乳瓜和杭椒分別切片備用。

6-把糙米飯、玉米粒、芹菜苗、綠豆芽、腰果仁碎、一半的提子乾、乳瓜片、杭椒片放入大碗，淋上一半分量的沙拉醬，混合均勻後裝入盤中，最後撒剩餘的提子乾和切開的水煮蛋，和剩餘的沙拉醬一起上桌。









粉紅魔鬼蛋

◆用料

雞蛋6枚、酸奶油2湯匙、第戎芥末醬1湯匙、紅蔥頭1枚、洋蔥1/2個、甜菜根1個、肉桂1支、丁香4枚、白醋2湯匙、培根碎少許、鹽和黑胡椒碎少許、水2碗

◆做法

1-雞蛋連殼煮熟，去殼備用。

2-甜菜根去皮切成小塊，洋蔥切塊，和甜菜根一起放入鍋中，加入丁香、肉桂和2碗水煮開，加入白醋拌勻，放入去殼雞蛋繼續小火熬煮10分鐘，熄火後讓雞蛋在湯汁中浸泡至少3小時。

3-取出雞蛋對半剖開，把蛋黃收集在一個碗中。紅蔥頭切成細細的碎末，放入蛋黃中，加入酸奶油、第戎芥末、鹽和黑胡椒碎攪拌均勻成泥狀。

4-把蛋黃泥裝入裱花袋中，擠在切半的蛋白中，撒上培根碎即可上桌。







番茄里科塔芝士蛋瑪芬

◆用料

奇亞籽50g

雞蛋9枚

蒜2瓣

羅勒葉1把

里科塔芝士200g

香蔥2棵

櫻桃番茄250g

鹽和黑胡椒少許

羅勒醬適量

溫開水1杯

◆做法

1-把奇亞籽放入大碗中，加入1杯溫開水，靜置30分鐘，然後撈出瀝乾。

2-烤箱預熱至180°C。蒜壓成蒜蓉，羅勒葉切碎，櫻桃番茄剖成4份，香蔥切碎。

3-雞蛋磕入一個大容器，攪拌均勻，加入蒜蓉、羅勒碎、香蔥、番茄、里科塔芝士、鹽和黑胡椒，取一半泡好的奇亞籽放入蛋液中，攪拌均勻。

4-模具中鋪好瑪芬紙杯，在紙杯中裝入準備好的混合蛋液，頂端撒剩餘的奇亞籽，送入烤箱烤30分鐘即可。上桌時搭配羅勒醬。











羽衣甘藍蛋卷壽司

◆用料

雞蛋2枚、牛奶2湯匙、藜麥145g、羽衣甘藍60g、口蘑300g、北豆腐1塊、壽司海苔4片、壽司醋2湯匙、生粉1茶匙、鹽1小撮、香油2湯匙、橄欖油2湯匙、日式豬排醬汁2湯匙、七味粉少許、水250mL

◆做法

1-把藜麥放入鍋中，加入250mL水大火煮開，調成小火加蓋燜煮15分鐘，熄火後繼續悶10分鐘。趁熱調入壽司醋和少許鹽，翻拌均勻備用。

2-北豆腐切成1.5cm粗的條。口蘑切片，羽衣甘藍切碎備用。雞蛋打散，加入牛奶和生粉攪拌均勻。

3-中小火加熱平底不粘鍋，用毛刷在鍋中刷一層香油，倒入1/4的蛋液，輕輕搖晃鍋子，讓蛋液在鍋底凝結成一張薄餅，持續加熱至邊緣翹起。揭起蛋餅翻面再加熱30秒，製成一張蛋皮。如此將全部蛋液都製成蛋皮備用。

4-繼續用中火加熱平底鍋，注入橄欖油，油熱後放入豆腐條煎炸至表面金黃。取出豆腐，放入口蘑片煎炒，直至邊緣焦黃，用少許鹽調味。盛出口蘑，放入羽衣甘藍，翻炒至變色，盛出備用。

