

健康美味 营养足

蒸菜

食材鲜 少油盐 既美味 又健康

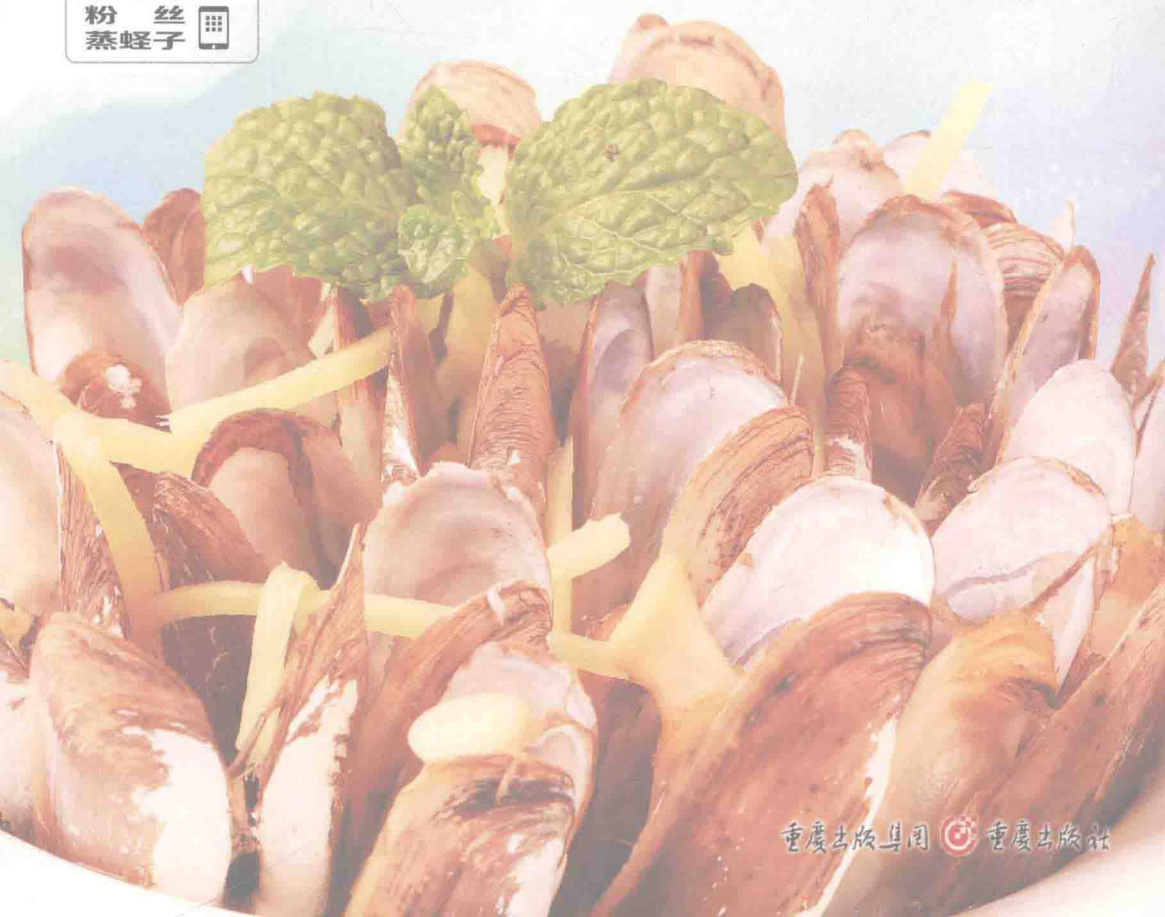
玩转自家厨房，秒变蒸菜“大神”

打造原汁原味的美味佳肴

甘智荣 主编



扫一扫二维码
粉丝
蒸蛭子





功夫厨房系列

蒸健康美味 营养足

甘智荣 主编



图书在版编目(CIP)数据

蒸：健康美味营养足 / 甘智荣主编. —重庆：重庆出版社，
2016. 6
ISBN 978-7-229-08606-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第066423号

