



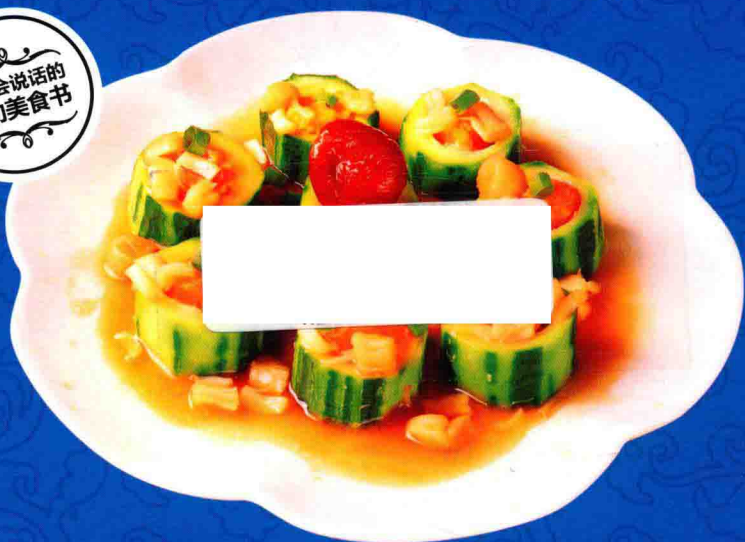
二维码视频厨房

蔬菜菌菇 / 禽畜蛋豆 / 鱼虾蟹贝 / 甜品主食

扫一扫，“码”上学做 蒸菜

锁住食物营养，留住美味与健康
爱上食物“蒸”味道 “码”上扫一扫，体验烹饪真人秀

甘智荣 主编



扫一扫二维码
美味蒸菜
视频同步学



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

二维码视频厨房

扫一扫,“码”上学做 蒸菜

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

扫一扫, “码” 上学做蒸菜 / 甘智荣主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5388-8540-8

I. ①扫… II. ①甘… III. ①蒸菜—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224677号

扫一扫, “码” 上学做蒸菜

SAOYISAO MASHANG XUEZUO ZHENGCAI

主 编 甘智荣
责任编辑 梁祥崇
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 200千字
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8540-8/TS · 647
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

01 PART

营养蒸菜面面观

- 002 ... 蒸菜的那些事儿
- 002 ... 蒸菜的历史和习俗
- 003 ... 蒸菜的特点和优势
- 004 ... 吃蒸菜的六大益处
- 005 ... 蒸菜技巧一点通
- 005 ... 常见的蒸制方法
- 007 ... 蒸制的火候选择
- 008 ... 不可不知的蒸制妙招



02 PART

「蒸」健康
蔬菜菌菇

- 010 ... 粉蒸茄子
- 011 ... 葱香蒸茄子
- 012 ... 明目菊花蒸茄子
- 013 ... 腊味蒸茄子
- 014 ... 姜丝蒸冬瓜
- 015 ... 素蒸芋头
- 015 ... 家常粉蒸芋头
- 016 ... 豉蒜蒸南瓜
- 017 ... 梅干菜蒸南瓜
- 018 ... 旱蒸南瓜
- 019 ... 椒麻粉蒸秋葵
- 020 ... 蒜香豉蒸秋葵
- 021 ... 蒜蓉豉油蒸丝瓜
- 022 ... 湘味粉丝蒸丝瓜
- 022 ... 河南蒸菜
- 023 ... 粉蒸藕盒
- 024 ... 泡椒蒸冬瓜
- 025 ... 湘味蒸丝瓜
- 026 ... 泽泻蒸冬瓜
- 027 ... 粉蒸四季豆
- 028 ... 粉蒸胡萝卜丝
- 029 ... 粉蒸小竹笋
- 030 ... 清蒸西葫芦
- 031 ... 粉蒸芹菜叶
- 031 ... 粉蒸皇帝菜
- 032 ... 蒜蓉蒸娃娃菜
- 033 ... 剁椒腐竹蒸娃娃菜
- 034 ... 粉蒸荷兰豆
- 035 ... 蒜汁蒸白菜
- 036 ... 剁椒皮蛋蒸土豆
- 037 ... 茄汁蒸娃娃菜
- 038 ... 粉蒸芋头

