

● 一个蒸锅，蒸出原汁原味 ● 便捷省时的居家烹饪方法 ● 主打家常菜式+养生系列蒸菜

叫醒小家电

甘智荣 主编

45道营养私房蒸菜

素菜 · 畜肉 · 禽蛋 · 水产 · 五谷杂粮

80道各类功能蒸菜

养血 · 明目 · 健脑 · 乌发 · 润肺 · 健脾 · 开胃

49道特定人群蒸菜

儿童 · 中老年人 · 女性 · 孕妇 · 男性

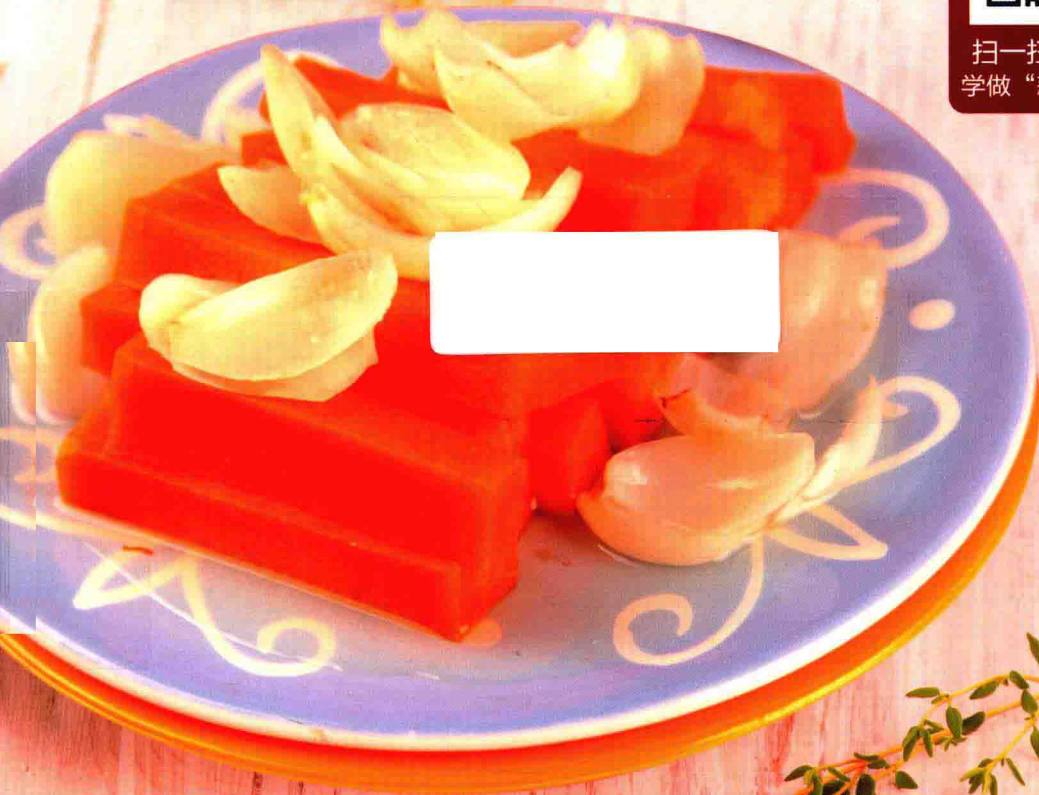
蒸锅



营养师的私房蒸菜



扫一扫，看视频
学做“蒜香蒸南瓜”