5-在壽司捲簾上鋪一張蛋皮，在蛋皮上再鋪一層海苔，然後鋪上藜麥飯，在藜麥飯上依次擺上豆腐條、羽衣甘藍、口蘑片，利用壽司捲簾捲成蛋卷壽司，切成厚片裝盤。

6-最後淋上市售日式豬排醬汁，撒少許七味粉調味。





雞蛋三明治

◆用料

吐司麵包6片

雞蛋4枚

蛋黃醬2湯匙

第戎芥末1湯匙

鹽和黑胡椒碎少許

櫻桃蘿蔔2個

豌豆芽1小把

◆做法

1-雞蛋煮至全熟，去殼後切碎，加入蛋黃醬和第戎芥末，調入鹽和黑胡椒碎攪拌均勻。

2-櫻桃蘿蔔洗淨切薄片，豌豆芽洗淨後取嫩芽備用。

3-取一片吐司片，均勻地塗抹一層雞蛋醬，然後擺放少許櫻桃蘿蔔片和豌豆芽，蓋上另一片面包，切掉四邊，然後切成長方形。

4-依次把所有面包和雞蛋醬都處理好即可上桌。





燕麥脆皮雞翅

◆用料

雞翅1Kg

麵粉75g

燕麥片250g

雞蛋3個

第戎芥末1湯匙

蛋黃醬150g

捲心菜240g

西芹3根

紅椒粉少許

鹽和黑胡椒適量

油適量

◆做法

1-雞翅洗淨擦乾，在肉厚的地方切兩刀以便入味，撒上少許鹽和黑胡椒揉捏均勻，醃漬片刻。

2-雞蛋磕入碗中打散。麵粉和麥片分別用另外的敞口容器裝好。先讓雞翅在麵粉中滾一下，然後浸入蛋液，再裹上一層麥片。

3-深鍋中注入油，中大火燒至160°C，放入雞翅炸至金黃酥脆，約6分鐘。

4-西芹和捲心菜洗淨後控幹，分別切成細絲。蛋黃醬和第戎芥末混合均勻，取一半拌入西芹和捲心菜，另一半留作雞翅的蘸醬。

5-雞翅出鍋後控掉多餘的油，和捲心菜沙拉一起裝盤，最後按口味撒上額外的鹽、黑胡椒和紅椒粉即可上桌。





蛋黃山葵汁煎鯛魚

◆用料

鯛魚柳4塊

麵粉3湯匙

孢子甘藍1把

歐芹苗1把

檸檬1個

蛋黃4個

黃油100g

山葵醬2湯匙

鹽和黑胡椒少許

橄欖油2湯匙

◆做法

1-鯛魚柳洗淨擦乾，抹上少許鹽和黑胡椒醃漬片刻。歐芹苗洗淨，孢子甘藍對半剖開備用。

2-黃油切成小塊隔水融化成液態。蛋黃放入攪拌機，一邊攪拌一邊倒入液態黃油。攪拌至黏稠時，加入山葵醬繼續攪拌均勻。檸檬皮擦成蓉，只取黃色的部分，和鹽、黑胡椒一起放入醬中攪勻。

3-平底鍋中注入油，中火加熱至六成熱，在魚柳上沾上面粉，魚皮向下放入鍋中煎至魚皮酥脆金黃，約3分鐘，翻面再煎2分鐘即可。原鍋放入孢子甘藍兩面煎熟。

4-盤中抹上蛋黃山葵汁，放上剛出鍋的魚柳，在魚身上再抹上少許蛋黃山葵汁，撒上黑胡椒碎，搭配孢子甘藍和歐芹苗一起上桌即可。





布里歐修布丁

◆用料

雞蛋2枚

布里歐修面包250g

淡奶油375ml

焦糖醬100g

香草精1茶匙

藍莓125g

威士忌60ml

金黃咖啡糖（或粗砂糖）2湯匙

◆做法

1-烤箱預熱至200°C，把雞蛋、淡奶油、焦糖醬、香草精和2湯匙威士忌放入一個大碗，攪拌均勻。

2-布里歐修面包切成2cm見方的小塊，和藍莓一起放入一個耐熱烤皿，淋上蛋奶液後在表面撒上金黃咖啡糖。

3-把烤皿送入烤箱烤20分鐘，直至表面金黃，蛋液定形。出爐後淋上剩餘的威士忌即可。







裝飾你的派對

一個以蛋為主題的派對，自然少不了用蛋做的桌飾，一些日常的用具和食材也會成為很好的裝飾元素。









01

復古的雞蛋簍，是小時候家裡常出現的日常用具，裝上半簍雞蛋，突出這次聚會的主題。



02

鮮花桌飾可以分出不同的層次，高瓶和盤式裝點手法也都可搭配使用。



03

隨手取一個小瓶，用簡單的絲帶裝飾，搭配幾枚可愛的雞蛋，也可以成為很好的主題桌飾。



04

每位來客的餐具裝飾也用小巧的蛋來呼應主題，以顯得精緻而活潑。

Column (專欄)

完全能做主角，卻甘願當配角的蛋料理

文 | 河馬



河馬

貴州人、資深媒體人、生活美學家、食器收藏家、京城著名家宴“河馬食堂”主人。河馬不知不覺在十幾年間收藏了幾千件日本作家的食器作品。他總以為自己上輩子就是個做盤子和碗的匠人，不然今生怎會看到美的器具就心生歡喜。他總要認真研究怎樣的料理才配得上這些心頭摯愛。這些帶著愛與夢想的料理，也寄託著河馬對食器和食物造型美感的不懈追求，希望能讓他親愛的朋友們感受到這些食器為料理和家宴帶來的熠熠光彩。

