

料理達人  
教您做

# 百變雞蛋料理 怎麼吃都幸福



TV版

整理／洪詩茵

部分圖文資料提供／悅知文化《幸好冰箱有雞蛋》



**雞蛋**，是最常見、易取得、營養豐富、又美味經濟的食物，小小一顆雞蛋，

卻有各式各樣不同的煮法，是許多人最喜愛的食物之一。疫情期間，不擅長料理又不太敢吃外食？快跟著料理達人一起動手做雞蛋料理，步驟簡單，輕鬆上手，既營養又美味喔！

雞蛋有完整的胺基酸，九〇%以上都能被人體吸收，是非常優質的蛋白質來源，更是許多人一天之始的活力來源。然而，有些人擔心膽固醇過高，一天不敢吃超過一顆的雞蛋，或者是避吃蛋黃、只吃蛋白，其實各國醫療界早已紛紛取消這種限制，許多研究也證實，吃蛋不應與心血管疾病畫上等號，而且「蛋黃」裡的維生素與礦物質等營養素含量比



「蛋白」更高，例如：鐵質、維生素B12、維生素B2、維生素D以及葉酸，雞蛋中大部分維生素都存在於蛋黃中，尤其是維生素B12，而且蛋黃的卵磷脂含量高，吸收利用率也高。

《幸好冰箱有雞蛋》作者「嘖嘖料理手帳 z e z e」，大學時期開始做料理，並在網路上分享食譜與愛夫便當，擁有十萬名以上的粉絲。首次出書就選擇雞蛋這個主題，他在序文中說明：

「雞蛋是最容易取得的食材，但市面上大部分的蛋料理書都是翻譯書籍，不僅

在《幸好冰箱有雞蛋》書中，作者以不同的料理方式來分類蛋的基礎變化，像是水煮的溏心蛋、溫泉蛋，或者用炒的歐姆蛋。他說：「雞蛋可以帶殼烹調，也能去殼料理，蛋白與蛋黃又有著不同的質地和變性溫度，在調理上便會運用到很多料理知識，只要學會了基礎蛋料理後，同時也提升了自己的料理技巧，而接下來的食譜更是實用的家常菜，我希望它是一本隨時可以拿來參考

## 選蛋五撇步

食藥署提醒，雞蛋要吃得安心，在選購時可遵循以下五個原則，注意品質、檢視外觀，避免買到臭蛋、發霉蛋、裂紋蛋、散黃蛋或黏殼蛋…。

一、挑蛋時，只要拿出手機，打開手電筒照一下，即可知道蛋的新鮮度。

二、選購蛋品時留意蛋殼表面是否有裂縫及泥沙或雞屎殘留，或購買包裝洗選蛋。

三、烹煮前以溫水沖洗蛋品表面，避免蛋殼表面上病原菌汙染蛋液。

四、未及時烹調的蛋，鈍端朝上存放於冰箱中，以維持品質。

五、水煮蛋若沒吃完，最好以不剝殼的狀態，放入保鮮盒中，並置於冰箱保存，儘早食畢。

著重在西式菜色，食材取得的困難度也較高，我想，如果能有一本以台灣常見食材為中心的蛋料理書，是不是會更實用呢？因此，決定我的第一本書，一定要以最常見卻也最多變的食材——『蛋』為主題。」

「以下將精選介紹作者「嘖嘖料理手帳 z e z e」在書中傳授的基礎蛋料理以及進化版的百變蛋料理，快跟著食譜一起動手做雞蛋料理，沉浸在雞蛋料理的幸福滋味中吧！」





## 蛋的基本料理法

「煮蛋」是最常見的蛋料理方式之一，利用雞蛋中蛋白與蛋黃不同的變性溫度，呈現出不同的質地和口感，甚至可以再細分為帶殼烹煮和去殼烹煮，光是煮蛋就能變化出多種料理。

### 白煮蛋

#### 【材料】

滾水（蓋過雞蛋的量）1 鍋

雞蛋 任意

鹽或白醋 視情況添加

冰開水（蓋過雞蛋的量）1 鍋



#### 【作法】

- 1、在雞蛋的鈍端以刀顎的尖角輕敲出一個小洞（見 Tips），水滾後，將雞蛋輕放入鍋，水不要大滾的狀況下，大部分雞蛋可保持不破（若擔心蛋殼破裂，可加入少許的鹽或白醋）。
- 2、目視水量必須蓋過雞蛋，以小火煮 10 分鐘後，撈起泡冰開水降溫即完成。