蒸：健康美味营养足

ZHENG: JIANKANG MEIWEI YINGYANG ZU

甘智荣 主编

责任编辑：张立武 赵仲夏

责任校对：李小君

统 筹：深圳市金版文化发展股份有限公司

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码：400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话：023-61520646

全国新华书店经销

开本：720mm×1016mm 1/16 印张：15 字数：150千

2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

ISBN 978-7-229-08606-0

定价：29.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-61520678

版权所有 侵权必究

随着生活节奏的加快，人们在工作之余越来越渴望美食的慰藉。如果您是在职场中打拼的上班族，无论是下班后疲惫不堪地走进家门，还是周末偶有闲暇希望犒劳一下辛苦的自己时，该如何烹制出美味可口而又营养健康的美食呢？或者，您是一位有厨艺基础的美食达人，又如何实现厨艺不断精进，烹制出色香味俱全的美食，不断赢得家人朋友的赞誉呢？当然，如果家里有一位精通烹饪的“食神”那就太好了！然而，作为普通百姓，延请“食神”下厨，那不现实。这该如何是好呢？尽管“食神”难请，但“食神”的技能您可以轻松拥有。求人不如求己，哪怕学到一招半式，记住烹饪秘诀，也能轻松烹制一日三餐，并不断提升厨艺，成为自家的“食神”了。

为此，我们决心打造一套涵盖各种烹饪技法的“功夫厨房”菜谱书。本套书的内容由名家指导编写，旨在教会大家用基本的烹饪技法来烹制各大菜系的美食。

这套丛书包括《炒：有滋有味幸福长》《蒸：健康美味营养足》《拌：快手美味轻松享》《炖：静心慢火岁月长》《煲：一碗好汤养全家》《烤：喷香滋味绕齿间》六个分册，依次介绍了烹调技巧、食材选取、营养搭配、菜品做法、饮食常识等在内的各种基本功夫，配以精美的图片，所选的菜品均简单易学，符合家常口味。本套书在烹饪方式的选择上力求实用、广泛、多元，从最省时省力的炒、蒸、拌，到慢火出营养的炖、煲，再到充分体现烹饪乐趣的烤，必能满足各类厨艺爱好者的需求。

该套丛书区别于以往的“功夫”系列菜谱，在于书中所介绍的每道菜品都配有名厨示范的高清视频，并以二维码的形式附在菜品旁，只需打开手机扫一扫，就能立即跟随大厨学做此菜，从食材的刀工处理到菜品最终完成，所有步骤均简单易学，堪称一步到位。只希望用我们的心意为您带来最实惠的便利！

前言

PREFACE

要说什么烹饪方法最简单、最不挑食材，那一定非“蒸”莫属了！只需一口蒸锅，再把食材进行简单的洗切和调味，几乎就大功告成了。厨艺一般的人喜欢它，因为它不会失败，不过是“一火一水一口汽”的事罢了；厨艺高超的人也喜欢它，因为它也能显出“真功夫”，饱含着智慧和门道。

蒸菜的历史非常悠久，早在新石器时代，我国的先民就创造出了一种炊具——甑，类似于现代的笼屉，利用蒸汽将食物制熟，这就是世界上最早的“蒸锅”。蒸菜不仅节约能源，而且可以一次性烹熟多种食材，还很容易保持菜的造型，因此作为重要的烹饪方式一直流传下来。

近年来，随着人们饮食方式的改变，外出就餐越来越普遍，随之暴露出来的饮食安全问题令人触目惊心。同时，面对快节奏、高压力的现代生活，唯有愈发重视健康，而非忽视健康，才能过上真正有品质的生活，摆脱“为医院攒钱”的尴尬。因此，饮食回归家庭成了当务之急，这也是我们编写本书的目的。

“蒸”是最健康的吃法。首先，蒸菜的热源是高温水蒸气，食材从外部开始受热，其营养成分被完好地“锁”在内部，流失较少，并保留了天然的香味。其次，现代人多“上火”，而蒸菜清润多汁，没有煎、炸、烤、焙等容易导致食材水分流失的操作，非常易于身体消化和吸收，还能养护肠胃、护肤养颜。最后不得不说的是，蒸菜尤其适合“三高”人群及需要保持体形的人长期食用，由于充分保留了食材的原汁原味，无须高油、高糖也一样美味。