日本有很多劇集和電影都充滿了溫情，大多都可以被歸類為“治癒系”，是我很喜歡觀看的類型。

這些年陸陸續續地收集了很多，除了電子文檔，更是收藏了不少DVD。

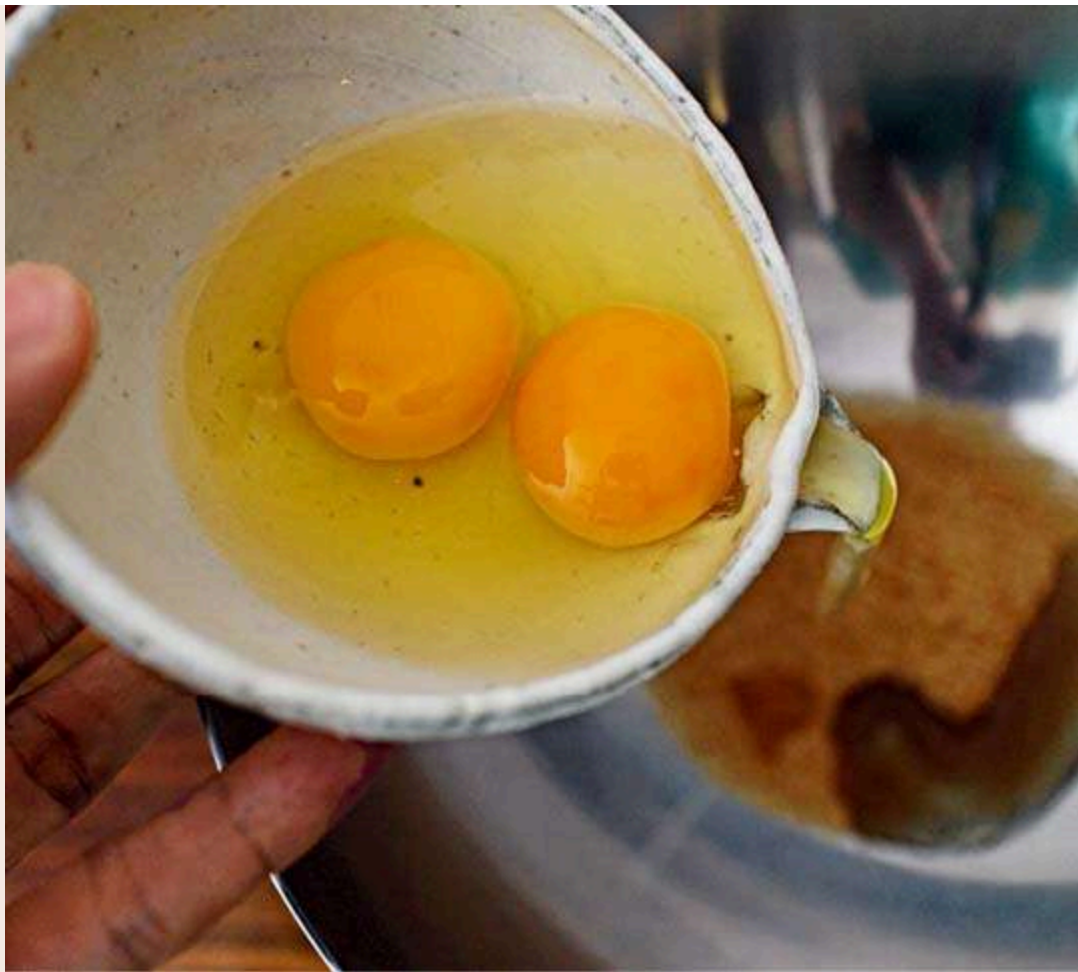
要說我最喜歡的，實在是很難選擇。隨便一想就能想起很多，比如《料理仙姬》《海鷗食堂》《眼鏡》《南極料理人》《步履不停》《深夜

食堂》《母親水》《孤獨的美食家》《麵包和湯和貓咪好天氣》《山中的湯姆先生》《小森林》系列，等等，我想其中很多大家也都耳熟能詳。

在這些影視作品當中，有很多都和美食有關。它們各自從不同的角度，通過食物來展現人與人之間的關係。

儘管每一部作品都有自己的主要角色，但你有沒有發現，其中有些演員在此類型的很多作品當中都有他的身影。比如光石研，不是那麼耀眼的存在，但他的出現總是那麼合理，恰到好處地讓你覺得溫暖——《眼鏡》裡那個海邊旅館的老闆、《麵包和湯和貓咪好天氣》裡的鄰居等。在你回想起這些影視作品的時候，突然發現他的存在不可或缺。







而蛋料理也類似於這樣的角色，我們從小吃到大，喜歡吃，愛吃，它是重要的補充營養的食材。但它好像只有在沒有準備好其他食

材，或者想偷懶的時候，才會作為主角出現在某一餐的主要位置上，化身成開水蛋、番茄炒雞蛋蓋飯、剝椒蛋炒飯。

而大多數時候，它都安安穩穩心甘情願地充當著餐桌上的配角。

我想可能除了過敏，或者因為信仰，以純素為飲食標準的人群之外，所有地域的人類生活中，蛋料理都會存在於各自的食譜當中。

以我的家鄉貴州的飲食習慣來說，蛋料理也同樣無處不在。出於對早上要吃得好的信條，大人們都會用加食雞蛋的方式來增加營養。

早上在家吃飯時，會炸幾個雞蛋，在煮麵條的時候臥在碗底。外出吃早點的，也都習慣在米粉、米皮裡邊加個荷包蛋。趕上在攤頭上吃熱茶湯時，會讓老闆加個生雞蛋進去，上下攪動，立刻就能通過滾燙的茶湯讓雞蛋變熟。加上油炸的餛飩碎、蔥花，滴上幾滴熟菜油，就是一碗又好吃、又營養的地方小吃了。

中午來不及做大餐，只能隨便炒幾個小菜的時候，媽媽也忘不了拿個小碗用溫水加點豬油，調兩個雞蛋放到蒸飯的鍋裡，給孩子們做個雞蛋羹。偶爾“厭食”，媽媽就會淋上一點醬油，逼著你把一碗雞蛋羹都拌著米飯吃完才罷休。

比較正式的晚飯中，家裡常做的農家糝粑辣椒紅燒肉裡，也會加上幾個煮雞蛋，完全吸收了湯汁的雞蛋只要一上桌，保準比紅燒肉還要受歡迎。而醪糟雞蛋則更多的作為孕婦專享食譜出現。

