



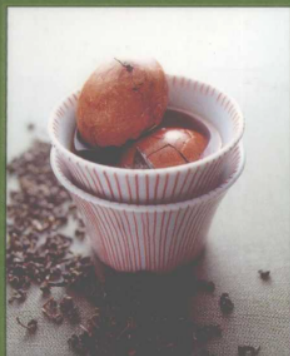
一学就会做

[名店主厨  
独家心得]

# 茶叶蛋

陈富春 ◆ 著 汕头大学出版社





[www.ytower.com.tw](http://www.ytower.com.tw)

ISBN 7-81036-980-6



9 787810 369800 >

本册  
定价: 6.00 元

ISBN 7-81036-980-6/TS·98

定价: 30.00 元(全5册)



数据加载失败，请稍后重试！

## 图书在版编目(CIP)数据

一学就会做茶叶蛋 / 陈富春著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005. 9

(美食讲堂系列)

ISBN 7-81036-980-6

I. ... II. 陈... III. 禽蛋—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第103523号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文  
简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

## 一学就会做茶叶蛋

作者: 陈富春

责任编辑: 廖醒梦 李资渝 叶思源

责任校对: 邓祚智

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 2

字 数: 20千字

版 次: 2005年9月第1版

印 次: 2005年9月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 30.00元(全5册)

ISBN 7-81036-980-6/TS·98

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路

177号祥龙阁3004室

邮编/510620 电话/020-22232999 传真/020-85250486

网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)

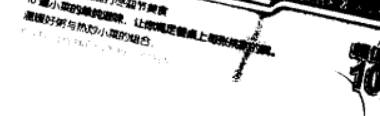
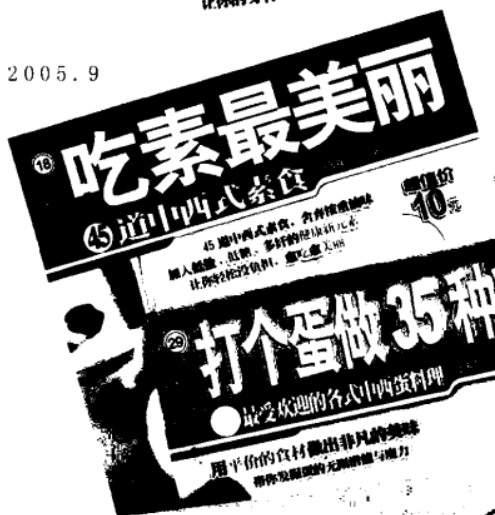
马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail: citeckn@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



★ ★ ★  
一学就会做

★ ★ ★  
[名店主厨]  
独家心得

# 茶叶蛋

教你用各式锅具卤制这亘古不变的传统美味!



## 04 美味茶叶蛋

——教你煮茶叶蛋，卤汁、香料、卤制过程详细示范，独门中、西卤包配方通通教给你。

### 06 古法茶叶蛋

### 08 传统茶叶蛋

### 09 锅具秘技——煮茶叶蛋的各式锅具

### 10 做出好吃茶叶蛋的 煮茶锅

### 12 做出好吃茶叶蛋的 焖茶锅

### 14 做出好吃茶叶蛋的 煮茶锅

### 16 做出好吃茶叶蛋的 煮茶锅

### 17

### 17 五香茶叶蛋

### 18 绍兴乌龙茶叶蛋

### 19 辣味包种茶叶蛋

### 20 养生药膳绿茶蛋

### 21 玫瑰绿茶蛋



22

茶蛋握寿司  
花团锦簇



22 茶叶蛋的厨房好帮手

## 24 蛋品的延伸料理

“蛋”一旦成为主角到底可以煮出什么料理？让我们运用蒸煮炒炸各式烹调方式变化出无限美味

- 25 糖心蛋
- 26 炸蛋
- 26 铁蛋
- 27 卤蛋
- 27 懒人卤蛋法
- 28 茶熏黄金蛋
- 29 奶香鹌鹑蛋
- 29 美容醋蛋
- 30 温泉蛋



## 茶与蛋的结合

### 美味二重奏

茶叶蛋是我国江南的一道传统小点心，美味又营养，常在各旅游胜地、车站、便利超市有售。这样一颗颗茶褐色的小点心，促使您闻香购买，但您是否为其到不好吃的茶叶蛋而大失所望呢？因为各家煎煮方式方便，点锅中悄悄煮了数小时的茶叶蛋，也有刚放下煮不久的蛋，造成茶叶蛋的品质不一。

