



日式蛋包飯

真正的蛋包飯(omuraisu)不是滑蛋蓋飯，也不是煎蛋包飯，必需在鑊中以煎蛋包裹著飯。動作要一氣呵成，稍為猶豫便會出現裂縫，考功夫的蛋料理。

蛋包飯是日式家常料理，屬於日本的洋食，源自法式的奄列(Omelette)，明治時代(19世紀)，日本大量接受西方文化，將這道傳入的異國料理「大變身」，以「炒紅飯」作為奄列的餡料，才形成這道「和風洋食」(Omelet+rice=Omuraisu)。

現在的日式蛋包飯主要分為兩派，一派為東京煉瓦亭版本以漂亮的金黃色薄蛋皮包起炒飯；另一派則是半熟蛋包(流心蛋漿)置於炒飯上，據說是1985年日本橋的たいめいけん為了《蒲公英》這部電影而製作，半流心狀的蛋漿只能控制在五、六分熟的狀態，煎捲成橄欖形後，放於炒飯上，進食前以小刀往中間一劃，讓半熟的蛋包徐徐在兩邊落下，令人興奮。



材料：

雞蛋	3隻
番茄	1個
黃椒	1隻
雞肉	40克
洋蔥	半個
飯	大半碗
忌廉	半杯
鹽	少許
茄汁	適量
牛油	2湯匙

做法：

1. 將番茄、黃椒、洋蔥和雞肉切粒，爆香。
2. 加入白飯，放茄汁和鹽炒勻，盛起待用。
3. 鑊燒熱放牛油，倒入蛋漿，中途用筷子不停打圈攪拌，同時逆向打圈搖動鑊身。(圖A)
4. 待蛋漿凝固便可關火。
5. 將炒飯倒入鍋內的蛋皮中央，從把手提起平底鑊成傾斜狀態，輕輕向內拋鑊，以筷子或刮刀輔助令蛋覆蓋飯，動作要一氣呵成。
6. 反手拿鑊把，將蛋包飯倒扣於碟中即可。

筆記：

1. 沒信心做好可用自己的方法，例如將其放在錫紙上，用手包好。
2. 要炒出光滑的蛋，首先要替蛋解凍才下鑊。