逢年過節之際，蛋料理就更是搭配在各種菜餚當中的明星配角，出演著一個個默默無聞又不可或缺的角色。

老媽每年春節都會炸上一盆酥肉，讓整個春節期間都能用到，煮火鍋的時候吃，燒菜的時候吃，雞湯蒸酥肉的時候用，炒糖醋酥肉也

用。而這道炸酥肉的粉漿就必須要加入大量的雞蛋才會酥脆噴香。

煎蛋皮和蒸蛋餃則又是外公還在世時，每年都要給女兒們送來的常備菜。







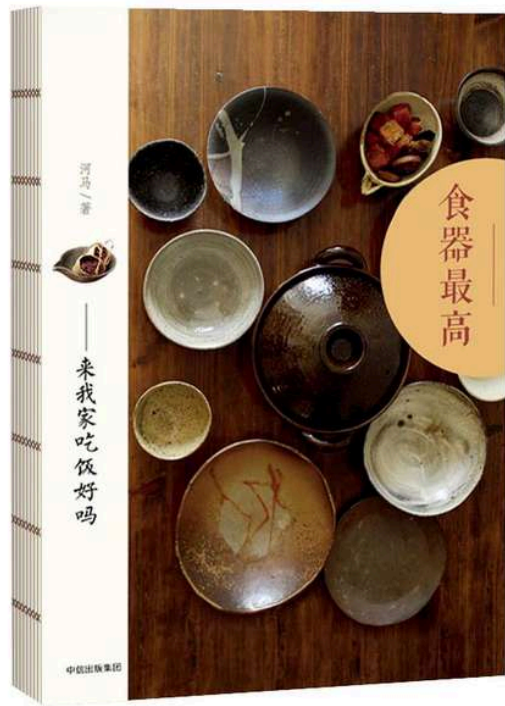
其實很多食材的料理方式大多相同，但不同的地域使用習慣在“相同”的基礎上，又會有很多有趣的差別。

拿我們遵義人的烹飪習慣和日本家常料理的常用方法做個簡單的對比吧。遵義人在炸酥肉做粉漿的時候要用雞蛋，炸南瓜花、炸藕、炸蔬菜時用的粉漿也要放雞蛋，類似的做法也出現在日本人炸天婦羅的時候，其中用的粉漿也要放雞蛋。

但更多的是一些不同的使用方法。比如我們煎蛋皮，大多是切絲後，用尖椒絲來炒，而日本家常料理中則大多用來作為撒在散壽司上的配料；比如我們蒸雞蛋羹就簡單地調好蛋液後放到蒸飯的鍋裡蒸煮就成，而日本人則在雞蛋羹中加入了高湯、雞肉、蝦、香菇等，色香味更加豐富；我們的紅燒肉里加入白煮蛋或者虎皮炸蛋等，做好就是一大鍋，而日本人在烹煮大塊的肉類料理時，則會把一個水煮蛋切半後放在旁邊，撒上芝麻，就又多了一個配色的功能。

我想你應該也發現了，在這些不同的料理方法當中，雞蛋幾乎都乖乖地充當著一個配角的角色，不喧賓奪主，但又為各種料理增色不少。

所以在美食界，雞蛋絕對是一種有實力做主角，但卻更擅長令其他主角綻放光彩的美妙食材。



微博：河馬食堂 微信公眾號：河馬私家廚房 (hippo-chan)
河馬新書：《食器最高：來我家吃飯好嗎》(中信出版集團) 已於2018年1月出版

雞蛋是菜農的好朋友

文 | 廚花君



廚花君

園藝作家、植物系生活達人

4年前棄文從農，致力於食美兼具的園藝種植。微信公眾號“廚房花園”持續分享與都市農藝、有機生活相關的原創內容，出版有《沙拉花園》《田間四季》《盆栽花禮》《自己種的菜是最好吃的菜》等園藝生活書籍。

作為一個每季都嘗試種植各類新品種蔬菜的菜農，我經常碰到的問題就是：這東西.....怎麼吃？

常見蔬菜不會有這個困擾，那些本地雖然少見但國外普遍栽培的品種也好辦，照本宣科，慢慢摸索著總能做個七七八八。羽衣甘藍怎麼吃？烤脆片。噢，那慢慢琢磨，烤個三五回也就很像樣了。萵苣莧草怎麼吃？拌沙拉。好的，多嘗幾片，採摘的時機也就能把握準確了。

難的是，江湖上有它的傳說，卻沒有人確切地說它怎麼吃。

比如，金花葵。這是一種被評價為“瀕臨滅絕的珍稀植物”，後來在某個山區發現了一片，慢慢引種，由於習性比較強健，慢慢就成為一種栽培蔬菜了。長得很漂亮，高高的枝頭開出柔嫩的黃色花朵，大而顯眼，趁著盛開的時候採摘下來，就是一味食材。

怎麼吃？真找不到確切的菜譜，只能打出我的萬能牌了：攤雞蛋！

沒錯，雞蛋就是那個在關鍵時刻總能挺身而出的小英雄。把金花葵花瓣一片片摘下來，清水洗淨，放入已經打勻的蛋液。起油鍋，蛋液倒下去，吡啦一聲，蛋香四溢，兩三分鐘後，一盤略帶焦黃的金花葵攤雞蛋就出鍋了。

嘗一口，啊，花瓣軟糯清新，口感略似木槿花，配著噴香的雞蛋，風捲殘雲地就吃光了。

大多數的可食花朵，都可以和雞蛋搭配，而且真的是花樣百出。春天的蒲公英，黃色的花朵是帶著清苦的風味食材。平底鍋裡倒入蛋液，然後將花朵輕輕攤平放在表面，兩三朵足矣，小火慢煎，一幅田野風情小畫就在鍋裡綻放了。