- 039 ... 粉蒸红薯叶
- 039 ... 清蒸红薯
- 040 ... 蒸地三鲜
- 041 ... 蒸三丝
- 042 ... 蒸白萝卜
- 043 ... 蒸香菇西蓝花
- 044 ... 蒸韭菜
- 045 ... 豉油蒸菜心
- 046 ... 什锦蒸菌菇
- 047 ... 干贝茶树菇蒸豆腐
- 048 ... 剁椒蒸金针菇
- 049 ... 枸杞百合蒸木耳
- 050 ... 蒸香菇盒



03

PART

禽「蒸」 畜肉 营养

- 052 ... 粉蒸鸡块
- 053 ... 板栗蒸鸡
- 054 ... 姜汁蒸鸡
- 055 ... 枸杞冬菜蒸白切鸡
- 056 ... 清蒸鸡
- 057 ... 酒酿蒸鸡
- 057 ... 红枣黄花菜蒸鸡
- 058 ... 珍珠蒸鸡翅
- 059 ... 葱香豉油蒸鸡翅
- 060 ... 啤酒蒸鸡翅
- 061 ... 清蒸红汤鸡翅
- 062 ... 豆豉酱蒸鸡腿
- 063 ... 剁椒蒸鸡腿
- 064 ... 豉汁粉蒸鸡爪
- 065 ... 红枣黄芪蒸乳鸽
- 066 ... 香芋蒸鹅
- 067 ... 酸梅蒸烧鸭
- 067 ... 湘味蒸腊鸭
- 068 ... 荷香蒸鸭
- 069 ... 丝瓜蒸猪肚
- 070 ... 腊肉豆皮蒸春笋
- 071 ... 粉蒸肚条
- 072 ... 芋头蒸腊肉
- 073 ... 荷香蒸腊肉
- 074 ... 柚子蒸南瓜腊肉
- 075 ... 咸鱼蒸肉饼
- 076 ... 蒜香肉末蒸茄子
- 077 ... 家常五香粉蒸肉
- 077 ... 干豆角腐乳蒸肉
- 078 ... 蒸三样
- 079 ... 蒸珍珠丸子
- 080 ... 蒸白菜肉丝卷
- 081 ... 蒸白萝卜肉卷
- 082 ... 蒸海带肉卷

- | | |
|-----------------|------------------|
| 082 ... 蚝油蒸茄盒 | 095 ... 蒜香茶树菇蒸牛肉 |
| 083 ... 豉椒肉末蒸山药 | 096 ... 芥蓝金针菇蒸肥牛 |
| 084 ... 酱香莲藕蒸排骨 | 097 ... 五香粉蒸牛肉 |
| 085 ... 蒸糯米肉丸 | 098 ... 豉汁蒸牛柳 |
| 086 ... 豉汁蒸排骨 | 099 ... 粉蒸牛肉 |
| 087 ... 红薯蒸排骨 | 100 ... 荷叶菜心蒸牛肉 |
| 088 ... 腐乳花生蒸排骨 | 101 ... 清蒸牛肉丁 |
| 089 ... 小米洋葱蒸排骨 | 102 ... 口蘑蒸牛肉 |
| 090 ... 玉米粒蒸排骨 | 102 ... 丝瓜咸蛋蒸羊肉 |
| 091 ... 酱香黑豆蒸排骨 | 103 ... 鲜椒蒸羊排 |
| 092 ... 香芋蒸五花肉 | 104 ... 红枣枸杞蒸猪肝 |
| 093 ... 豌豆蒸排骨 | 105 ... 韭菜豆芽蒸猪肝 |
| 094 ... 小笼菜心蒸牛肉 | 106 ... 儿菜蒸腊肠 |
| 095 ... 萝卜丝蒸牛肉 | 106 ... 丝瓜蒸香肠 |