此次我们特别邀请资深经验的陈富春老师，不仅传授我们如何卤制美味的茶叶蛋，且颠覆一般人对茶叶蛋的做法，让我们认识原来茶叶蛋也可以这么多变，相信在她经验丰富的传授下，您一定更能得心应手。另外本书提供了有关茶叶蛋的各种资料，加深你对茶叶蛋的了解。

# 美味茶叶蛋



# ——小小美味，学问大大

成人都有童年，童年都有美味。您是否记得小时候挑着茶叶蛋在街头巷口叫卖，诱人的香气扑鼻而来，总会令人食指大动，若能来一颗茶叶蛋，真是幸福极了。

现今茶叶蛋在各大便利商店随处可见，但味道似乎不及从前，您是否也想寻找那种令人神清气爽、回味无穷的茶叶蛋的制作方法为何？使用各种不同的茶叶蛋，您是否一定很想知道吧！您也一定没想到这看似简单的茶叶蛋，竟隐藏着这么大的学问呢！



# 古法茶叶蛋

## 材料

A. 鸡蛋.....10个  
盐.....15克  
碎茶叶.....30克  
(或茶梗叶)

B. 八角.....5粒  
酱油.....120ml  
冰糖.....1大匙  
盐.....5克

水.....480ml  
(1大匙=15ml 全书皆同)





①取一盆水以海绵布轻轻将鸡蛋外壳洗净；取另一盆注满冷水备用。



②将做法1的鸡蛋轻轻放入钢锅，干锅中加入盐。



③加水至盖过鸡蛋为准，以大火煮沸后，转为中火煮10分钟捞起。



④马上将蛋放入做法1准备好的冷水中浸泡一下。



⑤ 以铁汤匙慢慢将蛋壳均匀敲裂。



⑥另取一钢盆倒入所有材料B，置于煤气炉上以中火煮沸为卤汁。

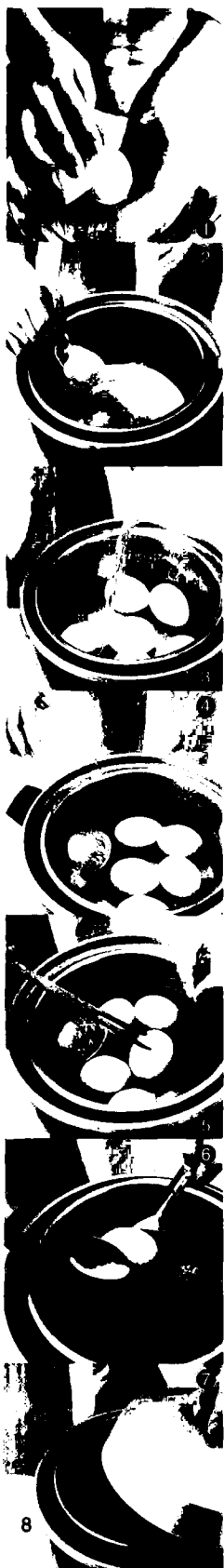


⑦放入做法5的鸡蛋及碎茶叶，以小火续煮1小。



⑧ 将做法7静置，蛋就留在锅中浸泡约30分钟至上色入味即可。

## 可以不败战法



# 传统茶叶蛋



## 材料

- A. 鸡蛋……………6 个  
盐……………15 克  
万用卤包……………1 包
- B. 八角……………3 粒  
红茶茶包……………2 包  
乌龙茶叶……………10 克  
酱油……………120ml  
冰糖……………1 大匙  
盐……………5 克

## 做法

- ① 取一盆水以海绵布轻轻将鸡蛋外壳洗净备用。
- ② 将万用卤包放入电饭锅的内锅中，再放入做法 1 的鸡蛋，加入盐及所有材料 B。
- ③ 于做法 2 的内锅中注入刚好盖过所有鸡蛋的水量。
- ④ 于电饭锅的外锅注入 480ml 水并按下开关。
- ⑤ 煮沸过程每隔 3~5 分钟需将材料及蛋翻动一下，并使用汤匙将蛋壳均匀敲裂。
- ⑥ 待开关跳起时，茶叶蛋仍静置焖至上色入味。



