

欧阳应霁、杨永强 两位达人的鸡蛋经

鸡蛋从来给人的感觉总是温柔敦厚,好像吃过溏心蛋、荷包蛋、水蒸蛋,就可以补充元气,感觉畅快又满足。这次专门大肆搜罗经典而新鲜的鸡蛋菜式,又访问蛋达人有关鸡蛋的知识,让无蛋不欢的你吃个够。

欧阳应霁:水蒸蛋最叫人梦萦魂牵

人人心中,或多或少都有自己的经典鸡蛋菜式。香港美食达人欧阳应霁认为,由蛋液凝固成的水蒸蛋,最叫人魂牵梦萦。

“鸡蛋很正点,它炮制出来的好多菜式都属于 comfort food(令人舒服的食物)。”

他说食物要令人舒服,除了食其味外,最好随时动手,简单方法都可做到令人满足,诸如剥蛋壳见蛋黄流流的溏心蛋、有脆脆裙边的香口荷包蛋等。

不过讲到最 comfortable,他必数以前小时候,在外婆家吃到的水蒸蛋。以前外婆做的水蒸蛋、榄菜肉碎皮蛋、煎蛋角,很有家乡菜风味,又有点像煎蛋斑戟,入口带着榄菜的咸香、肉碎的嚼感,很香口。

“都很好吃,最基本的鸡蛋加花、生抽熟油已经让我吃得津津有味,有时会加一些别的,鸡蛋加咸蛋及猪肉碎。”欧阳应霁说自己不太掌握水蒸蛋的窍门,所以出外吃饭多会点上水蒸蛋,“像蛇王芬的清蒸三黄蛋,已经吃了十多年,滑得来够实净,蛋香味又浓,下饭吃一流。”

有经验的厨师说水蒸蛋要滑,打蛋时筷子要插入蛋黄搅开,不能打过高注入空气,须顺时针发蛋,而且鸡蛋跟自家熬煮的鸡汤比例要 1:3,用细滤网过滤再盖上刺了小孔的锡纸蒸,水蛋才光滑如镜,学问绝对不少。

清蒸三黄蛋看似普通的三黄蛋,但鸡

蛋、皮蛋及咸蛋都选料一级,尤其是咸蛋,蛋黄香浓起沙,跟滑溜溜同吃,已叫阿霁吃得一脸满足。

阿霁还说很怀念以前外婆家的饭盒内的煎蛋角,厨师会细心地在煎好的蛋皮上,加自己起肉的鲛鱼连果皮,蛋皮对折做半月形。

怎样选择鸡蛋的好坏

阿霁说选鸡蛋很有讲究,坊间也有很多高手,挑鸡蛋当然要一只只照啦,一只手拿三只,如果转动时发高音的拍拍声,就是好蛋,如果有低音的卜卜声,就是蛋壳有裂。同时照下转下鸡蛋,如果蛋黄郁得快,即蛋黄非浮在正中,蛋白太稀,就说明不太新鲜了,就知道是不是好蛋了。

鸡蛋的好坏取决于季节,天热时湖南、湖北的蛋最好,至于天凉时,就什么地方的鸡蛋都不错,因为不容易坏嘛,不过如果鸡蛋放冰箱,冰里的氨容易浸入鸡蛋,易产生腥味。

一到南部如湖南有大风雪,就会有好多鸡蛋爆裂,因为鸡蛋结冰,水分膨胀,蛋壳便爆开,但东北蛋就不易爆,因为蛋壳气孔较大,易排出湿气。



蛋要照过灯先知好坏,用拇指及食指轻拿鸡蛋两端转动,蛋黄转动得慢的是好蛋。

7 问蛋达人杨永强

鸡蛋,有很多人天天都吃,但也有好多人连鸡蛋应不应该洗,吃蛋白是否健康这些都不知道,所以找来 2008 北京奥运会指定鸡蛋供应商北京德青源的执行董事杨永强指教一番。

1、老鸡蛋的味道是否不如壮鸡蛋的味道?