04

PART

禽蛋、豆类 「蒸」嫩滑

- | | |
|------------------|------------------|
| 108 ... 姜丝红糖蒸鸡蛋 | 118 ... 白果蒸蛋羹 |
| 109 ... 牛奶蒸鸡蛋 | 119 ... 蛤蜊蒸鸡蛋 |
| 110 ... 藕汁蒸蛋 | 120 ... 豆腐蒸鹌鹑蛋 |
| 111 ... 番茄酱肉末蒸蛋 | 121 ... 菠菜蒸蛋羹 |
| 112 ... 蒸三色蛋 | 122 ... 鲜虾花蛤蒸蛋羹 |
| 113 ... 彩蔬蒸蛋 | 123 ... 莲藕蒸蛋羹 |
| 114 ... 乌龙面蒸蛋 | 124 ... 鲜虾豆腐蒸蛋羹 |
| 114 ... 豆浆蒸蛋 | 125 ... 鸡蛋蒸糕 |
| 115 ... 香肉蒸蛋 | 125 ... 水蒸鸡蛋糕 |
| 116 ... 木耳枸杞蒸蛋 | 126 ... 鹿茸蒸蛋羹 |
| 117 ... 酸枣仁芹菜蒸鸡蛋 | 127 ... 银耳核桃蒸鹌鹑蛋 |

- 128 ... 蒸鱼蓉鹌鹑蛋
- 129 ... 香菇蒸鹌鹑蛋
- 130 ... 香菇肉末蒸鸭蛋
- 131 ... 蚝油黄瓜蒸咸蛋
- 132 ... 什锦榨菜蒸豆腐
- 133 ... 双椒蒸豆腐
- 134 ... 咸蛋黄蒸豆腐
- 135 ... 咸鱼蒸豆腐
- 136 ... 素蒸三鲜豆腐
- 137 ... 榨菜肉末蒸豆腐
- 138 ... 蒸酿豆腐
- 139 ... 腊八豆蒸豆干
- 140 ... 鲜鱿蒸豆腐
- 141 ... 芽菜肉末蒸豆腐
- 141 ... 蒸冬瓜酿油豆腐
- 142 ... 豉汁蒸腐竹



05

PART

鱼「蒸」鲜香 虾蟹贝

- 144 ... 剁椒蒸鱼头
- 145 ... 双椒蒸带鱼
- 146 ... 剁椒蒸带鱼
- 147 ... 家常蒸带鱼
- 148 ... 香菇蒸鳊鱼
- 149 ... 剁椒酸菜蒸鳊鱼
- 150 ... 梅菜腊味蒸带鱼
- 151 ... 榨菜肉末蒸罗非鱼
- 152 ... 剁椒蒸鲈鱼
- 153 ... 满堂彩蒸鲈鱼
- 154 ... 柠檬清蒸鳊鱼
- 155 ... 清蒸开屏鲈鱼
- 155 ... 肉苻蓉蒸鲈鱼
- 156 ... 豉汁蒸鲈鱼
- 157 ... 橄榄菜蒸鲈鱼
- 158 ... 剁椒蒸鲤鱼
- 159 ... 清香蒸鲤鱼
- 160 ... 蒜蓉粉丝蒸鲍鱼
- 161 ... 姜葱蒸小鲍鱼
- 162 ... 老干妈酱蒸鲫鱼
- 163 ... 葱香蒸鳊鱼
- 164 ... 萝卜芋头蒸鲫鱼
- 165 ... 粉蒸鳊片
- 166 ... 蒜蓉粉丝蒸鱼片
- 167 ... 三七红花蒸鱿鱼
- 167 ... 葱香蒸鲜鱿
- 168 ... 清蒸香菇鳊鱼
- 169 ... 豆豉小米椒蒸鳊鱼
- 170 ... 清蒸多宝鱼
- 171 ... 清蒸草鱼段
- 172 ... 清蒸鲟鱼
- 173 ... 清蒸大眼鱼
- 174 ... 野山椒末蒸秋刀鱼
- 175 ... 清蒸鸚鵡鱼