本书精选了最适宜在家中制作的美味蒸菜，食材选择广泛，包括畜肉类、禽蛋类、蔬果类、水产类、豆制品以及五谷杂粮，每道菜品都配有二维码，手机扫一扫，就能轻松观看真人烹饪视频，保证您一学就会。衷心地希望您在家就能享受美味、吃出健康！



PART 1 健康美味自己“蒸”

- 002 / “蒸”——最符合现代人需要的吃法
- 003 / “蒸”的就是一口“汽”
- 004 / “蒸”功夫之理论篇·九种蒸法大揭秘
- 005 / “蒸”功夫之兵器篇·传统蒸锅vs电蒸锅
- 006 / “蒸”功夫之基础篇·挑选最佳“蒸食材”
- 007 / “蒸”功夫之技能篇·熟悉常用的调料
- 008 / “蒸”功夫之细节篇·原料的摆放顺序、调味原则等
- 009 / “蒸”功夫之秘诀篇·让蒸菜更好吃的技巧

PART 2 “蒸”香滑·禽肉类

- | | |
|----------------|----------------|
| 012 / 粉蒸鸡块 | 025 / 豉汁蒸鸡腿 |
| 013 / 板栗蒸鸡 | 027 / 蟹味菇木耳蒸鸡腿 |
| 015 / 枸杞冬菜蒸白切鸡 | 028 / 珍珠蒸鸡翅 |
| 016 / 姜汁蒸鸡 | 029 / 啤酒蒸鸡翅 |
| 017 / 酒酿蒸鸡 | 031 / 虾酱蒸鸡翅 |
| 019 / 蒸乌鸡 | 032 / 葱香豉油蒸鸡翅 |
| 020 / 黄花菜蒸滑鸡 | 033 / 辣酱蒸凤爪 |
| 021 / 鲜菇蒸土鸡 | 035 / 酱汁蒸虎皮凤爪 |
| 023 / 虫草花香菇蒸鸡 | 036 / 豉汁粉蒸鸡爪 |
| 024 / 剁椒蒸鸡腿 | 037 / 粉蒸鸭块 |