#### TIPS

當雞蛋的鈍端敲出一個小洞後，氣室中的空氣會在水煮過程中排出，之後剝殼會較容易，蛋型也會更美觀。若一次下的蛋量太多，水溫會快速下降，不容易計算出正確的時間，需要注意雞蛋與水的比例。



### 【同場加映~水煮蛋講座】

雖然煮蛋不需要什麼特殊的技巧，但不少人常常將水煮蛋煮過頭了，蛋白和蛋黃久煮後質地會老化，口感不佳，即使是全熟的蛋黃，因為烹煮的時間不同，也會產生很不一樣的口感。

雞蛋在水煮的過程中，外層的蛋白會比裡頭的蛋黃先凝固，以一顆普通大小的雞蛋來說，水煮的第 7 分鐘，蛋白已完全熟化；蛋黃則會在 10 分鐘時完全固化，但仍然保有一些水分；10 分鐘後，蛋黃質地開始快速變化；12 分鐘以上，呈現完全粉狀，甚至出現紫邊，此時，蛋黃的口感開始變差。

蛋白煮的時間越長、越像橡膠一樣，不好咀



嚼，除非要做成鐵蛋那種特殊口感的蛋。想煮出水嫩 Q 彈的雞蛋，10 分鐘是最理想的時間。



左：煮超過 12 分鐘的狀態，蛋黃為淡黃色且產生沙沙的口感。

右：10 分鐘的蛋黃，呈現飽和的橘紅色。



## 蛋皮

蛋皮和蛋絲是許多日式料理中，會應用到的基礎蛋作法。蛋皮除了應用在蛋包飯外，還可以做出許多創意料理，而蛋絲更是十分好用的內餡材料，舉凡壽司、飯糰以及春捲都可以看到它。

### 【材料】

蛋液 1/2 顆

\*使用 20 公分的平底鍋，當煎鍋越大時，使用的蛋液愈多。

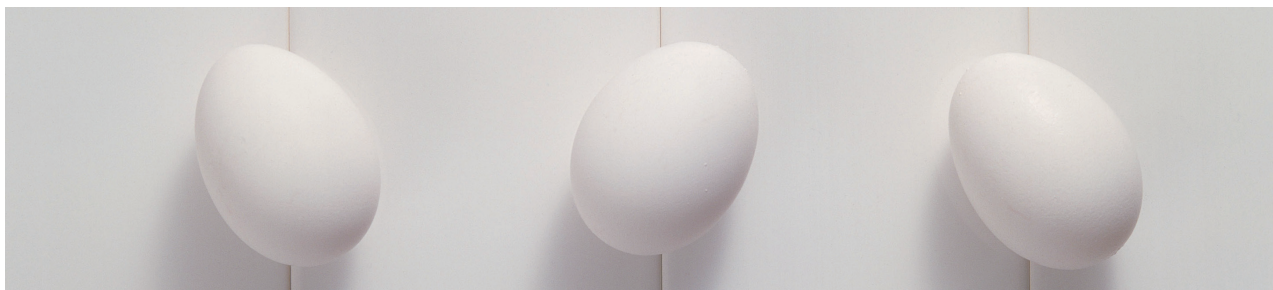
### 【蛋皮作法】

- 1、雞蛋放入碗中，以筷子打勻。
- 2、鍋內噴上少量食用油（或以紙巾塗抹）。
- 3、冷鍋下蛋液，轉動鍋子讓蛋液均勻分佈。
- 4、轉小火，讓蛋液慢慢熟成。
- 5、當表面都凝固後，翻面稍微煎一下，蛋皮完成。