- | | |
|---------------|---------------|
| 176 … 豉汁蒸马头鱼 | 188 … 香辣虾仁蒸南瓜 |
| 177 … 蒸鱼糕 | 189 … 蒜蓉粉丝蒸鲜虾 |
| 177 … 粉蒸鱼块 | 190 … 蒜蓉虾皮蒸南瓜 |
| 178 … 银鱼蒸粉藕 | 191 … 鲜香蒸扇贝 |
| 179 … 清蒸石斑鱼片 | 192 … 粉丝蒸蛭子 |
| 180 … 豆豉蒸腊鱼 | 192 … 蒜香粉丝蒸扇贝 |
| 181 … 豉椒肉末蒸腊鱼 | 193 … 豉汁蒸蛤蜊 |
| 182 … 豉汁蒸脆皖 | 194 … 蒜香蒸生蚝 |
| 183 … 黑白蒜蓉蒸虾 | 195 … 干贝咸蛋蒸丝瓜 |
| 184 … 清蒸濑尿虾 | 196 … 清蒸青口贝 |
| 185 … 蒜蓉豆豉蒸虾 | 197 … 酒蒸海蛭 |
| 186 … 清蒸蒜蓉开背虾 | 197 … 雪菜汁蒸蛭子 |
| 187 … 清蒸虾蛄 | 198 … 蒜蓉蒸蛭子 |



06

PART

水果、甜品 『蒸』 甜美

- 
- 200 … 冰糖百合蒸南瓜
 - 201 … 冰糖枸杞蒸香蕉
 - 202 … 冰糖枸杞蒸藕片
 - 203 … 百合蒸南瓜
 - 204 … 香甜五宝蒸南瓜
 - 204 … 姜糖蒸红枣
 - 205 … 润肺百合蒸雪梨
 - 206 … 桂花蜂蜜蒸萝卜
 - 207 … 牛奶香蕉蒸蛋羹
 - 208 … 红枣蒸冬瓜
 - 209 … 鲜橙蒸水蛋
 - 210 … 糖蒸酥酪
 - 211 … 红枣蒸百合
 - 211 … 葡萄干菠萝蒸银耳
 - 212 … 蒸红糖马蹄糕
 - 213 … 蒸苹果
 - 214 … 蜂蜜蒸红薯
 - 215 … 蒸红袍莲子
 - 216 … 蜜汁枸杞蒸红薯
 - 216 … 蜜汁蒸红枣莲子



07

PART

米饭、饺子 『蒸』 滋补

- 218 … 木瓜蔬果蒸饭
- 219 … 什锦荷叶蒸饭
- 220 … 三文鱼蒸饭
- 221 … 土豆蒸饭
- 222 … 胡萝卜丝蒸小米饭
- 223 … 肉臊蒸饭
- 223 … 清蒸排骨饭
- 224 … 小米蒸红薯
- 225 … 杂粮蒸饭
- 226 … 生蚝蒸饭
- 227 … 腊肠蒸饭
- 227 … 腊鸭蒸饭
- 228 … 菠萝蒸饭
- 229 … 腊肠胡萝卜蒸饭
- 230 … 四喜蒸饺
- 231 … 西葫芦蒸饺
- 231 … 青瓜蒸饺
- 232 … 碱水蒸饺

PART

01



营养蒸菜 面面观



蒸菜在我国历史非常悠久，根据相关考证，蒸菜的历史可以追溯到炎黄时代。蒸菜发展到今天，因为它的健康、营养而备受大家追捧，是很多人聚餐、宴请的必选佳肴。本部分我们将向大家介绍有关蒸菜的那些事儿，包括了它的历史渊源、常见蒸制方法、蒸菜的特点和优势、蒸菜的六大益处以及如何蒸出一碗好蒸菜等内容。

蒸菜的那些事儿

几千年的中华饮食文化，孕育出各种不同的烹饪技法，其中烹饪方式迥异的蒸法格外吸引人们的眼球。随着岁月的沉积和各地的演变，蒸法催生出各种饮食习惯与风俗。

「蒸菜历史和习俗」

说起蒸菜，就不得不提以天门市为中心的江汉平原一带，那里的蒸菜最具风格，其历史悠久、技法纷呈，食众也相当广泛。相传天门蒸菜源于王莽时代。王匡、王凤起义，遭到官兵追击，起义军无以为食，仅靠挖野生马蹄等野菜充饥。当地农民知道后，踊跃献出自己的备荒粮食。而这些粮食不可能填饱义军的肚子。起义军只好将粮食磨成粉，与野菜拌在一起蒸食，将难以下咽的野菜变得较为可口，起义军因此度过难关。