收穫甜椒後，雞蛋的耗用量也跟著上升了。除了生吃外，我最喜歡把紅或黃甜椒切成圈，然後用它來煎太陽蛋，整個早晨的心情都跟著燦爛起來。

對了，我還煮過非常有趣的甜菜紅蛋——真的是特別小公主的深粉紅，都捨不得吃掉。先把雞蛋煮好剝殼，然後重新打一鍋水，將剛收穫的紅根甜菜，切幾片扔進去，水燒開後會慢慢變成深紅色，甜菜的染色能力可不是蓋的。這時候，把剝殼蛋扔進去，多煮幾分鐘，撈出來看吧，整個表面已經被全部染成深粉色，剖開會發現粉色已經順著邊緣滲進來了。粉、白、黃三色映襯，略點綴一些香草碎，這道懶人菜的視覺效果，絕對爆棚！





名蛋

文 | 棋子燈花

名人與蛋的軼事，我們從小到大都能聽到。但是由於蛋在我們的生活中太過常見，太過親民，以至於名人與蛋的故事形形色色，花樣百出。

關於雞蛋的名人名言

◆“假如你吃個雞蛋覺得味道不錯，又何必認識那個下蛋的母雞呢？”

——錢鍾書先生對想拜訪他的女士如是說

◆“我想，小說家就是一些這樣那樣的母雞，小說就是這些母雞下出來的蛋。母親一開始並不知道自己將要下什麼蛋，蛋下出來了才知道是軟皮蛋還是雙黃蛋。雞蛋評論家對雞蛋這樣那樣的分析研究，甚至進一步研究母雞，研究母雞的飲食構成，研究雞舍的光線溫度，然後總結出一個軟皮蛋運動，或者雙黃蛋思潮，這一切和母雞沒有什麼關係。”

——莫言是個最喜歡把自己和雞蛋扯上關係的作家。有記者問莫言怎樣看待小說家與評論家的關係，莫言如此回答

◆“聰明人不會把所有的雞蛋都裝在一個籃子裡。”

——塞萬提斯

各種名人名言虛虛實實，無非就是用蛋。我們身邊最常見的蛋，信手拈來，說明個道理，你聽著更容易接受吧！

雞蛋參與的杜撰勵志故事

據說達·芬奇小時候學畫，老師讓他畫雞蛋，他覺得無聊。老師費羅基俄說：“要做一個偉大的畫家，就要有紮實的基本功。畫蛋就是鍛鍊你的基本功。一千個蛋中沒有兩個蛋是完全一樣的，同一個蛋，從不同的角度看，它的形態也不一樣。通過畫蛋，你就能提高你的觀察能力，就能發現每個蛋之間的微小的差別，就能鍛鍊你的手眼協調能力，做到得心應手。”

據說愛迪生小時候喜歡觀察，看到雞孵蛋，就自己也去試了試。

據說牛頓因為專心研究，煮雞蛋時也認真思考研究課題，不小心把自己的懷錶當成雞蛋放進鍋裡去煮了。

這些故事全都沒有歷史證據可考，但是因為能夠激勵孩子們探索世界，就這麼以訛傳訛地在各種童書中出現。想想倒也沒什麼特別的壞處，就像是聖誕老人的傳說，就等孩子們長大以後自己去琢磨真偽好了。

帶著蛋來攀龍附鳳

著名的吃貨男神蘇軾和著名的吃貨皇帝乾隆帝是重點攀附對象，關於蛋這種食物的軼事當然不能放過他們倆。蘇軾與蘇小妹的對聯故事是這麼說的：蘇小妹出上聯：剖開舟兩葉，內載黃金白玉（鹹蛋），蘇軾對出下聯：打破壇一個，中藏瑪瑙珍珠（石榴）。吃貨男神的日常

總是充滿了美食和趣味，令人豔羨，所以出處也就不那麼重要了。據說乾隆賜名、御封或賜匾的蛋就有北京的三不沾、浙江蘭谿的鳳凰蛋、湖北仙桃的沙湖鹽蛋、浙江平湖的平湖糟蛋等，乾隆爺到底做沒做過這些事並不重要，下那麼多次江南，吃了那麼多美食，出來混總是該還點兒什麼，為一方名產當個代言人並不為過。

真正老饕品過的蛋

以王世襄先生及其好友為代表的一票真正的老饕對於蛋則是非常講究。通過他們，美食小白們才能明白很多業內的規矩和秘辛。過去由於雞、蛋兩個字都略顯不雅，所以在美食起名時都用黃菜、芙蓉、木須等代稱。老字號對於老客戶總會送些敬菜，其中攤黃菜就是最常見的。這不是一般家常的攤雞蛋，其做法很獨特，類似三不沾，看著有趣，嚐起來美味。王世襄先生還經常在家裡做給親朋好友吃著玩，朋友在家試做不成功還找到他請教。原來打雞蛋後不僅要加高湯，還要用澱粉勾芡，效果才最為精彩。巴爾扎克雖然是著名小說家，但是更以吃貨之名名聞天下。他得了稿費會馬上吃上百個牡蠣，紅酒羊排不可數，可他的作品中只寫過一道菜譜：煎蛋，而且重點說明了技巧，就是蛋白和蛋黃一定要分開煎。遼耀東先生到訪某大家，只問了一句：“府上現在還做蛋炒飯嗎？”就引來對方的折服讚歎，原來過去他們家聘家廚，試廚只試兩個菜：蛋炒飯和青椒牛肉絲。最家常的最能見廚師功底，已是業界不爭的常識。這些小小不然，卻能讓人對你刮目相看的本事，要不要學起來？

