

鱈魚無黃蛋

現代人飲食講究，不少人在食用雞蛋時，有避吃蛋黃的習慣。

這道料理，正是選用來自花蓮在地新鮮的土雞蛋，保留去除蛋黃後的新鮮蛋液，與肉質鬆軟的鱈魚均勻攪拌，再回填至蛋殼中加以蒸煮。回填時需小心仔細，慎防蛋殼破損，也正因如此，選用質地較柔軟的鱈魚做為搭配，雖過程有些難度，但料理出爐後，雪白似蒸蛋的內餡，自蛋殼開口處綿延湧出，是一道視覺上相當療癒且做工精細的料理。食用時，動手輕輕敲開蛋殼，新鮮的雞蛋殼發出清脆的聲響，濃濃的雞蛋香氣隨之撲鼻而來，滑嫩的雞蛋搭配魚肉的鮮甜，口感柔軟綿密入口即化，是一道充滿視覺、聽覺、觸覺且老少咸宜健康滿分的料理。



食材

土雞蛋	1顆
鱈魚肉	4兩
糖	適量
鹽	適量
胡椒粉	少許

作法

- » 土雞蛋洗淨，取一顆蛋，輕敲氣室約1公分小洞。
- » 先倒出蛋白，再倒出蛋黃分離，蛋殼留著備用。
- » 鱈魚肉剁碎，備用。
- » 蛋白加鱈魚漿，加糖、鹽、胡椒拌勻。
- » 再把它倒回蛋殼內約八分滿，小火蒸15分鐘即可。

