

你們最喜歡是那一道中國菜呢？是酸酸甜甜的「咕嚕肉」？是香辣的「麻婆豆腐」？還是肉嫩多汁的「紅燒乳鴿」？而我最喜愛的是平平無奇的「蒸水蛋」。這道菜的材料十分便宜。材料包括：雞蛋兩隻、鹽、蔥少許。

這道菜的烹調方法十分簡易。先把雞蛋放在碗裡，並開始打蛋，打完後要清理蛋白層的泡，接著把開水和雞蛋放在一起，放適量的鹽在上面，再用錫紙蓋好，否則蛋面便會出現氣孔，像豆皮一樣，影響賣相，最後把沸水倒在鍋裏，把水蛋放在蒸架上，蒸 4-5 分鐘後再疏氣，順便看看是否熟透。待 10-20 分鐘，光滑的「蒸水蛋」便大功告成了。

為什麼我要介紹這道菜？他是一道老少皆宜的家常菜，除了有豐富的營養素：蛋白質、脂肪、維生素、礦物質等，還對肝臟組織損傷有修復作用。

「蒸水蛋」香噴噴，是嗅覺上的美；它滑溜溜，是觸覺上的美；它滑嫩有味，是味覺上的美。婆婆因為知道我喜歡這道菜，所以經常煮給我吃。「蒸水蛋」最好配蔥和醬油，這兩種調味料會是水袋更美味，成為伴飯的好菜式！

這道菜不但價錢便宜，還方便烹調，聽完烹調方法後，不擅長煮東西的人難道不想試試嗎？希望你能快點嘗試，保證令你回味無窮！