因蛋成名的古人

這個人完全是因為蛋而成名，他便是《世說新語》中的王藍田。王藍田性急。嘗食雞子，以箸刺之，不得，便大怒，舉以擲地。雞子於地圓轉未止，仍下地以屐齒蹶之，又不得。瞋甚，復於地取內口中，齧破即吐之。王右軍聞而大笑曰：“使安期有此性，猶當無一豪可論，況藍田邪？”王藍田一定想不到，自己令後世每個讀這篇小文的人都像個當時在場的旁觀者，看得哈哈大笑，名垂古書幾百年，意不意外？驚不驚喜？



雞蛋好好玩

文 | Angela

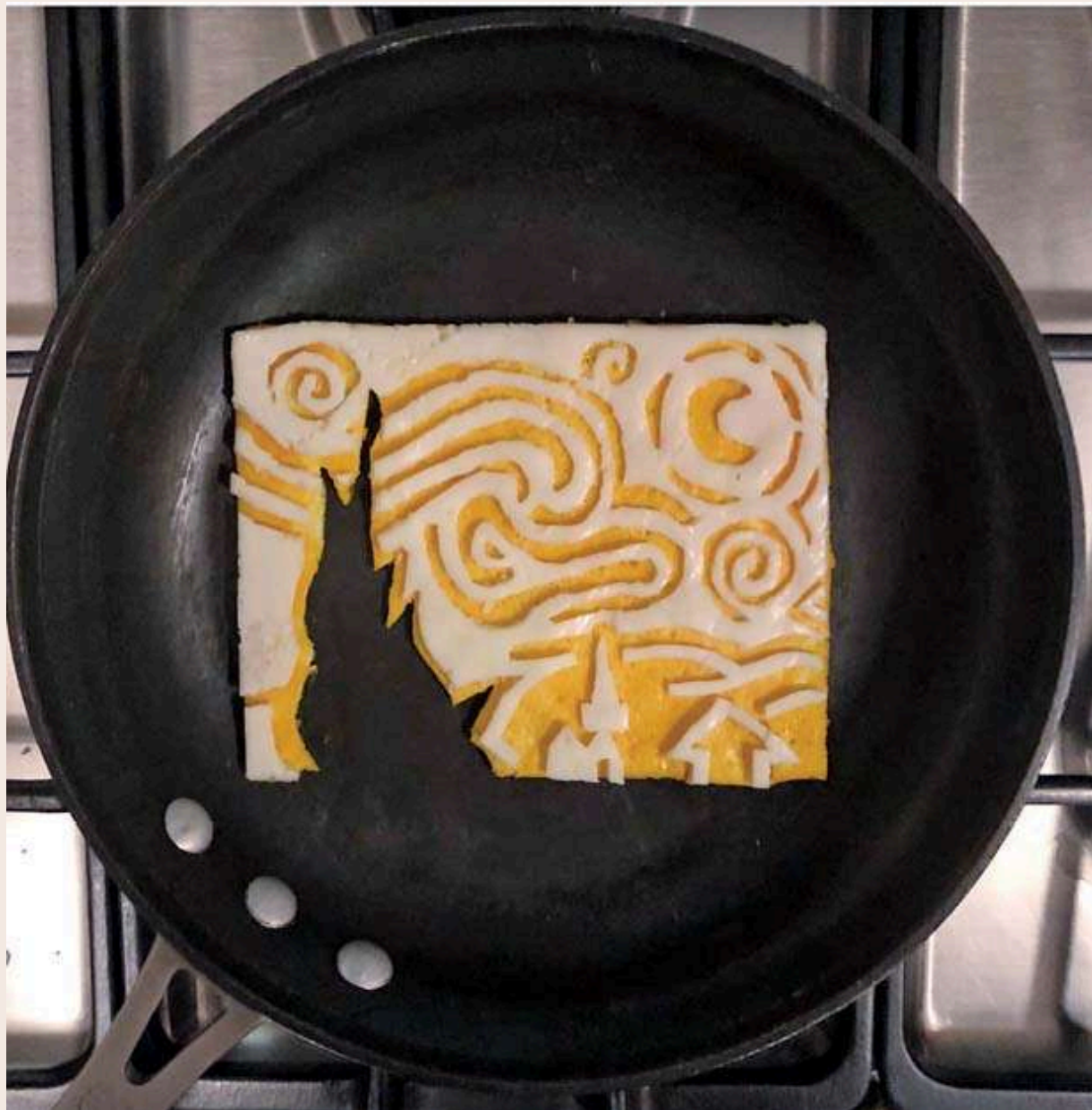
在Instagram（社交應用）中有一個名為the_eggshibit的帳號，帳號的主人是一位來自墨西哥的20歲醫科學生米歇爾·巴爾迪尼(Michele Baldini)，她的所有帖子都用一隻黑色的煎鍋作為畫布，而顏料只有一個，那就是——雞蛋。

通過目前為止她發過的54個作品，她將大家習以為常的早餐煎蛋，變成了自己獨有的藝術創作靈感。她的作品涉及了許多流行文化、著名的食品品牌，甚至大陸和國家。雖說早餐主題比較普通，並不新鮮，但巴爾迪尼以雞蛋為中心的料理方法既有趣又獨一無二，因為它完全依賴雞蛋作為藝術材料。而問起她的初心，她表示只是因為看起來很酷，想要試一試。

