



特约主持

▶ 魏瀚

巨蟹座，80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军，巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者，健康美食顾问，时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

说起最近最遭网友恶搞与崇拜的食物非“茶叶蛋”了。网络上甚至流传出“茶叶蛋恒久远，一颗永流传”这样让人啼笑皆非的段子。

说到茶叶蛋，相信人人都吃过。我们这里秉承的不是用武夷山红茶和喜马拉雅冰川水煮出的高级货，而是真正让大家喜欢的茶叶蛋。不论是卤料包和酱油的配比，还是香料和茶叶的选择，其实都没有固定的模式，茶叶蛋更像是中国老百姓的独门秘籍，专门提供私家美味与独家记忆。

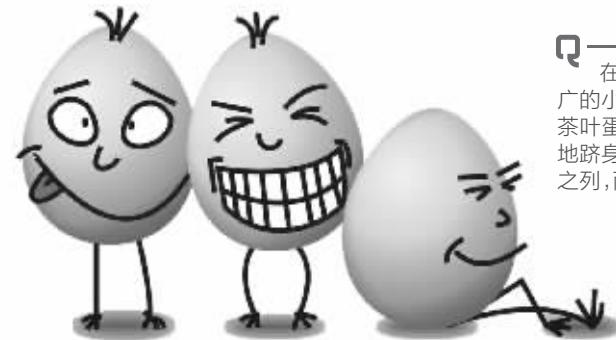
我个人喜欢的茶叶蛋要用红茶、酱油、花椒、大料、生姜、桂皮还有橙皮共同熬制出的卤料湿润，如果喜欢还可以放入一些干辣椒。这样的卤，浸淫过鸡肉，流淌过鸭腿，唯独不能去卤肥肠。鸡蛋先入水煮5分钟至蛋白凝结，然后敲碎壳或直接剥壳放入卤汁慢慢卤30分钟，浸泡过夜。最好浸泡两夜，如果时间不够，是索然无味的。好的东西值得等待，茶叶蛋蕴藏的大智慧就在这里了。

吃过很多地方的茶叶蛋，各有千秋。上海人会加一些黄豆酱

和糖一起煨，出来的茶叶蛋颜色会有不同的分布；台湾茶叶蛋一般跟卤肉一起煮，再单独浸染茶汤；日本的茶叶蛋有的会放些味增酱；法国也有类似的茶叶蛋，当然他们是用烟熏……

达芬奇的绘画从鸡蛋开始，很多人的料理入门也是开始于鸡蛋。这种最简单的食材，确有千变万化的口感。当然我不会真把茶叶蛋看作多么昂贵的食物，但如果外婆做的茶叶蛋摆在我面前，热腾腾的冒着烟，对于我来说，是什么都不换的。

一颗冰纹美丽、口味咸鲜的茶叶蛋是这样煮成的



水煮蛋、鸡蛋羹、红烧肉卤蛋 小小的鸡蛋承载了童年美好的记忆

在物质匮乏的年代，小小的鸡蛋不知承载了多少人童年最美好的记忆：生日了，妈妈会煮一个水煮蛋，让你在兄弟姐妹羡慕的眼神中独自享用；生病了，妈妈会蒸碗鸡蛋羹，用调羹舀着，轻轻吹着喂到你的嘴里……而让人印象最深刻的，当属王安忆《流逝》中的女主角，在文革中为落魄的家人做的那碗奢侈的红烧肉卤蛋。除了生日和生病时的特殊眷顾，何曾有过满满一大碗卤蛋摆在桌上让全家人尽情享用的盛况出现。

好在那时住的多是平房小院。在自家院里的角落搭个鸡窝养鸡，于是便有了鸡生蛋，蛋生鸡的繁衍。每天放学回家最快乐的事，就是到鸡窝里看看有没有蛋，若有两三个，便趁父母回家做饭前偷偷煮个鸡蛋慰劳下自己。这种小快乐持续了相当长的时间，从没让父母抓到现行。现在想来，不过是他们装糊涂假装没察觉而已。至于那高大上的茶叶蛋，就只有在春游或为老爸出差准备干粮时，可以特地多做些来解下馋了。

改革开放，街头最先出现的小商贩就是支口

小锅卖茶叶蛋的。时至今日，卖五香茶叶蛋的已磕头碰脑到处都有，可是要想吃色香味俱全的茶叶蛋，却还不是随时可以吃到的。据说南京建康路上就有个挂着健康证卖茶叶蛋的老太太，在一群吃货当中享有盛名。她卖茶叶蛋的时间也够长，守着那个路口已不知有多少个年头了。