天门的蒸菜不仅行于市井平民，而且也与寺院结缘。作为佛教中国化的标志性人物支遁高僧，他在天门驻足于西塔寺时，就对当地的蒸菜情有独钟。在他的影响下，蒸菜在寺院僧人中流行开来。到了唐代，茶圣陆羽和他的恩师智积禅师，因常住于天门西塔寺中，朝夕与寺院旁的荷湖相伴。他们喜食湖藕，烧制了清新爽口的藕蒸菜，从此传到民间。

中国人最讲究谐音，逢年过节要讲究家人和气，不能吵，所以炒菜的“炒”字

不吉利，此时人们更加钟情于蒸菜、蒸饭。

“蒸”字的谐音是真，也是争。真是讲究真实，对人要真诚，办事要认真。至于争就是争气的争，有事业心，有上进心不给家人丢脸就叫争气。此外还有个谐音是“尊”字，逢年过节时做蒸菜、蒸饭敬献给尊长，生辰寿诞时做蒸菜、蒸饭敬祭祖先，上亲亡故时做蒸菜蒸饭祭献亡灵，红白喜事时做蒸菜蒸饭宴请宾客，都是表示尊敬、尊重的意思，久而久之，吃蒸菜、蒸饭的习惯便融入到人们的日常生活中。

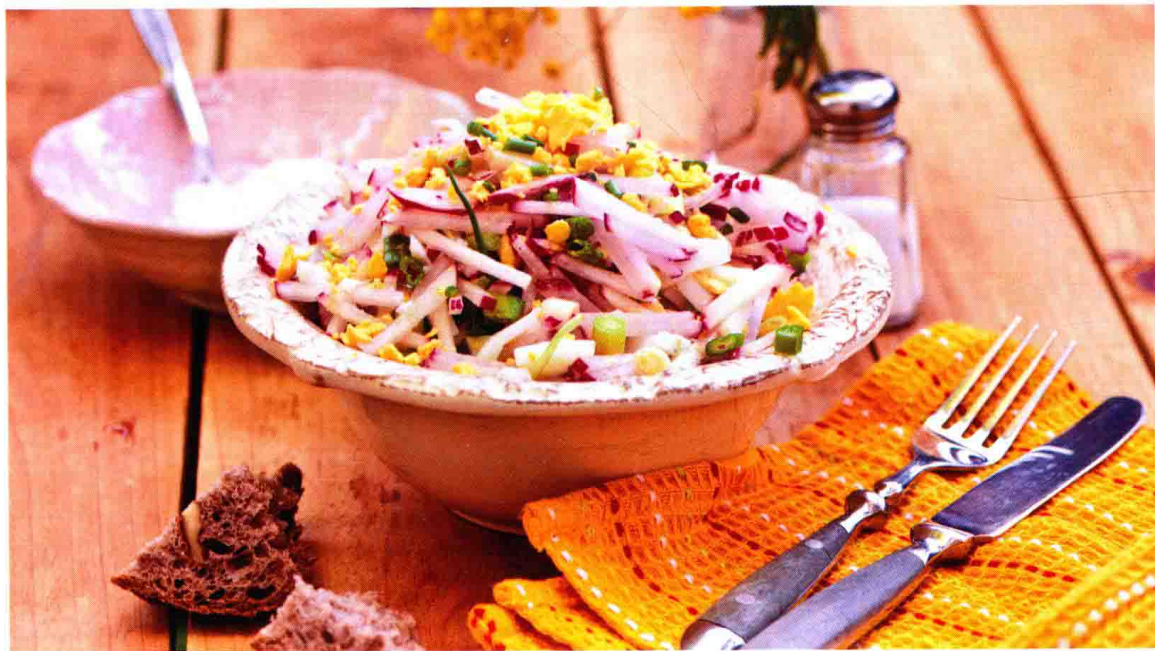


「蒸菜的特点和优势」

“蒸”是将原料装于器皿中，将器皿置于沸水锅中，利用蒸汽进行加热，使调好味的原料成熟或酥烂入味的烹调方法。其特点是保持了菜肴的原形、原汁、原味，相比起炒、炸、煎等烹饪方法，蒸出来的菜肴所含油脂少，且能在很大程度上保存菜的各种营养素，更符合健康饮食的要求。这是因为，炒菜时油温很高（油的沸点可达300℃以上），在较高的温度下烹调食材，会破坏食材中很多对人体有益的营养成分。而用热蒸汽蒸制食物，温度只有100℃，营养物质可以较多地保留下来。现代研究表明，蒸菜所含的多酚类营养物质，如黄酮类的槲皮素等含量显著地高于其他烹调方法。另外，蒸菜要求原料新鲜，调味适中，而且原汁损失较少，具有形态完整、口味鲜嫩、食材熟烂的优势。更重要的是，由于蒸制食物容易消