### TIPS

如果要做出沒有蛋白塊的蛋皮，在打勻雞蛋後可以再將蛋液過濾，煎出來蛋皮色澤就會更加均勻。



## 蛋的百變料理法

小小的一顆雞蛋，不僅營養豐富，更是能夠千變萬化的食材，可鹹、可甜、可湯、可乾，還可以變身成為讓人幸福滿滿的各色甜點。



## 鮪魚玉子茶巾



利用蛋皮做成的玉子茶巾不僅簡單還非常喜氣，趁休假時和家人一起動手做做看這道菜吧！

## 【材料】

鮪魚罐頭 2 罐 (300 克)

鹽 1 小匙

黑胡椒粉 2 小匙

桂冠沙拉 1/2 條

小蛋皮 6 張 (約 3 顆雞蛋份)

熟水蓮 數根



## 【作法】

1、鮪魚罐頭瀝去油汁後，倒入調理盆中加入鹽、黑胡椒粉和沙拉醬，以湯匙攪拌均勻。



2、依照前述作法製作蛋皮，接著鋪上適量的鮪魚內餡。



3、將蛋皮往中間收成茶巾狀。



4、取一條事先燙好的水蓮在蛋皮上綁蝴蝶結，即完成。





## 雞蛋沙拉三明治

不曉得大家在日本旅遊時有沒有發現，日本沒有街邊早餐店，多數時候早餐就是超商三明治。而這道雞蛋沙拉三明治就是最經典的一款，也是作者個人排行榜中的第一名，濃厚的蛋香加上微酸沙拉，完全是絕配。

### 【材料】

水煮蛋	2 顆
日式美乃滋	3 大匙
牛奶吐司	2 片
室溫奶油	適量（抹 2 片吐司的量）
鹽	1 小撮
黑胡椒粉	適量

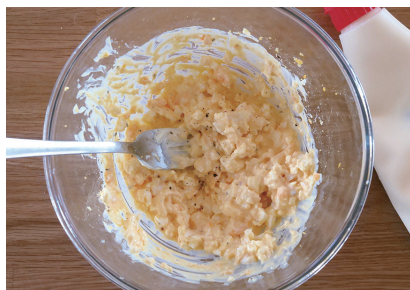


### 【作法】

1、依照前述作法完成水煮蛋後，剝除殼後放入小碗中，以叉子壓碎雞蛋（不需要過碎，保留蛋白粗粒，口感較佳）。



2、將雞蛋與鹽、黑胡椒粉和日式美乃滋，用叉子拌勻備用。



3、牛奶吐司稍微烘烤過後，在表面塗上室溫奶油。



4、先在一片吐司上塗滿雞蛋沙拉，取另一片吐司蓋上。



5、吐司去邊後，直接對半切或沿著對角線切成三角形，都很好看。



## 元祖番茄蛋包飯

現今當紅的蛋包飯或許是淋上牛肉醬或咖哩醬的「半熟蛋」蛋包飯，其實在二、三十年前，提到蛋包飯就是淋上番茄醬的「蛋皮」蛋包飯，從街邊小吃到高級日本料理店裡，賣的都是它。即使飲食文化越來越豐富，這種蛋包飯仍然在很多地方都能看得見，今天就來重現這個酸酸甜甜的兒時味道吧！



### 【材料】

洋蔥	1/4 顆
火腿	1 片
奶油	1 小片 (約 10 克)
白飯	1 碗
番茄醬	1 大匙
鹽	2 小撮
黑胡椒	1 小撮

### 【蛋包】

雞蛋	3 顆
鹽	1 小撮
食用油	1 大匙



### 【作法】

- 1、將洋蔥切末，火腿切成小方塊狀。
- 2、在炒鍋內放入奶油，融化後加入洋蔥末及火腿塊炒香。
- 3、加入白飯拌炒一會兒後，將炒飯撥至一旁，在鍋子中央倒入番茄醬，將飯與番茄醬炒勻，然後加入鹽和黑胡椒調味。
- 4、盛起番茄炒飯備用，另取一調理盆內打入蛋，加入一小撮鹽後，以筷子打勻。
- 5、鍋內放入食用油，熱鍋後倒入蛋液，以筷子持續攪拌畫圓到蛋液呈現五分熟時，將炒飯鋪在蛋皮上。
- 6、炒飯包入蛋皮中盛在盤子上，淋上番茄醬（份量外）後完成。