## 万试万灵秘诀

这种用电饭锅焖制的茶叶蛋相信大家都一定都不陌生，最神奇的地方就是不用煮蛋，只要茶叶蛋品质够佳的话，焖制时一定要注意煮到一定程度要煮到蛋完全熟透，这样才能让鸡蛋拥有相同的美味。用电饭锅的好处是不需要刻意控制火候，只要将外锅注入水后，再按下开关，就可以去做自己的事情了。焖制电饭锅开关跳起后可以焖 5 分钟，且也可以去煮用茶蛋的汤，当它再煮时可长煮，让汤更入味，所以可以这样茶叶蛋留在电饭锅中焖煮，如果不想将汤煮，可以倒盘的煮茶蛋汤，茶叶蛋就煮到熟的为止，且不用操心有没熟的“暗蛋”啦！

此外煮茶叶蛋的过程与煮汤的步骤也是成为美味的关键之一，我们一定要使用筷子轻轻翻动，这样蛋不但会有美丽的外观且较入味。

锅

秘

## 煮茶叶蛋的各式锅具

在各式各样的锅中您知道哪一个卤制茶叶蛋的最佳帮手吗？高压锅、焖烧锅、砂锅、玻璃锅……到底哪一种锅可缩短茶叶蛋卤制时间、节省煤气费又可达到美味原则？过来看……聪明的您一定要好好研读我们为您整理的这个部分，包您成为茶叶蛋的卤制高手。

### 电饭锅

其实在便利商店最常看到用电饭锅煮的茶叶蛋了，好处在于不需要记录时间及火候，只要在外锅注入水后再按下开关，就可以去做自己的事情了，听电饭锅开关跳起即可知道完成与否，但是要注意一定要同时将全部要卤的蛋一起放入，然后一起浸泡入味，别在吃到一半时又加入新的蛋烹煮，虽然不用担心蛋会烧焦啦～但茶叶蛋品质可就没那么好啰！



### 玻璃锅

其实使用玻璃锅烹煮食物是最健康的，与许多锅具相较之下，玻璃锅烹煮后产生有害物质较少，但市面上玻璃锅品质参差不齐，所以选购时可要睁大你的眼睛啰！

虽然健康让玻璃锅在锅具这点占了上风，但因玻璃锅的散热较快，卤制茶叶蛋又不可能老是用大火嘛！所以就得多花一些时间慢慢卤煮，若想快速吃到茶叶蛋的话，这个锅具就不是上上选了。

### 砂锅

就是一种砂质陶土为材料而做成的锅具，可以长时间保温，用来烹煮茶叶蛋会很可口好吃，因为在熄火后，茶仍旧需要浸渍一段时间，而这个保温功能让浸泡许久至入味的茶叶蛋，在长时间后还是可以保持热热的喔！不过切记烹煮过的砂锅不要直接接触餐盘或直接放到凉凉的桌面，一定要用干布阻隔，以免温差太大，影响锅具的寿命。



### 高压锅

用高压锅做菜可保有原汁原味，并且让饮食较清爽，身体无负担。近几年来高压锅不断推陈出新，加上电视烹饪节目的推波助澜，它在厨房锅具中脱颖而出，成为快手料理的神奇宝贝，当然啰～用于卤制料理更可达事半功倍的效果呢！

### 焖烧锅

焖烧锅烹调过程中不需全程使用煤气或电力，可节省约80%能源，不会制造一氧化碳或二氧化碳等对人体有害的气体，也不会产生油烟；既维护人体健康，又可保持厨房干净卫生。用于茶叶蛋的卤制使得卤汁不会变稠也不会烧焦，这可是让茶叶蛋浸渍入味的一大帮手喔！

