



黎东平师傅虽然已经超过 26 年厨龄，不过他仍然秉持好学精神，经常学习新的菜式。在他刚刚学会用电脑时，在网上发现了一道有趣的西餐料理，就是切去大褐菇的菇蒂然后铺上煎好的太阳蛋，觉得非常有创意。

当时，他想起了小女儿时常吵着要吃鹌鹑蛋，于是他灵机一动，以白洋菇代替大褐菇，敲入一个生的鹌鹑蛋后拿去热蒸，淋上鸡汤，形成了卖相可爱的黄金蛋，孩子们都非常喜爱，吃得津津有味。鹌鹑蛋含有丰富的蛋白质，配上低热量高纤的蘑菇，是一道简单又营养的蛋料理。他每次只做 6 粒黄金蛋，家人每人只得一粒，以确保不会摄取过高的胆固醇。



### 白玉口蘑黄金蛋

6人份

#### 用料

白洋菇6个、盐少许、胡椒粉少许、鹌鹑蛋6个、鸡汤120毫升、马铃薯粉适量（加入少许AOX水混匀）、麻油少许、花雕酒少许、葱花少许、枸杞子少许（泡软）

#### 做法

1. 把白洋菇洗净切去菇蒂，在白洋菇里撒上盐和胡椒粉。
2. 把鹌鹑蛋分别打入白洋菇中，热蒸大约4分钟至熟即成“黄金蛋”。
3. 把鸡汤用中小火煮滚，加入盐和马铃薯粉水勾芡，接着加入麻油和花雕酒拌匀即可离火。
4. 把“黄金蛋”摆放盘中，淋上热鸡汤，缀以葱花和枸杞子即可。

### Steamed White Button Mushroom with Quail Egg

serves 6

#### Ingredients

6 white button mushrooms, some salt, some pepper, 6 quail eggs, 120ml chicken stock, some potato starch (mix with some AOX water), some sesame oil, some Chinese cooking wine (hua diao jiu), some minced spring onion, some wolfberries (soaked)

#### Method

1. Rinse white button mushrooms. Remove stems. Sprinkle with some salt and pepper.
2. Crack quail eggs into button mushrooms. Steam for about 4 mins until cooked.
3. Bring chicken stock to a boil over medium low heat. Add salt and thicken with potato starch mixture. Add sesame oil and Chinese cooking wine. Stir evenly and remove from heat.
4. Arrange steamed button mushroom and eggs on plate. Drizzle with hot chicken stock. Sprinkle with minced spring onion and wolfberries. Serve.