叫醒小家电

蒸锅

营养师的私房蒸菜

甘智荣 主编



山东电子音像出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

蒸锅：营养师的私房蒸菜 / 甘智荣主编. — 济南：
山东电子音像出版社，2015. 4
(叫醒小家电)
ISBN 978-7-83012-042-9

I. ①蒸… II. ①甘… III. ①蒸菜—菜谱
IV. ① TS972. 113

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 062979 号

蒸锅：营养师的私房蒸菜

出 版 人：贾广胜
责任编辑：周 艳 郭冠群
装帧设计：伍 丽

主管部门：山东出版传媒股份有限公司
出版发行：山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电 话：(0531) 82098387 传真：(0531) 82098384
网 址：www. sddzyx. com
邮 编：250002
经 销：各地新华书店
印 刷：深圳市雅佳图印刷有限公司
(地址：深圳市龙岗区坂田大发埔村大发路29号C栋1楼)
规 格：720mm×1016mm
开 本：1/16
印 张：15
字 数：220千
版 次：2015年9月第1版
印 次：2015年9月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-83012-042-9
定 价：29. 80元
(如有印装质量问题，请与印刷厂联系调换)
(电话：0755-82421555)

CONTENTS 目录

Part 1

掌握基础知识， 秀出你的“蒸”功夫

◎ 蒸菜的历史及习俗

蒸菜的历史渊源 / 002

蒸菜的习俗 / 003

◎ 蒸菜的主要种类

足汽蒸 / 004

放汽蒸 / 004

清蒸 / 004

粉蒸 / 005

早蒸 / 005

◎ 电蒸锅VS传统蒸锅

电蒸锅 / 006

传统蒸锅 / 006

◎ 蒸菜时的注意事项

火候 / 007

鲜淡 / 007

用油 / 007

◎ 让蒸菜更营养、更美味的技巧

营养技巧 / 008

美味技巧 / 008





CONTENTS

Part 2

营养私房蒸菜， 享受食材的原汁原味

◎低脂素菜

蒸白萝卜 / 011

茄汁蒸娃娃菜 / 012

豉油蒸菜心 / 013

蒜香手撕蒸茄子 / 014

蒜蓉豉油蒸丝瓜 / 015

椒麻粉蒸秋葵 / 016

姜丝蒸冬瓜 / 017

蒸咸蛋酿苦瓜 / 019

粉蒸三丝 / 020

玫瑰山药 / 021

手撕香辣杏鲍菇 / 023

剁椒蒸金针菇 / 024

双椒蒸豆腐 / 025

◎滋补畜禽蛋

粉蒸肚条 / 027

家常粉蒸肉 / 028

玉米粒蒸排骨 / 029

蒸牛肉 / 030

红枣枸杞蒸猪肝 / 031

荷香蒸鸭 / 032

酸梅蒸烧鸭 / 033

豉汁粉蒸鸡爪 / 035

金针菇木耳蒸鸡腿 / 036

红枣黄芪蒸乳鸽 / 037

香菇红枣蒸鹌鹑 / 038

蒸三色蛋 / 039

◎鲜美水产

葱香蒸鳊鱼 / 041

剁椒蒸鱼头 / 042

剁椒酸菜蒸鳕鱼 / 043

豉油清蒸多宝鱼 / 044

榨菜肉丝蒸罗非鱼 / 045

葱香蒸鲜鱿 / 047

白酒蒸蛤蜊 / 049

蛤蜊蒸鸡蛋 / 050

蒜香粉丝蒸扇贝 / 051

蒜香蒸生蚝 / 053

粉丝蒸蛭子 / 054

酒香蒸海蛭 / 055



蒸海带肉卷 / 057