039 / 湘味蒸腊鸭

040 / 啤酒蒸鸭

041 / 荷香蒸鸭

043 / 酸梅蒸烧鸭

044 / 香芋蒸鹅

045 / 香菇红枣蒸鹌鹑

047 / 红枣黄芪蒸乳鸽

PART 3 “蒸”鲜嫩·蛋和豆腐

050 / 肉末蒸蛋

051 / 牛奶蒸鸡蛋

052 / 姜丝红糖蒸鸡蛋

053 / 核桃蒸蛋羹

055 / 莲藕鱼片蒸蛋羹

056 / 桑葚枸杞蒸蛋羹

057 / 蒸三色蛋

059 / 香菇蒸鹌鹑蛋

060 / 豆浆蒸蛋

061 / 鲜虾豆腐蒸蛋羹

062 / 蛤蜊蒸蛋

063 / 鲜橙蒸水蛋

065 / 虾米干贝蒸蛋羹

066 / 香菇肉末蒸鸭蛋

067 / 菠菜蒸蛋羹

069 / 什锦榨菜蒸豆腐

070 / 双椒蒸豆腐

071 / 梅干菜蒸豆腐

072 / 芽菜肉末蒸豆腐

073 / 虾仁蒸豆腐

075 / 咸鱼蒸豆腐

076 / 鲜鱿蒸豆腐

077 / 蒸酿豆腐

079 / 蒸冬瓜酿油豆腐

080 / 榨菜肉末蒸豆腐

081 / 干贝茶树菇蒸豆腐

082 / 虾仁豆腐羹

083 / 肉末腐竹蒸粉丝

085 / 腊八豆蒸豆干



PART 4 “蒸”香浓·猪牛羊肉

- | | |
|---------------|-----------------|
| 088 / 肉末蒸干豆角 | 108 / 咸鱼蒸肉饼 |
| 089 / 玉米粒蒸排骨 | 109 / 蒸珍珠丸子 |
| 091 / 豉汁蒸排骨 | 111 / 青豆蒸肉饼 |
| 092 / 红薯蒸排骨 | 112 / 红枣枸杞蒸猪肝 |
| 093 / 酱香黑豆蒸排骨 | 113 / 韭菜豆芽蒸猪肝 |
| 094 / 腐乳花生蒸排骨 | 114 / 粉蒸肚条 |
| 095 / 豆瓣排骨蒸南瓜 | 115 / 冬菜蒸牛肉 |
| 097 / 豆瓣酱蒸排骨 | 117 / 小笼菜心蒸牛肉 |
| 098 / 香浓蚕豆蒸排骨 | 118 / 蒜香茶树菇蒸牛肉 |
| 099 / 干豆角腐乳蒸肉 | 119 / 萝卜丝蒸牛肉 |
| 101 / 香干蒸腊肉 | 121 / 芥蓝金针菇蒸肥牛片 |
| 102 / 荷香蒸腊肉 | 122 / 豉汁蒸牛柳 |
| 103 / 腊肉豆皮蒸春笋 | 123 / 香菜蒸牛肉 |
| 104 / 儿菜蒸腊肠 | 124 / 粉蒸牛肉 |
| 105 / 蒸海带肉卷 | 125 / 丝瓜蒸羊肉 |
| 107 / 丝瓜蒸香肠 | 127 / 鲜椒蒸羊排 |

PART 5 “蒸”美味·鱼虾贝类

- | | |
|--------------|-------------|
| 130 / 梅干菜蒸鱼段 | 133 / 剁椒蒸鱼头 |
| 131 / 清香蒸鲤鱼 | 134 / 辣蒸鲫鱼 |