化，非常适合消化不好的人食用，是老年人、儿童的理想菜肴。

在烹饪技法中，“蒸”属于“汽熟法”，是利用蒸汽的对流作用，把热量传递给菜肴原料，使其成熟。蒸制时间和火候，根据原料性质、要求而定。蒸出来的食品清淡、自然，既能保持食物的外形，又能保持食物的风味。比如鱼、蟹、贝等海产品就非常适合清蒸，饺子、包子、馒头、发糕等主食和诸如土豆、茄子、芸豆、南瓜等很多蔬菜也都适合蒸制。蒸和煮都可以不需另外加食用油，从而减少了油脂的摄入，对于解决近年我国大众油脂摄入过度而造成的各种疾病问题，是个很好的预防措施。与水煮的方式相比，蒸制食物时，食物与水的接触比煮制食物要少，所以可溶性物质的损失比较少，营养成分的损失自然也少一些，并有利于保留食物的本来风味。



「吃蒸菜的六大益处」

● 蒸不产生自由基

食物在进行煎炸等高温烹调时，会使得食用油氧化，当人体进食后会在体内产生对人体有害的自由基，而自由基是加速人体衰老和加剧各种心血管疾病发生的罪魁祸首。

● 蒸品卫生又健康

蒸的过程和医学上的湿热灭菌原理相同。菜肴在蒸的过程中，餐具也得到蒸汽的消毒，避免二次污染。

● 蒸饭蒸菜营养更全面

蒸能最大程度保持食物的味、形和营养，避免受热不均和过度煎、炸造成有效成分的破坏和有害物质的产生，对人体健康非常有帮助。

● 吃蒸菜不上火

现代人伴随着体力操劳、经常熬夜，大多身体会出现阴液耗损、精力下降，容易出现烦渴、失眠、皮肤干燥等阴虚表现，由于蒸的过程是以水渗热、阴阳共济，蒸制的菜肴吃了不上火。此外，避免日常生活中炒制食物的摄入也更加避免了上火的困扰。

● 蒸品口味纯正

蒸菜注重原汁原味，油量是炒菜用油量的三分之一，甚至可以完全不用油，原料的原始滋味不会被分解代替，能让人细细品味纯天然菜品的本来味道，回归大自然，找回天然健康。



● 蒸品能调理肠胃

蒸菜时菜品保持原有水分不流失，所以蒸出来的东西比较松软鲜嫩，进入胃里更容易被消化吸收，不会对肠胃造成刺激。有止胃痛、中和胃酸治疗胃炎的药物功效。

蒸菜技巧一点通

蒸作为一种常见的烹调方法，能在很大程度上保存菜的各种营养素。蒸菜口味鲜香，嫩烂清爽，形美色艳，而且原汁损失较少，又不混味和散乱，因而蒸菜适用面广、品种多。但是，要想做出美味健康的蒸菜，基础知识必须得掌握。

「常见的蒸制方法」

蒸菜根据蒸汽的使用方法，可以分为足汽蒸与放汽蒸两种。根据蒸制菜品的具体方法及风味特色，可以分为清蒸、粉蒸、旱蒸三类。

足汽蒸

将加工好的生料或经过前期热处理的半成品摆盛于盘中，加调味品入蒸锅或蒸箱中，蒸制到需要的成熟度，期间要盖严笼盖，不可漏汽。足汽蒸通常选用新鲜的动植物原料，进行相应刀工处理，放饱和蒸汽中加热到成熟。足汽蒸的加热时间应根据原料的老嫩程度和成品的要求来控制，要求“嫩”，则时间应控制在8~15分钟；要求“烂”，则时间控制在1.5小时内。

