

水煮鸡蛋

朱梦

初稿于 2026-01-06，修改于 2026-01-06

(一) 水煮鸡蛋黄金法则：时间控制 + 温度渐变

- (1) 鸡蛋放入冷水，水量没过鸡蛋。
- (2) 中火加热至沸腾后立即转小火。
- (3) 转沸后开始计时：

表 1

口感偏好	计时时间	蛋黄状态
流心蛋	4-5 分钟	液态，可流动
半熟溏心蛋	6-7 分钟	半凝固，软糯
全熟嫩蛋	8-9 分钟	完全凝固，嫩黄色
全熟粉蛋	10-12 分钟	完全凝固，偏干

- (4) 关键技巧：加一勺盐或白醋，防止蛋壳破裂，蛋白溢出。

(二) 蒸汽温度是多少？常压下，水蒸气的温度是 100°C，与沸水温度相同。
高压环境下（例如高压锅），温度可达 120°C 以上