135 / 豉汁蒸马头鱼

136 / 橄榄菜蒸鲈鱼

137 / 满堂彩蒸鲈鱼

139 / 豆豉小米椒蒸鳕鱼

140 / 榨菜肉末蒸罗非鱼

141 / 葱香蒸鳊鱼

143 / 豉汁蒸脆皖

144 / 野山椒末蒸秋刀鱼

145 / 双椒蒸带鱼

146 / 辣酱蒸腊鱼

147 / 梅菜腊味蒸带鱼

149 / 豆豉肉末蒸腊鱼

150 / 桂圆枸杞蒸甲鱼

151 / 粉蒸鳊片

153 / 豆豉剁椒蒸泥鳅

154 / 蒜香豆豉蒸虾

155 / 葱香蒸鲜鱿

156 / 姜葱蒸小鲍鱼

157 / 蒜香蒸生蚝

159 / 蒜香粉丝蒸扇贝

160 / 鲜香蒸扇贝

161 / 白酒蒸蛤蜊

163 / 豉汁蒸蛤蜊

164 / 粉丝蒸蛭子

165 / 酒香蒸海蛭

PART 6 “蒸”清甜·蔬果菌菇

168 / 蒸茼蒿

169 / 豉油蒸菜心

170 / 蒸韭菜

171 / 蒜香豆豉蒸秋葵

173 / 粉蒸四季豆

174 / 蒸香菇西蓝花

175 / 蒸肉末酿苦苣

177 / 蒸冬瓜肉卷

178 / 蒸肉末白菜卷

179 / 粉蒸三丝

180 / 干贝咸蛋黄蒸丝瓜

181 / 湘味粉丝蒸丝瓜

183 / 茄汁蒸娃娃菜

184 / 桂花蜂蜜蒸萝卜



185 / 冰糖枸杞蒸藕片

187 / 蒜香手撕蒸茄子

188 / 蒜香肉末蒸茄子

189 / 豉椒肉末蒸山药

190 / 蒸地三鲜

191 / 剁椒皮蛋蒸土豆

193 / 家常粉蒸芋头

194 / 梅干菜蒸南瓜

195 / 蒜蓉虾皮蒸南瓜

197 / 冰糖枸杞蒸香蕉

198 / 润肺百合蒸雪梨

199 / 枸杞百合蒸木耳

200 / 剁椒蒸金针菇

201 / 蒸香菇盒

203 / 什锦蒸菌菇

PART 7 “蒸”滋养·米面杂粮

206 / 南瓜糙米饭

207 / 大麦杂粮饭

209 / 木瓜蔬果蒸饭

210 / 什锦荷叶蒸饭

211 / 花豆饭

212 / 苦瓜荞麦饭

213 / 三文鱼蒸饭

215 / 荷叶糯米鸡腿饭

216 / 红枣葵花子糯米饭

217 / 腊鸭蒸饭

219 / 蒸肠粉

220 / 虾饺皇

221 / 莲子糯米糕

222 / 糙米胡萝卜糕

223 / 风味萝卜糕

225 / 黑米莲子糕

226 / 风味蒸莲子

227 / 小米蒸红薯

229 / 姜糖蒸红枣

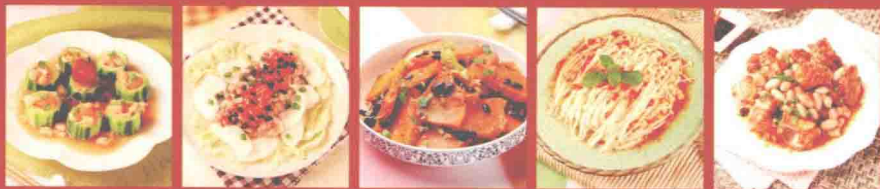
230 / 香甜五宝蒸南瓜

PART

1

健康美味自己“蒸”

蒸菜的历史悠久，深受各类人群的喜爱。蒸出来的菜好吃又滋补，让人越吃越精神，越吃越爱吃，想学做一手好蒸菜吗？别着急，先来了解一下“蒸”功夫的入门知识吧！



“蒸”——最符合现代人需要的吃法

蒸

现代人的饮食方式不断发生着改变，越来越多的人选择在外就餐或者购买外卖食品。然而，在这种“现代饮食方式”带来的诸多便捷背后，却隐藏着不少饮食安全隐患。

餐馆的菜更好吃，往往是因为在烹制时加入了过量的油、盐、糖、味精等调味料，长期食用会加重身体的代谢负担，使身体的免疫力下降，从而更容易生病或变成亚健康体质。

回归家庭饮食，学会烹制既健康又美味的居家菜肴，才是明智的选择。如果担心自己的厨艺不高，或者时间不够，那么学习蒸菜无疑是最佳的入门方式。

所谓蒸菜，就是利用水沸腾后产生的水蒸气来传热，使食物变熟的一种烹饪方式，烹制出来的菜肴软糯、滋润，鲜香十足，并具有许多其他烹饪方式少有的优势：

省时，省力，省钱

只需要有一口蒸锅，一个蒸盘或蒸

碗，一些简单处理过的食材和最常见的调料，就能制作出一道美味的蒸菜。把调好味的食材放入蒸锅，定好时间，就可以去忙别的事了。

烹饪过程无油烟

蒸菜利用水蒸气作为传热介质，完全没有油烟的烦恼，对烹饪者的健康不会造成任何伤害，也不会因焖锅、烧焦等问题产生致癌物。

护肠胃，不上火

蒸菜质地软烂、鲜嫩，汤汁不多不少，非常易于身体消化和吸收，尤其对养护肠胃有益。蒸制的菜肴口味清淡，富含水分，食用后不易上火，有助于护肤养颜。

有效“锁”住营养

食材通过水蒸气从外部开始受热，没有经过翻炒等物理性的“破坏”，使食材中的营养成分被牢牢地“锁”在内部，不易散失，最大程度保留了食材的原汁原味。

低脂健康，养生防病

蒸菜最大的优点就是低脂，因为充分保留了食材的营养和风味，使得原料不用加入太多油脂也一样美味，非常有益健康，尤其适合“三高”人群食用。



“蒸”的就是一口“汽”