而在我记忆中，最先引起我好感的南京美食应当就是五香茶叶蛋。那时，在鼓楼公园门口，有一个卖鸭血汤的小摊。那时的鸭血汤简单而纯粹：切成小丁的鸭血，用清汤煮开后装在小碗里，再撒少许榨菜末、虾米皮、韭菜叶与鸭肠、鸭肝、鸭油，汤清味纯，极其鲜美。吃鸭血汤的同时，再配一个五香茶叶蛋，给人的满足感简直难以言表。如今那个小摊，早已不知去向；当初那一小碗于清澈中点缀着的点点碧绿青翠，更是无从寻觅了。

“骇人听闻”的旺鸡蛋 有一种美味不是人人都能消受的

在南京人心目中，还有一种鸡蛋是不可忽略的美味，那就是被称为“全球最骇人听闻十大菜”第九名的南京旺鸡蛋！

春暖花开时节，不少摊档前都支起煤炉，架着铁锅，里面煮着热气腾腾的旺鸡蛋。食客从锅里挑选自己想吃的鸡蛋，蘸着盐或醋吃。据说常吃的人，抓起鸡蛋对着阳光照一下，或凭手摇晃，听听声音，就可以判断是全蛋、全鸡或半鸡半蛋。如果是全鸡，拽去毛，蘸上细盐，塞进嘴里，嫩嫩的，味道很香；如果是全蛋，那么蛋黄和蛋白硬硬的，一口咬下很筋道。每年春夏之交，卖旺鸡蛋的小摊前都会挤满了人，食客中更以靓丽的女孩居多，这一切构成了南京街头一道奇特的风景。

我至今都未敢尝试旺鸡蛋。当年母亲是养鸡高手，家中的

鸡和蛋在她的精心呵护下日益繁盛起来。等待小鸡出生的日子，是紧张又神奇的漫长过程。每隔几天，母亲都要将孵化的蛋悄悄取出来照光，观察胚胎发育的状况。差不多21天时，小鸡要出生了！夜深人静时，可以听到轻微的啄蛋壳的声音：过不了多久，就能听到稀稀落落的叽叽声——小鸡出壳了！每当一只只毛茸茸湿漉漉的小鸡破壳而出，家中就会充满迎接新生命的欣喜。如果过了21天，还有蛋趴在窝中不动，母亲就会遗憾地宣告：这个蛋孵不出小鸡了！这些蛋一般都会遗憾又难过地被丢掉。

虽然爱吃旺鸡蛋的能说出一打好处，但是不爱吃的也不能勉强。啥也别说了，还是煮一锅美味茶叶蛋比较合适，既高端大气又受家人追捧。

兰姨，非主流资深煮菜老妈，会煮菜，会写作，阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给家人以特别补养与关怀的同时，也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》《江南味道》。

@兰姨 lanerlovehttp://weibo.com/u/2161192371



茶叶蛋

●原料：鸡蛋10只、红茶3包、桂皮1块、八角1个、冰糖10克、小茴香5克、盐1勺、酱油2汤匙

●步骤：

1. 将鸡蛋外壳洗净，放入锅中，倒入清水，以没过鸡蛋两指为宜；
2. 在水中加1小匙盐，大火煮开，再转小火，10分钟后关火。煮的时候将鸡蛋翻动数次，煮出的蛋黄更集中；
3. 用一只小勺舀起鸡蛋，用另一只小勺轻轻将蛋壳敲碎，敲蛋时需注意力度，做到疏密均匀，这样煮出的蛋才会呈现曲折多姿的“冰纹”；
4. 将茶叶包及其他所有材料一起放入锅中煮开，放入敲好的鸡蛋，用小火慢慢煮约二十分钟关火。烧好的茶叶蛋可以泡在汤汁里，最好第二天再吃，鸡蛋更入味，冰纹也更清晰美丽。

要点

1. 如果不煮茶叶蛋，吃白煮蛋，也要先把鸡蛋壳洗净后用冷水大火煮开，再改为小火煮五分钟（火太大蛋壳容易炸裂），这样煮出来的鸡蛋蛋白已全部凝固，而蛋黄则呈半凝固的溏心状，是水煮蛋最好吃的状态；

2. 煮茶叶蛋最好用红茶，可以用红茶包，煮完后直接扔掉。因为红茶香浓而不苦涩，颜色鲜亮，煮出来的蛋香气四溢，色泽均匀，卖相极佳。绿茶煮出的蛋则会发涩发苦；

3. 煮茶叶蛋绝对避免放花椒，否则清冽的茶香便化为乌有；

4. 煮蛋的卤水一定要没过鸡蛋，反复加水回锅煮会把茶叶蛋煮成黑铁蛋，不仅难看，而且蛋白也僵硬难嚼。