現在她擁有2萬多名粉絲，成功地讓自己從一個普通醫學院學生，變成了食品藝術家，而她的巧妙創意讓每一個關注她的人都會心一笑，白色與黃色原來也是如此千變萬化。



這是她做的一些特別有趣的“雞蛋藝術”品



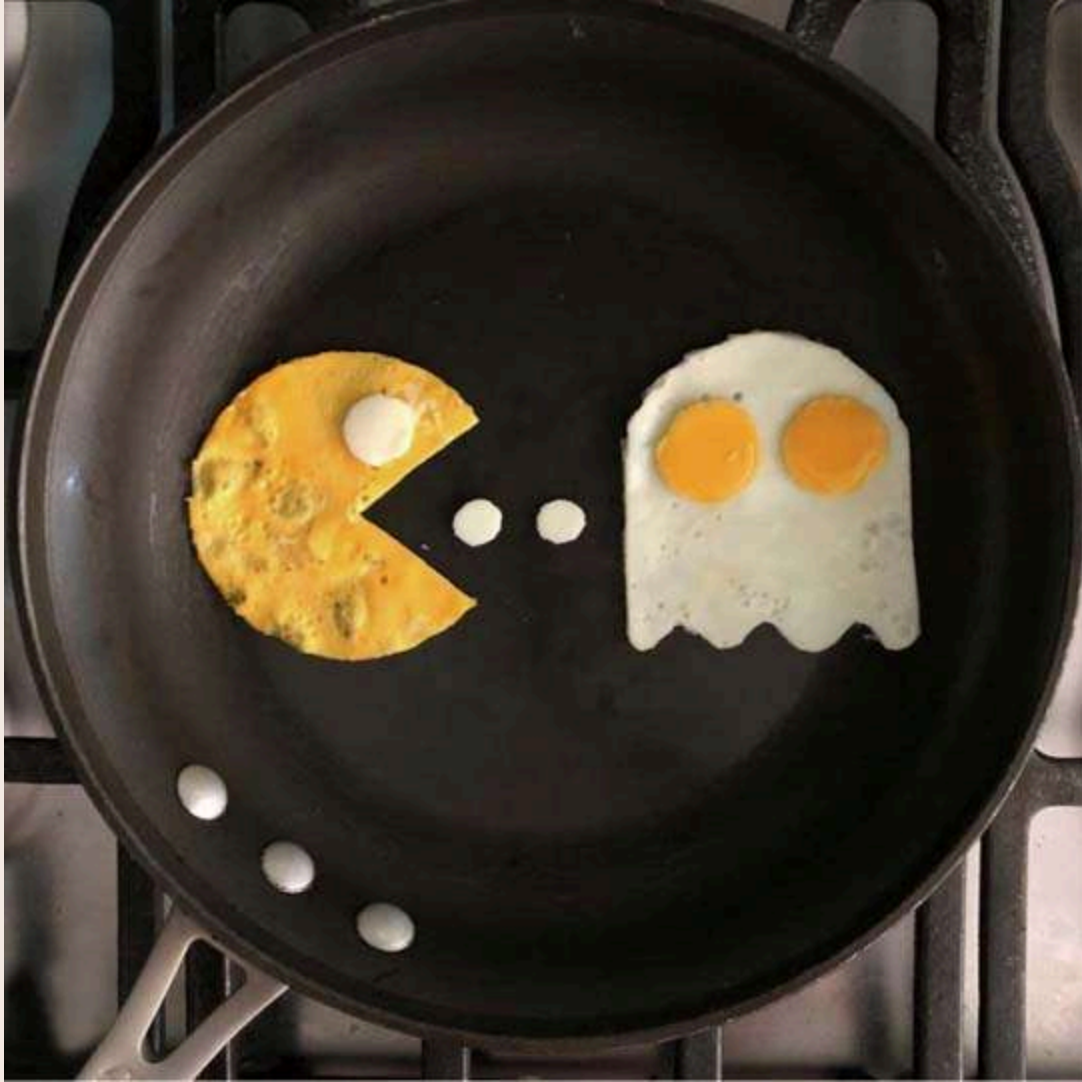
01.早餐在梵高

《星空》是梵·高最受歡迎的畫作之一，也是Instagram的美食藝術家們的一大靈感。巴爾迪尼把蛋白覆蓋在煎熟的蛋皮上，展現了那些生動的、標誌性的漩渦。



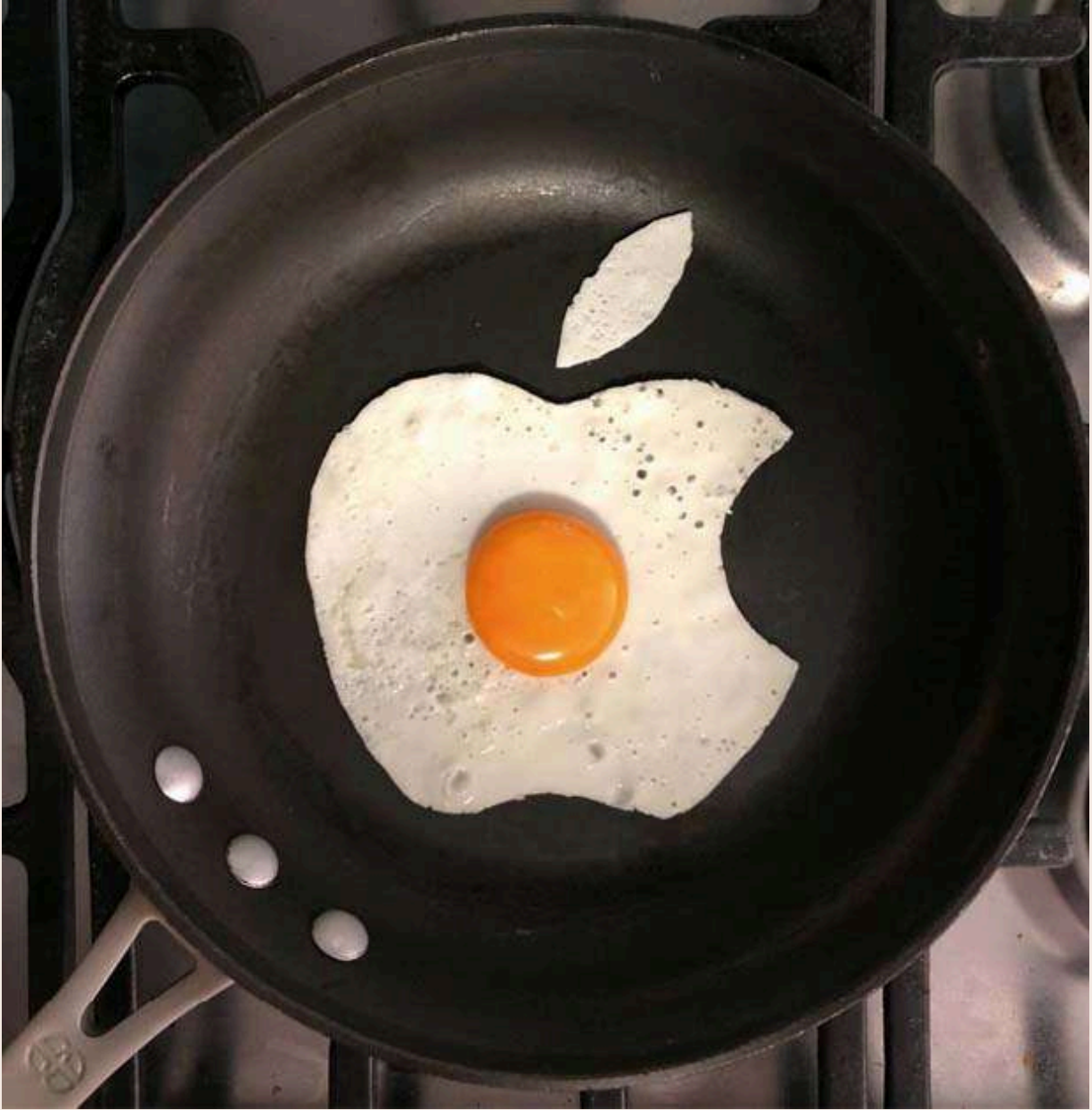
02.MeggDonalds

巴爾迪尼已經為許多食品品牌創建了幾個標誌性的煎雞蛋，但是麥當勞的炸薯條可能是蛋黃自然色最聰明的使用方法了。



03.吃豆人

巴爾迪尼向最著名的街機遊戲之一吃豆人致敬。我們必須同意那個小幽靈看起來確實很好吃。



04.iEgg

用雞蛋來製作蘋果標誌的靈感有點諷刺意味。



05.雞蛋和咖啡

星巴克已經成為我們生活中的必備。巴爾迪尼向這個咖啡品牌致敬，用雞蛋的兩個顏色製作出了著名的美人魚的標誌。



06.紐約城市

她用煎蛋來展示過整個地球，但這位雞蛋藝術家給了“大蘋果”一種特殊的藝術處理方式，將紐約的天際線與自由女神像上的蛋黃色火焰融為一體。