蒸

做蒸菜最重要的是什么？当然是“汽”了。水蒸气是食材成熟的热源，也是决定菜品口感的关键因素。使用大火、中火、小火时，水蒸气的加热能力并不完全相同。

大火慢蒸

质地粗老或者需要蒸得比较酥烂的食材，如鸭肉、牛肉、羊肉等，应调至大火长时间蒸制，因此蒸锅中最好多放些水，以免将锅蒸干。

大火快蒸

适用于需要快熟的食材，如蔬菜、鱼、虾、贝类等。蒸蔬菜选用大火可以缩短蒸制的时间，有利于保存营养素；鱼、虾、贝类等肉质较嫩，用大火快蒸可以防止肉质因长时间蒸制而变老。

中火蒸制

如果菜品在入蒸锅之前已经摆好了造型，则适宜用中火蒸制，既不会破坏造型，又能使食材熟透。此外，蒸制奶制品等也适宜选择中火。

小火或中小火蒸制

对于非常鲜嫩的食材，如鸡蛋、豆腐等，最好选择小火或中小火。用中小火蒸出来的蛋羹表面较平滑，不易出现蜂窝状。

除了通过火候来控制蒸菜所用的“汽”，还可以在蒸制的过程中，直接改变“汽”的量和度，灵活选用“足汽蒸”或“放汽蒸”法。

足汽蒸

在整个蒸制过程中盖严锅盖，或在锅盖上盖几层纱布，防止漏“汽”，使食材处于饱和蒸汽环境中加热至成熟。足汽蒸适用于新鲜的蔬菜、肉类等食材，根据原料的大小、多少以及口感要求控制时间，口感可“嫩”可“烂”，时间可短至10分钟，也可长至1~2小时。

放汽蒸

在蒸制过程中不盖严锅盖，留一些缝隙，使食材在非饱和的蒸汽环境中成熟。还可根据食材的需要掀盖放“汽”，通常有三种方法：开始蒸时放汽、蒸的中途放汽、即将成熟时放汽。放汽蒸适用于剥成蓉状的食材，如鱼蓉、虾蓉、鸡蓉，以及蛋液类食材。