是的,母鸡出生到 17 周起至 80 周可生鸡蛋,一般来说第 17 周生出来的初生蛋较小,比正常鸡蛋小 1/3 至 1/2,而较年长的鸡所生的蛋就愈大,所以初生蛋的营养、味道较浓缩,也比大鸡蛋显得金贵。

同时,鸡蛋其实是靠吸取母鸡的钙质而长成,当鸡初生鸡蛋时,可从骨骼中吸取的钙质多,其蛋壳亦会较厚,道理有如豉油中的头抽。

2、褐、白色的鸡蛋有什么不同

有传闻说生浅白色鸡蛋的为嫩鸡,生褐色蛋的是老鸡,其实通通是谬误!有的鸡,无论是年轻或老,生下来的鸡蛋都一定是褐色,就跟人的肤色一样。

3、鸡蛋可否用水清洗?

一定要!因为鸡无论生蛋或排便都是同一个地方,蛋壳很容易带有沙门氏菌,鸡蛋要煮熟,菌才被杀掉,但普通人都喜欢吃半熟蛋。如果连蛋带菌放进冰箱,其它食物便有机会被细菌沾染;或在手刚接触完有菌的蛋壳再取食物吃,都非常危险。我建议未经消毒的鸡蛋还是洗净、抹干才放入冰箱。

4、怎样才是好的鸡蛋?

从消费角度来看,鸡蛋除了要味道好之外,从哪里来的也是很重要的!要判断鸡蛋的质量,首先要看鸡的饲料,因为这会大大影响鸡蛋的味道及营养成分;其次是饲养过程,究竟是否符合国际安全认可标准,如鸡场有否常常消毒,鸡蛋有否含细菌、抗生素及农药残留;最后是其新鲜度。

5、光吃蛋白是否比一起吃蛋黄更健康?

不是,蛋黄营养很丰富,内含的卵磷脂有助小朋友脑部发育,又有丰富的维生素 A、B2、B12 及 D 等,更有科学报告指出卵磷脂具有极佳的脂溶乳化性,可以化解沉积的胆固醇,有助阻止不好的胆固醇粘着血管,所以吃蛋黄是绝对有益的。

但个人不建议吃生鸡蛋,因为身体只能吸收生鸡蛋中 30-50% 的营养,相反煮过的如蒸蛋、炒蛋就较容易被身体吸收,高达 97%-100%。

6、怎样挑选优质的鸡蛋?

挑蛋壳较硬的,因为鸡吸取的钙质较丰富,而且鸡蛋在煮熟后蛋壳会较难敲开,这是因为蛋够新鲜,气室细,蛋壳跟蛋衣、蛋白紧贴在一起。另外,打开后,新鲜的鸡蛋可清楚见到蛋黄、浓蛋白、稀蛋白三部分,但假如鸡蛋蛋黄扁平,浓蛋白变稀,说明其蛋白质已随时间融化为水,鸡蛋已经不新鲜了。

7、鸡蛋可以存放多久?

建议放冰箱,保质期 60 日。不过记得放蛋格时要圆头向上,尖头向下,因为“气室”位于圆的一头,即蛋衣与蛋壳的空间,可以让鸡蛋透气。

美的 Midea 空调

快乐家宴

HAPPY FAMILY BANQUET

时尚新煮妇从《快乐家宴》起步

【名人厨房】之 崔念和他的“奶汤酸菜鱼”

本期的“名人厨房”,我们请来的是《新少年频道》的节目主持人——崔念。

崔念一直强调自己会做菜,这道“奶汤酸菜鱼”是他从经常光顾的餐馆学来的,还经过了仔细研究琢磨,加入了不一样的调料,他坚持自己能把这道菜做到专业水准,那到底做得如何呢?现场又有什么有趣的事发生呢?

敬请锁定周六下午 5 点左右播出的《快乐家宴》!

【两岸咖啡吧】之“皇家咖啡”

本期向您推荐的这款咖啡据说是在拿破仑的国度,因此被称为皇家咖啡。

皇家咖啡是一种含酒精的咖啡,特别之处是调入了白兰地制作而成。据说这种咖啡是拿破仑远征俄国时,在一个漫长的冬夜发明的,咖啡杯中是新咖啡,杯口架上一柄加冰匙,里面就一块被白兰地浸透的方糖,点上火,伴着火焰,弥漫着一阵阵醇厚的酒味……

杭州电视台生活频道 7 月 12 日(周六) 17 点左右播出