# ●●● 如何煮出好

## 分析篇

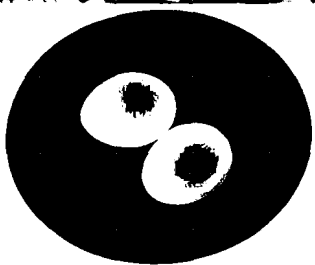
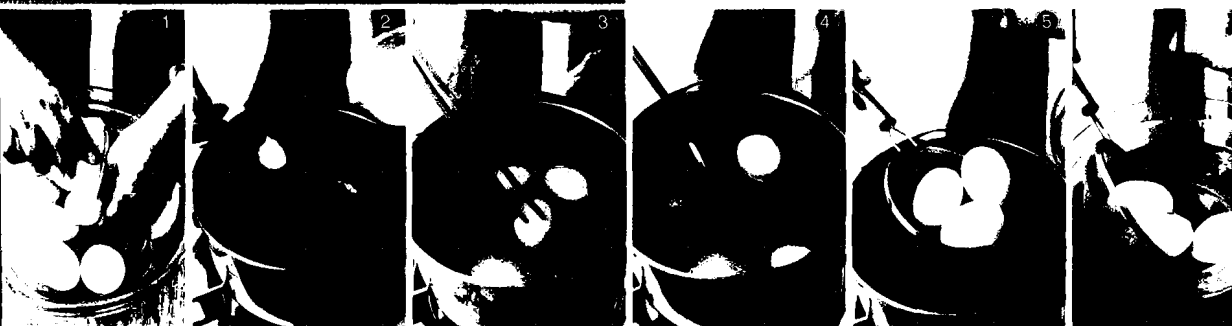
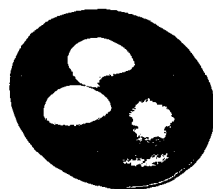
### 材料

鸡蛋……………10个

盐……………1大匙

### 做法

- ① 取一盆水以海绵布轻轻将鸡蛋外壳洗净；取另一盆注满冷水备用。
- ② 做法1的鸡蛋轻轻放入钢锅，加水至盖过鸡蛋为准。
- ③ 再加入盐，以大火煮沸后，转为中火煮3~5分钟捞起（期间需以筷子翻动蛋）。
- ④ 马上将做法3的蛋浸泡在做法1的准备好的冷水中放到冷却。
- ⑤ 使用细线或切蛋器切开，此时的蛋称半熟蛋，即是蛋白已凝结但是蛋黄中还有少部分尚呈流体状态，这是最好吃的。



▲3分钟白水煮蛋 蛋白刚熟，而蛋黄才稍微凝固，又称糖心蛋，做法见P25。



▲5分钟白水煮蛋 蛋白完全熟，蛋黄则尚未完全煮熟，吃起来还不会太干。



▲10分钟白水煮蛋 蛋白完全熟透，蛋黄也煮得相当熟透，只是吃起来口感可能会有些干。



# 煮蛋秘诀大公开

**秘诀①** 若是刚从冰箱拿出来的蛋，千万不可马上就丢进热水里煮，最好待恢复到常温后才下锅，避免因热胀冷缩之故，而容易使蛋壳破裂。当然，卫生问题很重要，除了煮蛋时间要拿捏，第一个步骤就是一定要将蛋的外壳轻轻刷洗干净，以防蛋壳上沾有鸡粪，造成大肠杆菌污染。

**秘诀②** 煮蛋时的水一定要能覆盖全部的蛋，不然没泡到水的部分，蛋白质会因温度不够而不易凝固，这点可不能忽视啰~一般蛋白在摄氏 65℃ 时就已凝固，而蛋黄也在 70℃ 就算煮熟，当然这样的温度足以将蛋内的细菌全部杀死了，可以不需担心。

**秘诀③** 蛋放入后的 30 秒~1 分钟之内一定要不断翻动蛋，这样蛋黄才能集中在中间，切开也有较美的外观，而且水煮蛋一从滚烫的热水中捞起时，就得马上放入准备好的冷水中冷却，为什么呢？很简单的理论——热胀冷缩，这样的动作让蛋壳与蛋白间造成间隙，也让蛋壳较易剥开。

**秘诀④** 若蛋保存在常温下，在冷水时就可入锅，但时间较不易掌控，亦可在水沸加入盐后，再用勺子轻轻将蛋放入锅中后开始算时间。一般而言白水煮蛋煮制后 3~5 分钟是最好吃的也最容易被人体消化，而制成茶叶蛋或卤蛋需卤制超过 10 分钟以上才能入味，而卤制过久的蛋，内部会产生硫化铁的化学变化，即蛋黄与蛋白间会有一层暗绿色，既不好看，也较不容易被人体消化。

## 我们常吃的蛋

**鸡蛋** 鸡蛋是我们生活中最常吃的蛋，便宜又营养，由于它具有热凝固性、起泡性和乳化性等特点，在烹饪上用途极广，可做成各式各样美味的点心和菜色。随着农畜技术的进步，现在的鸡蛋几乎都经过筛选处理，很卫生。

**鸭蛋** 鸭蛋比鸡蛋要大一点，脂肪与胆固醇的含量也是鸡蛋的好几倍。鸭蛋的腥味较浓，比较少直接拿来做菜，多半是加工制成卤蛋、咸蛋或皮蛋。这些加工蛋多以鸭蛋为主要原料的另一个原因，是它的气孔较大，较容易吸收外来的元素或调味料，加工速度会比较快。