“蒸”功夫之理论篇·九种蒸法大揭秘

蒸

蒸菜的历史非常悠久，是一种广为流传的重要的烹饪方式，并被不断注入群众在生活中所积累的智慧。“蒸”虽简单，但有“真”功夫。单说蒸的方法，就至少有九种。

清蒸

将食材加入调料或高汤，入锅蒸熟；或将食材蒸熟后淋上调味汁。适合烹制鱼类。成菜口感细嫩，汤汁清澈。

粉蒸

将食材用蒸肉米粉或其他调料拌匀，码放整齐，再入蒸锅蒸熟。通常选用肥瘦相间、细嫩无筋、易熟的原料，成菜形态美观完整，口感熟软香糯。

扣蒸

将原料调味后，按一定的造型装入蒸碗，入蒸锅蒸熟后，翻扣入盘中，还可淋上调味汁、芡汁等。这种蒸法便于对食材的荤素、营养进行搭配。

酿蒸

将肉末、鱼蓉等材料作为馅心，酿

在西红柿、苹果、苦瓜、油豆腐等里面，然后入蒸锅蒸熟。成菜色彩鲜艳，造型别致，口感丰富。

包蒸

将比较细碎的食材，如糯米，或切碎的多种食材混合并调味后，用荷叶、蛋皮、海带等包裹起来，再入蒸锅蒸熟，如糯米鸡、荷香蒸鸭等。

炮蒸

将动物性原料加调味品进行腌渍，放进碗中入蒸锅蒸熟，取出扣入盘内，淋上热油、撒上葱花，如炮蒸鳝鱼。

封蒸

多选用腊味食材，利用有盖可炖的容器，用锡纸、荷叶或玻璃纸封口，盖紧进行蒸制，可使腊味质地变得软糯。

干蒸

流行于广东等地，以肥猪肉粒、瘦猪肉粒、鲜虾为主要馅料，加调料后包上皮，放在蒸笼里蒸熟。

造型蒸

将原料加工成蓉状后，拌入调味料和可凝固物质，如蛋清、淀粉、琼脂等，再做成各种形态，装在模具内入蒸锅蒸制，蒸熟后脱模，成为固体造型，如马蹄糕等。



“蒸”功夫之兵器篇·传统蒸锅vs电蒸锅

蒸

“工欲善其事，必先利其器”，制作蒸菜，最重要的工具自然是蒸锅。我们可以选择传统的老式蒸锅，也可以选择插电即可使用的电蒸锅。

传统蒸锅

优点：

1.容量大

传统蒸锅很适合全家人使用，一锅可同时蒸2~3道菜。

2.结实耐用

不锈钢材料非常容易清洗，而且没有任何电器元件，不用担心老化、保养、维修等问题。

缺点：

自由度不高

一旦忘了时间蒸过了头，轻则将食材蒸烂，重则将锅蒸干、蒸坏，甚至引发安全事故。

电蒸锅

优点：

1.懒人最爱

具有调节时间的旋钮，到了预定的时间会自动停止加热，非常适合忙碌的上班族和懒人们使用。

2.便于观看食材蒸制效果

电蒸锅的蒸屉多采用透明的塑料材质，从外部可以观看食材从生到熟的全过程，便于控制火候，而且有趣味性。

3.适合小家庭

一般的电蒸锅都有2~3层蒸格，可以

同时蒸几道菜或者几种食材，还可以将剩饭、剩菜分别放在不同的蒸格里进行加热，非常适合1~2人的小家庭。

4.适合初学烹饪者

电蒸锅的说明书一般会建议不同的食材需要蒸制多长时间，使没有经验的烹饪新手也能轻松挑战各类食材，只需按照说明按键或调节旋钮即可。

缺点：

1.不易清洗和保存

电蒸锅的电器元件是无法拆卸的，所以清洗时比传统蒸锅稍麻烦，还要担心电器元件是否会受潮或老化等问题。

2.只能按固定的档位选择火候

对于烹饪新手来说，这是便利之处，但对于烹饪高手来说，将火候限定得太死板，很难做出满意的味道。



“蒸”功夫之基础篇·挑选最佳“蒸食材”

蒸

基本上所有的食材都可以用蒸的方法来烹制，除了一些特别干的食材，如牛蹄筋等。对于鲜嫩多汁的原料和比较干硬的原料，所使用的蒸法略有不同。

质地坚韧的动物类食材

鸡肉、鸭肉、鹅肉可剁成小块，加调料腌渍后，再进行蒸制，可获得软烂、滑嫩、入味的效果。这类食材也适合用隔水蒸法做成汤品，营养保存得更完全。鱼、虾、蟹、贝类最宜清蒸，可以保留海鲜的香味和滑嫩的肉质，如清蒸鲈鱼。牛肉、羊肉、排骨则适宜粉蒸，口感酥烂软糯。

根茎类蔬菜

根茎类蔬菜包括芋头、红薯、山药、胡萝卜等，它们所含的营养物质较多，也富含淀粉，而蒸制的优点是“锁”住营养，因此这类食材用蒸比用其他方式烹制更香，也更滋养。芋头、红薯多用清蒸为宜，胡萝卜等富含水分的食材粉蒸更佳。此外，根茎类蔬菜若搭配肉类一起蒸制，既能吸收肉汁的浓香，又能平衡肉类的营养。

泡发的干货

红枣、莲子可清蒸成甜品，再淋上蜂蜜、糖桂花，味道甜美诱人。木耳、黄花菜泡发后可与鸡肉等禽肉一同腌渍后再蒸，因为这些食材吸入肉汁后口感更佳。泡发的海带可搭配肉末，制成海带卷之后进行蒸制，二者的口感和营养

均可互补。

质地细嫩或经精细加工的食材

豆制品质地细嫩，蒸制之后能保留其口感和清香。豆腐、香干、腐竹等豆制品可加剁椒、豆豉等调料腌渍后进行蒸制，也可搭配其他食材清蒸之后，再淋上味汁。五谷、面食等精细加工的原料蒸制后软糯喷香，如蒸八宝饭、蒸饺、蒸肠粉等。

小贴士：如何挑到最新鲜的蔬果

- 1.看外观：饱满、有光泽、鲜艳
- 2.摸软硬：硬实、不发软
- 3.掂分量：同样大小较重的好
- 4.闻气味：具有天然清香