好玩兒雞蛋伴侶





煮蛋塑形模具



1-煮好的雞蛋趁熱去皮後放入模具中，按緊扣鎖。

2-放入冷水中浸泡15分鐘，或冷藏15分鐘使雞蛋定形，這樣就可以得到一枚雞蛋高爾夫球。

雞蛋切割神器

1-煮雞蛋橫放在切割器上，輕輕施壓，從一端滾到另一端，攔腰切成兩半。

2-掰開雞蛋，切口呈現漂亮的波浪形或鋸齒形。這是一款能讓便當或沙拉盤變得漂亮的小工具。



人形煎蛋模具



1-在平底鍋裡放上硅膠模具，磕入雞蛋或倒入熱香餅的麵糊。

2-雞蛋定形後，可以輕鬆地把模具提起來。硅膠材質不怕燙也不粘食材，非常好用。



青蛙蛋黃分離器



1-製作戚風蛋糕等甜品時需要分離蛋清和蛋黃，用力擠壓呆萌的小青蛙的肚子，再把它的嘴巴對準蛋黃。

2-放鬆青蛙肚子，蛋黃就被完整地吸到青蛙肚子中去了，完全不用擔心蛋黃破損汙染蛋清。



微波爐煮蛋器



1-把雞蛋磕入煮蛋器中，用牙籤在蛋黃表面戳幾下，然後裝上溫水。

2-蓋上蓋子放入微波爐中，中高火加熱1分鐘，然後利用蓋子上的濾水孔倒掉多餘的湯汁，就可以得到兩枚完美的溫泉蛋了。





ISSUE 01
轻食，因食而愈



ISSUE 02
无辣不欢



ISSUE 03
蛋的料理



ISSUE 04

食盐