**鹌鹑蛋** 我们一般吃的鸟蛋，通常是小巧玲珑的“鸽蛋”和“鹌鹑蛋”。鹌鹑蛋和鸡蛋味道相近，但其中所含的维生素比等重的鸡蛋多一至三倍，但胆固醇也高出三倍之多。鸽蛋产量稀少，味道比鸡蛋幼嫩，通常用来搭配高级的菜式。而鹌鹑蛋则有一股鸡蛋所没有的香味，蛋黄较多，蛋白亦较脆。

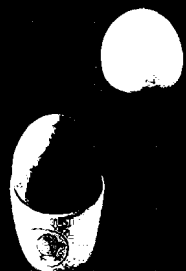
**鹅蛋** 鹅蛋体积较鸭蛋更大，但是蛋质粗糙，腥味也比较重，如果不特别调味，通常不太好吃，所以一般比较少见到鹅蛋被拿来当作料理的食材，但是仍有著名的鹅蛋料理，如西班牙的“鹅蛋卷”等。此外，因为鹅蛋的蛋壳较大也较厚，很适合拿来作“蛋雕”。

**秘诀⑤** 煮蛋时一定要加入盐或醋，若煮的过程中蛋壳破裂，盐或醋有助于流出的蛋液立即凝结。一般而言加盐是最好的，因为不小心加入过多的醋会影响蛋的味道。



## 如何挑蛋、保存蛋

1. 购买时应挑选蛋壳完整，表面粗糙的蛋较为新鲜，也可将蛋置于 6% 浓度盐水中，蛋愈沉水底，表示愈新鲜；若将蛋壳打开蛋液是马上向四周逸开表示不新鲜，表示蛋品已经过期了。
2. 水洗蛋给一般人的印象为很干净且不需要清洗就可入锅内煮，其实这是错误的观念。因为厂商的清洗方式一般消费者都不是很清楚，而且蛋品若有裂痕也不容易看见，所以选购水洗蛋除了注意上面所标示的日期之外，仔细观察蛋壳上是否有裂痕更是选购的要点，且切记入锅时一定要仔细清洗干净才安全。
3. 蛋放入冰箱存放时最好将尖头部分朝下摆放，因为蛋是透过蛋壳来呼吸，把可以吸入空气的气室朝上，蛋就比较容易呼吸且保持新鲜可达 1~2 周之久。





## 分析篇 做出好吃的茶叶蛋第2步

传统小点茶叶蛋，相信许多人的印象都只局限使用红茶做为料理时的茶种，到底什么茶可以做成什么的茶叶蛋？而不同的茶叶做成的茶叶蛋有何其不同功效？什么茶最不适合与蛋一起卤制？以下我们将整理常见的茶叶并做一简单的介绍，希望让您从中了解而找出与蛋最速配的茶叶品种。

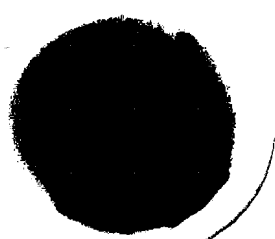
### 乌龙茶

为重发酵的茶种，卤制茶叶蛋最重要的就是香气嘛，所以若不计成本的话，乌龙茶真的是一个最好的选择。使用乌龙茶卤制出的茶叶蛋的确是色、香、味俱全，算是与茶叶蛋最速配的茶叶品种了。



### 包种茶

俗称清茶，属轻度发酵的茶种，冲泡后颜色较金黄，香气幽雅且味甘润，但香气不如乌龙茶，若作为卤制茶叶蛋的材料也是不错的选择之一。此次料理示范中的“辣味包种茶叶蛋”，将包种茶与辣味结合，所呈现的茶叶蛋不但降低辣的刺激度且增加蛋的甘醇口感。



