

《星星秋葵蒸水蛋》(五大秘笈蒸蛋零失敗)

蒸水蛋是我從小到大都喜愛吃的菜式。初時看到這道菜，猜想只是把蛋和水混在一起來煮，以為難度不大。但我滿懷信心地做了一次，得出來的卻是個失敗之作 - 水蛋表面不平滑，而且蛋蒸得過熟。原來看似簡單的家常菜式，卻十分「考功夫」。

於是我便請教了有 50 年入廚經驗的姑媽，再加上在網搜尋食譜，反覆試驗，結果我弄的蒸水蛋如出水芙蓉，表面平滑無瑕，入口滑溜。在煮食小貼士中我分享了我的五大秘訣，只要掌握好每個細節和火候，從此蒸蛋再沒難度！

為了令這道菜有更高的營養價值，我加了「超級食物」- 秋葵。秋葵屬高纖維食物，更含有抗氧化物類黃酮 (Flavonoid)，有助對抗自由基對細胞的侵害，延緩衰老。

而我最愛秋葵的原因，除了它非凡的營養價值，更是因為其獨特的形狀。秋葵的橫切面呈星形，放在水蛋的表面，可令最平凡的菜式添上一點不平凡。

煮食時間：20 分鐘

材料(1 人份量)

秋葵	5 條
雞蛋	兩隻(中)
清雞湯	100 毫升
清水	100 毫升

做法:

1. 將雞蛋加入碗中，輕力打發。加入雞湯和水攪拌均勻。
2. 將蛋液過篩，隔去泡沫，倒進碟中。
3. 將秋葵洗淨，橫切成粒，加入蛋液中。用保鮮紙包住整個碟子。
4. 在鑊中放上蒸架，注入清水，水滾後放入裝著蛋液的碟子，蓋上鑊蓋，用細火蒸七分鐘，熄火。不要開蓋，焗多五至七分鐘，用餘下的蒸氣把雞蛋焗至全熟。

煮食小貼士：

1. 蛋液、雞湯、清水的最理想比例是 1:1:1，這樣蒸出來的水蛋才會如豆花般嫩滑。
2. 雞蛋不要太大打發，否則會有太多空氣走進蛋液中，蒸出來的蒸蛋中間會有氣泡。

3. 瓦碟較厚，會令接觸碟的蛋漿不會過熟。但選用瓦碟的話，蒸煮時間較長。
4. 用保鮮紙包住碟面，以免倒汗水滴到碟中，令蒸蛋表面不平滑。
5. 用細火蒸煮和關火後焗，是讓蛋漿能均勻受熱，令蛋漿中央熟透，而表面不會過熟。

營養分析（每份）：

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
166	5.2	14.3	9.7	1.9

對換（每份）：

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	0	2	0	0.5	0