放汽蒸

通常是以极嫩的茸泥、蛋类为原料，原料经加工成茸泥后放入笼中蒸制成熟，在此过程中不必盖严盖。此种成菜方法，根据原料的性质和菜品的不同要求，要在不同时段放气，通常有三种方法：开始放汽，中途放汽，即将成熟时放汽。例如蒸鸡蛋羹的时间就不能过长，汽也不能足，先用中火慢蒸，待锅中的水沸腾产生蒸气充足时就要放汽。

清蒸

清蒸是将主料加工整理后加入调料，或再加入汤（或水）放入器皿中，使之加热成熟的方法。

①**原料的选择及加工**：清蒸菜肴的原料要求是新鲜的，例如鸡、猪肉、海鲜等。初加工时必须将原料治洗干净，清蒸前一般要进行焯水处理。对于大块原料，清蒸时采用旺火沸水长时间蒸制；而对于丝、丁等小体积原料，则采用旺火沸水迅速蒸的方法。

②**调味**：清蒸菜肴的味型以咸鲜味为主，常用的调味品有精盐、味精、胡椒粉、姜、葱等，调味以轻淡为佳。

③**装盘**：清蒸菜肴的装盘分为明定盘和暗定盘两种。明定盘是指将原料按一定形态顺序装盘，蒸制后原器皿上桌；暗定盘则要求换盘后再上桌。

④**成菜特点**：此类蒸法的菜具有呈原色、汤汁清澈、质地细嫩软熟的特点。

粉蒸

将加工好的原料用炒好的米粉及其他调味料拌匀，而后放入器皿中码好，用蒸汽加热成软熟滋糯。

①**原料的选择加工**：粉蒸通常选用质地无筋、鲜活味足、肥瘦相间或质地细嫩无筋、易成熟的原料，例如鸡、鱼、肉类和豆类熟菜等。原料的成形多以片、块、条为主。

②**调味**：粉蒸菜肴要求先进行调味，经腌制入味后的原料，蒸制时才能取得良好的效果。粉蒸菜肴的味型常有咸鲜味、五香味、家常味、麻辣味、咸甜味。拌制过程中所需要的米粉，一般是将籼米炒至微黄，晾干研磨成粉面。拌制的干稀程度也应根据原料的老嫩程度和肥瘦比例灵活掌握。

③**装盘**：粉蒸原料在摆放时应当疏松，相互之间不能压实压紧，否则影响菜肴的质量。质感细嫩松软的菜品，用旺火沸水速蒸；质地软烂不散的菜品，用旺火沸水长时间蒸。

④**成菜特点**：呈金黄色，味醇香，油而不腻。



旱蒸

旱蒸又称扣蒸，原料只加调味品不加汤汁，有的器皿还要加盖或封口。

①**原料的选择加工**：旱蒸菜肴大多采用新鲜无异味、易熟、质感软嫩的原料，例如鸡、鸭、鱼、虾、猪肉、蔬菜、水果等。

②**调味**：大多数为咸鲜味，蒸制成菜后，还应调味或辅助调味。

③**装盘**：利用旱蒸方法成菜，有的直接翻扣入盘、碟等器皿上菜，如“龙眼烧甜白”；有的要加汤后上菜，如“芝麻肘子”；有的要挂汁后上菜，如“白汁鸡糕”；有的要淋味汁或配味碟上菜，如“姜汁目鱼”。

④**成菜特点**：形态完整，原汁原味，鲜嫩可口。

「蒸制的火候选择」

火候是指在烹饪过程中，根据菜肴原料的老嫩硬软与厚薄大小以及菜肴的制作要求，采用的火力大小与时间长短。火候是烹调技术的关键环节，在菜品烹调过程中有好的原料、辅料、刀工，若火候不够，菜肴则不能入味，甚至会导致半生不熟；若过火，就不能使菜肴鲜嫩爽滑，甚至会糊焦。同样的，要想保证蒸菜的质量，在蒸制过程中就必须严格掌握火候。比如，用旺火沸水速蒸适用于质嫩的原料，如鱼类、蔬菜类、鲜果类等，要蒸熟不要蒸烂，时间为15分钟左右。对质地粗老，要求蒸得酥烂的原料，应采用旺火沸水长时间蒸，如香酥鸭、粉蒸肉等。原料鲜嫩的菜肴，如蛋类等应采用中火、小火徐徐蒸。不同的原料制作蒸菜时，火力的强弱及时间长短都要有所区别。