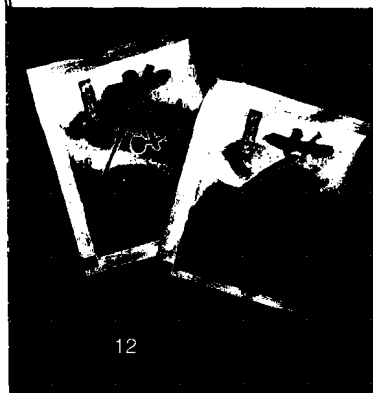
### 阿萨姆红茶

有世界产量第一之称的阿萨姆红茶，大多采用传统手法制成，茶叶细扁，色呈深褐，与红茶一样的是属全发酵的熟茶。若作为茶叶蛋卤制材料之一，所呈现的茶叶蛋外观颜色比较深，味道甘醇，口味独特。



### 红茶

为全发酵的熟茶，经冲泡后颜色黑浓、口感香甜味醇；价格便宜；其中耐煮耐泡也是一大特点，红茶的茶渣与茶梗的红茶包更是更方便的选择。所以最常与乌龙茶搭配使用在茶叶蛋中，这样也较省钱喔！



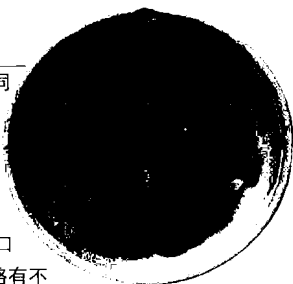
由阿萨姆红茶取其多香醇才能卤入，所以一般而言，有香气的茶都可以做成茶叶蛋，且只要味道够好就是好吃的茶叶蛋，但也有例外，如：有苦味甚重的茶，虽然有些苦甜茶有香甜，没有味，或是有人喜欢及嗜苦真的特殊苦味，但是广泛而言有苦味的苦甜茶还是不太为一般大众所接受。



# 最速配的茶叶品种

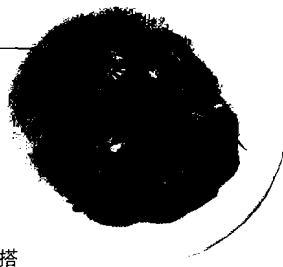
## 花果茶

大部分以各种不同的花朵与水果浓缩干燥而成，成分中含有各种不同的维生素、果酸与矿物质，但不含咖啡因与单宁酸。各种不同口味的花果茶在成分上略有不同，但仍以芙蓉花、蔷薇实、橙皮与苹果片为主要组成元素。若以花果茶卤制茶叶蛋味道调和上可要下点功夫，而花果茶不耐久煮，最好以浸泡方式使蛋品入味。



## 玫瑰茶

玫瑰与绿茶相结合是属于健康走向的做法，由于玫瑰花茶有减脂美容的功效，像此次料理示范中玫瑰绿茶茶叶蛋就是具有这种功效，只是调配的中药需较费心，要搭配到味道调合更是需要费点功夫。



## 茉莉

制成方式与茉莉花茶相同，大都使用茉莉花熏制而成，纤细优雅的花香，深受许多人喜爱，使用香片卤制后茶叶蛋在外观上颜色较浅，但香气十足。



## 桂花茶

大部分使用冻顶乌龙或铁观音等与新鲜桂花熏香而成的，这样茶叶便会汲取桂花香气更添另一种风味，若喜爱桂花香味的您不妨可以试试桂花香味茶叶蛋喔！



## 茉莉花茶

制作方式与桂花茶大致相同，由于有着汤色清澈、清香淡雅的特质，所呈现的茶叶蛋虽外观上不如一般传统茶叶蛋深，但有着茉莉花香的茶叶蛋更添风味，也很诱人唷！



## 普洱茶

冲泡后颜色呈浓黑色，浓烈甘醇的滋味相信许多人都知道，但普洱茶分有霉味与没霉味两种，一般而言卤制茶叶蛋是为了添加香气，所以有霉味的普洱茶较不适合用来卤制茶叶蛋。



## 茶蛋 Q&A

一般人会将受潮与过期的茶叶做丢弃处理，但似乎很可惜也很浪费。一般而言茶叶都是经由烘焙干燥而制成的，只要掌握这个原理你就可使茶叶起死回生喔！这里提供了一个如何将茶叶起死回生的方法，包你受用无穷！将受潮或过期的茶叶入干锅以中火干炒炒至产生茶味香即可。此道程序是将茶叶再次干燥并去除茶叶中的霉味，经过处理后的茶叶若要冲泡饮用或做为茶叶蛋的卤制材料都可以喔！