

# 完美的蛋

我

為雞蛋着迷，認為這是最平凡、最低微、最謙卑的食材。當然隨手拈來，愈是普通的，做法愈多，雞蛋食譜千變萬化，世上每一個母親，都會用雞蛋做出一兩樣讓子女永遠記得的菜，如果要一一記錄，是件難事。

為了尋求一個完美的雞蛋做法，我在自己的飲食節目中，凡是遇到名廚，必請他們示範一道用一隻雞蛋做的菜式，但時間到底有限，只能拍了一小部份。

節目拍不下那麼多，寫一本書總可以吧，自己認識的很少，只有找參考資料。這麼一找，就是一櫃子蛋書，愈看愈心驚肉跳，這個任務，幾乎是不可能的。雞蛋可以配合所有食材，甜的鹹的都能，做冰淇淋，也要用雞蛋。鹹的從最貴的黑白松露，各種魚子醬，到最普通的番茄或豆芽，每一道菜都不必重複。

有了菜，沒有湯時，做個蛋花湯吧，最好用長葱，切段或刨絲。水一滾，將即食麵剩下的湯包放進去當湯底，再把蛋打勻放

下洋葱，洋葱和雞蛋，又是一種神奇的搭配。

家裡沒菜，就炒洋葱和雞蛋，下油，把洋葱煎至發焦，甜味出來後就打勻雞蛋去炒，下點魚露，就不會覺得寡了。

別以為奄姆列來來去去就是那麼幾種，天下最厲害的，叫Omelette Arnold Bennett (1867-1931)是個英國作家，對吃十分有研究，著作有《老夫人的故事 Old Wives' Tale》，沒有多少人看過，但大家都記得他的奄姆列，是他住進倫敦的 Savoy Hotel 時，名廚 Jean Baptiste Virlogeux 為他做早餐，吃厭了，他要求變化，這時拿出來的他才滿意地笑，從此入住時堅持必吃，也成了該酒店的首本名菜，當今廚子換了又換，如果入住之前講好，應該還可以供應的。

材料有：二湯匙牛油，二湯匙麵粉、三份之一杯牛奶、半杯刨碎的龐瑪山芝士、一湯匙鹽、胡椒隨意、五顆雞蛋，把其中之一顆的蛋白和蛋黃分開，最後是六安士的鱈魚乾。

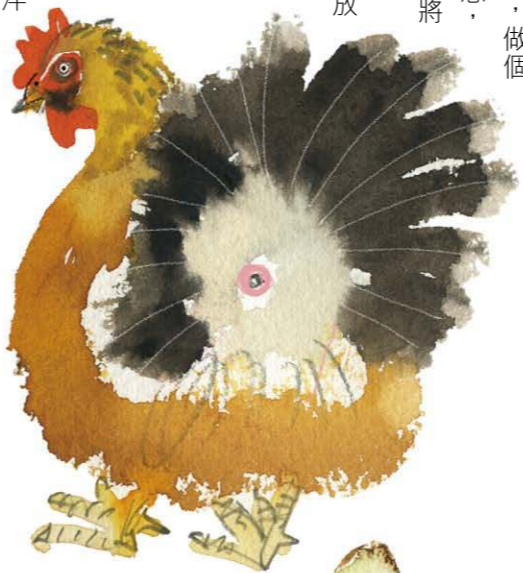
做法是：一、微火，溶一茶匙牛油。二、放入麵粉，打成糊。三、慢火，調半份牛奶，拌勻後，再加其餘半份。接着加半份芝士進去，攪拌至稠漿。四、把鹽和胡椒放入一個蛋的蛋黃中，打勻。五、把那個蛋的蛋白打至發泡。六、用另外一個大碗，把四個蛋的蛋白和蛋黃打勻。七、把鱈

進去，待再滾，就可以將蔥花或蔥絲倒進去，熄火，即成。

怎麼把蛋從蛋黃和蛋白分開呢？從前是用兩邊的蛋殼，左邊倒入右邊，右邊又倒回左邊，重複又重複。當今沒那麼笨了，喝完礦泉水，把那個空的塑膠瓶一捏，對着雞蛋一吸，即刻可以取出蛋黃來。

到外國旅行，早餐一定有蛋，最普通的是炒蛋，英語稱為 Scramble Egg。Scramble 這個字有搗亂或打亂的意思，每天吃這個打亂蛋，有點乏味，我一向身邊帶着醬油，淋上了，多吃也不生厭。

偶爾我也會吃他們的煎蛋，請廚子煎得全熟，一般太陽朝上 Sunny Side Up 是不夠熟的，我會叫雙面煎 Fried Over。



魚乾撕成碎片（有的說法是要浸在牛奶中）。八、用一個大的平底鍋，下一匙牛油，當牛油冒煙時把鱈魚乾煎它一煎，然後倒入蛋漿，用中火炒一分鐘，表面上的蛋漿還沒有凝固時。九、把那半隻蛋的蛋白和芝士打勻成醬。十、將鍋從火中拿開，把醬塗在蛋的表面，然後把整個鍋放進已經預熱的烤爐中，半分鐘後拿出來，把剩下的芝士撒在蛋的表面上，再放入烤爐，烤至表面略焦。十一、把整個奄姆列倒在大碟上，完成。

單單看菜譜上的做法，已經把人嚇跑。不過還是可以按照自己的理解去做，而且鱈魚也比不上其他新鮮的魚，但要用煙熏過的才好，其他食材也可以按照自己的意思改變，英國名廚 Gary Rhodes 說：「拿一個經典的菜譜，把它變化成你自己喜歡的形勢，就是了。」

說到打雞蛋，永遠只用一隻手。那麼小，那麼可憐的東西，還要用兩隻手去對付，太技窮了吧？別以為這是難事，打爛幾個就學會了，到底不是什麼新科技，有什麼難處？而且，

奄姆列 Omelette 可以加很多東西，但是一放番茄就酸，酸的東西我一向不喜歡。下青椒紅椒吧？這種蔬菜最討厭，吃完不斷打噎，一打噎，青紅椒的味道陰魂不散，真受不了。吃奄姆列，我只能下蘑菇，不然就是

一用單手打開蛋殼，大師傅的風範就出來了，是多麼威風的一件事。

要欣賞雞蛋，總得親自動手，做過之後，味道就會和自己的理想和味覺配合。

什麼是完美？記得遇到世界名廚保羅·包古斯時，拿出一顆蛋叫他做，他用一個瓷碟，抹上油，把蛋打進去，用一根鐵鉗拈住了碟子，放在火上燒熟。

他說：「每一個人都有自己喜歡的熟度，你自己認為最好吃時，就是完美的雞蛋了。」

余英