

在家輕鬆煮日式料理

茶

碗

蒸

滑嫩味美



有沒有想過要在日式餐廳才能吃到的茶碗蒸，其實在家也能輕鬆做到？

茶碗蒸，又稱日式蒸蛋，是一種日本料理，因使用茶杯作為容器而得名。做法跟中式蒸蛋類似，混合好適當的蛋和日式高湯比例，加上配料便能做出滑嫩、美味的茶碗蒸了。

14

育兒生活



材料 (1人分量)

• 雞蛋 1隻

• 冬菇 2片

• 年輪卷 2片

• 蝦仁 2隻

• 日式鰹魚湯 (蛋重量的3倍)

步驟

1• 打蛋，量好重量。用3倍重量的日式鰹魚湯加入蛋液中，打勻後過篩。



2• 碗中加入一隻蝦仁、一片冬菇和一片年輪卷，倒入蛋液蓋上保鮮紙，隔水以中火先蒸8分鐘。



3• 打開保鮮紙加入另一隻蝦仁、一片冬菇和一片年輪卷，再繼續中火蒸2分鐘便大功告成了。

小貼士

茶碗蒸要夠滑，其實很簡單，日式茶碗蒸入口軟滑，關鍵就在水分和蛋的比例。鰹魚湯代替清水，分量以蛋的重量來調節，水分是蛋重量的3倍，蒸起來便嫩滑。

作者

Mei So

愛生活、愛下廚、喜歡烹飪和分享家庭美食，享受當中的小確幸！