①旺火沸水速蒸法：是指用旺火加热至水沸腾后，再将处理好的原料放入笼内迅速蒸熟的方法。这种方法适合新鲜度高、质地细嫩、易熟、无筋、鲜味足的鱼虾、禽类、畜类等原料。除蒸全鱼外，原料大多应加工成片、条、小块等形状，原料只需蒸熟，不要求蒸至软熟，如果蒸过了头，则原料会变老。其蒸制时间依据原料不同，一般为10~15分钟。常见菜肴有清蒸鱼、珍珠丸子、粉蒸鱼等。

②旺火沸水慢蒸制法：是指用旺火加热至水沸腾后，再放入处理后的原料，经过较长时间将原料蒸至软熟。这种方法

适合原料新鲜、质地较老、形体较大的全鸡、全鸭、猪肘等原料。菜肴要求软熟而形整，如果火候不到，则老韧难嚼。蒸制时间一般为1~3小时。

③中火沸水缓蒸法：是指中火加热至水沸腾时，放入处理后的原料，将菜肴徐徐缓蒸熟的方法。这种方法适宜于新鲜度高、细嫩易熟、不耐高温的原料或半成品。如果火力过大、时间过长，就会导致菜肴起蜂窝眼、质老、色变、口味差，有图案的工艺菜还会因此而变形，所以这里火力不能过旺，笼内温度不能太高。如制作鸡糕、鱼糕、肉糕、芙蓉嫩蛋、百花虾糕等，均要用到此种蒸法。

④小火沸水保温蒸法：这种方法常用于某些菜肴保温。它不会因继续加热而使菜肴改变质感，或是使菜肴失去风味。此法在大型宴会中最为常见。



「不可不知的蒸制妙招」

“民以食为天”于今时今日已被注入新的理念，大众对饮食的要求不仅仅在于吃饱、吃好，更在于讲究科学营养、健康安全。制作蒸菜也不例外，那怎样才能把蒸菜做得既美味又营养呢？

①要选择新鲜的原料，因为蒸制时原料中的蛋白质不易溶解于水中，调味品也不易渗透到原料中，故而最大限度地保持了原汁原味。所以必须选用新鲜原料，否则口味会受影响。蒸食选料多用鸡、鱼、鸭、猪肉、豆腐、南瓜、山药、莲藕、土豆、冬瓜、菌菇等，牛蹄筋等干硬的东西，不适合蒸。

②采用蒸制时，食物的体积不要太大，否则需要较长的加热时间。由于加热时间太长，因加热而导致营养物质破坏的量就会增加；如果蒸的时间不够，食材又会出现外熟里生的问题。所以，在蒸制之前，一般应将食材切制成薄片、细丝、小块等。

③分阶段调味，调味分为基础味和补充味，基础味是指在蒸制之前进行的调味，其目的是使原料入味，时间宜长，但切记不能用辛辣味重的调味品，否则会掩盖原料本身的鲜味，影响成品的风味。补充味则是在蒸熟后加入的芡汁，芡汁要咸淡适宜，不可太浓。

④根据原料耐气冲的程度、分别采用急气盖蒸和开笼或半开笼水滚蒸。急气盖蒸即盖严后在沸滚气体中蒸开；开笼或半开笼水滚蒸，即暖气升蒸，在冷水上逐渐加热至气急后蒸成的方法。

⑤水滚开后放材料。蒸菜时应等水开后再放入食物，否则蒸汽中的水渗入食物中增多，使蒸出来的食物水分增大，影响口感，也会使维生素C的损失增加。

⑥补水时请加热水。蒸制食物之前，锅内必须装够足量热水。水太少的话，蒸汽量就会减少，蒸笼边缘也易烧焦，发现水不够应立刻加入热水，温度才不会下降，并且能一直保持足够的蒸汽量，不会影响食材的持续加热，对最终的口感非常有帮助。

⑦蒸菜时，必须注意分层摆放，汤水少的菜放在上面，汤水多的菜放在下面，淡色菜放在上面，深色菜放在下面，不易熟的菜放在上面，易熟的菜放在下面。

⑧蒸菜时应尽量不要在中途打开锅盖，这样会导致锅内的蒸汽散尽，影响菜的口感和味道。