### TIPS

當番茄炒飯鋪在蛋皮上後，將盤子以 45 度角靠在煎鍋上，炒飯滑入盤中後就會自然地捲進蛋皮內。或是將炒飯先盛在盤子內，直接蓋上蛋皮也非常好看。

\* 看影片跟著做：[https://www.youtube.com/watch?v=QwOw\\_dyi1hc](https://www.youtube.com/watch?v=QwOw_dyi1hc)





## 雞蛋焦糖布丁

焦糖布丁的主要材料只有砂糖、鮮奶和雞蛋，如果想更具布丁感，就需要使用到香草莢，它能讓整體風味大大提升。另外，如果再將一半的鮮奶換成鮮奶油，質地還會更細緻。

### 【布丁材料】（4 個份）

雞蛋 3 顆  
細砂糖 80 克  
鮮奶 400 毫升  
香草莢（可省略）1/2 條

### 【焦糖】

細砂糖 80 克  
水 30 毫升

\* 布丁杯容量約 200 毫升

### 【作法】

- 1、將焦糖的食材放入鍋內煮滾，當水分持續收乾後，糖水會開始轉為淺棕色，此時熄火起鍋。
- 2、焦糖趁熱倒入耐熱的玻璃布丁杯中，此時焦糖溫度超過 150°C，請小心操作。
- 3、雞蛋 3 顆打散，把布丁食材中的砂糖倒入蛋液中，以打蛋器攪勻。
- 4、在湯鍋內倒入鮮奶，加熱到鍋邊起小泡後，刮下香草莢中的香草加入，空香草莢也一併加入。
- 5、鮮奶倒入蛋液中，並以打蛋器拌勻後，用篩網過篩。



6、將篩過的奶蛋液倒入布丁杯中，布丁杯放在有高度的容器內，接著在外盤上倒入約 2 公分的熱水。

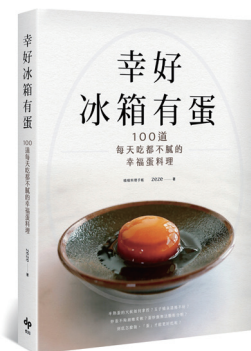
7、連同外盤將布丁送進烤箱（水浴法），預熱 150°C 烘烤 40 ~ 45 分鐘。

8、冷藏 1 小時定型後，即可直接食用（若要將布丁倒扣出來，需沿著杯側以脫模刀脫模）。🔥

### TIPS

1、煮焦糖時顏色一開始變化就要熄火了，餘熱還會讓焦糖液逐漸轉為深棕色，若煮到深棕色才熄火焦糖會繼續變苦；另一種方式是在焦糖液煮到深棕色時倒入少許水分降溫，不過焦糖的高溫會讓水分蒸發四濺，可以蓋上鍋蓋靜置一下。

2、作者嘗試過烤出最軟嫩的烤溫是 140°C，且完全不會出現氣泡，但考量到不同烤箱狀況不同，有些烤箱可能還有爐溫不穩問題，因此將溫度上調至 150°C，大家可以根據自己的狀況決定是否以 140°C 烘烤。



粉絲。  
台，共累積了十萬名以上的  
IG 和 YouTube 等社群平  
和愛方便當後，在 FB、  
料理手帳」在網路分享食譜  
○一七年開始，以「嘖嘖的  
自己廚房的中年大叔了。從二

所以常常被叫錯。  
嘖嘖，本名邱文澤，從學生  
邊煮飯，到現在已經是有自  
生時開始使用電磁爐在鐵窗

嘖嘖料理手帳 zezze

作者：

幸福蛋料理

《幸好冰箱有雞蛋：  
一〇〇道每天吃都不膩的  
幸福蛋料理》