◎五谷杂粮

蜜汁蒸红枣莲子 / 059

香甜五宝蒸南瓜 / 060

姜糖蒸红枣 / 061

腊八豆蒸豆干 / 063

白果蒸蛋羹 / 064

红枣蒸百合 / 065

山药紫薯点心 / 066

Part
3

各类功能蒸菜， 吃出美味、吃出健康

◎益气养血

豉汁蒸牛柳 / 069

菠菜蒸蛋羹 / 070

蒸糯米肉丸 / 071

荷香糯米蒸排骨 / 072

丝瓜咸蛋蒸羊肉 / 073

鲜椒蒸羊排 / 074

香芋蒸鹅 / 075

豉椒肉末蒸山药 / 077

酱香黑豆蒸排骨 / 078

蒸香菇盒 / 079

◎补肝明目

粉蒸三样 / 081

蒸茼蒿叶 / 082

蒸肉末酿苦瓜 / 083

蒸香菇西蓝花 / 084

姜葱蒸小鲍鱼 / 085

韭菜豆芽蒸猪肝 / 086

猪肝鸡蛋羹 / 087

粉蒸胡萝卜丝 / 088

明目菊花蒸茄子 / 089

豌豆蒸排骨 / 091

◎健脑益智

满堂彩蒸鲈鱼 / 093

鲜虾豆腐蒸蛋羹 / 094

莲藕鱼片蒸蛋羹 / 095





CONTENTS

双椒蒸带鱼 / 096

粉蒸鳊片 / 097

鲜香蒸扇贝 / 098

咸鱼蒸豆腐 / 099

珍珠蒸鸡翅 / 101

芝麻麦芽糖蒸核桃 / 102

冰糖枸杞蒸香蕉 / 103

◎乌发养发

清蒸蒜蓉开背虾 / 105

蒸韭菜 / 106

清蒸青口贝 / 107

蒸鱼糕 / 108

黑米莲子糕 / 109

桑葚枸杞蒸蛋羹 / 110

银耳核桃蒸鹌鹑蛋 / 111

红枣黄花菜蒸鸡 / 113

花生芝麻蒸茄子 / 114

桂圆枸杞蒸甲鱼 / 115

◎滋阴润肺

虫草花香菇蒸鸡 / 117

润肺百合蒸雪梨 / 118

冰糖百合蒸南瓜 / 119

桂花蜂蜜蒸萝卜 / 120

酱香莲藕蒸排骨 / 121

鱼蓉豆腐 / 122

蒸马蹄肉丸 / 123

枸杞百合蒸木耳 / 125

葡萄干菠萝蒸银耳 / 126

冰糖枸杞蒸藕片 / 127

◎健脾养胃

荷香糯米鸡 / 129

板栗蒸鸡 / 130

粉蒸四季豆 / 131

蒸藕夹 / 132

蒸肉末白菜卷 / 133

小笼菜心蒸牛肉 / 135

香芋蒸五花肉 / 136

小米蒸红薯 / 137

豆瓣排骨蒸南瓜 / 139

◎开胃消食

梅干菜狮子头 / 141

冬菜蒸牛肉 / 142



干豆角腐乳蒸肉 / 143

萝卜丝蒸牛肉 / 144

什锦榨菜蒸豆腐 / 145

豆豉肉末蒸腊鱼 / 147

蒜香肉末蒸茄子 / 148

香菜蒸牛肉 / 149

蒸白萝卜肉卷 / 150

酸甜蒸苹果 / 151

◎增强免疫力

家常粉蒸芋头 / 153

腐乳花生蒸排骨 / 154

豆腐皮素菜卷 / 155

什锦蒸菌菇 / 156

蒜汁蒸白菜 / 157

香菇蒸鹌鹑蛋 / 159

枸杞冬菜蒸白切鸡 / 160

金针菇蒸肥牛卷 / 161

梅干菜蒸豆腐 / 163

清蒸皮皮虾 / 164

Part 4

让全家人都爱的“蒸”味道

◎儿童

姜汁蒸鸡 / 167

肉末腐竹蒸粉丝 / 168

葱香豉油蒸鸡翅 / 169

番茄酱肉末蒸蛋 / 170

梅干菜蒸鱼段 / 171

蒜蓉粉丝蒸鲜虾 / 173

咸鱼蒸肉饼 / 174

什锦荷叶蒸饭 / 175

酸奶樱桃山药泥 / 176

蒸片糖马蹄糕 / 177

◎中老年人

时蔬白菜卷 / 179

蒸酿豆腐 / 180

粉蒸芹菜叶 / 181

清香肉末蒸冬瓜 / 182





CONTENTS

如意猪肉卷 / 183

三色鱼泥酿芥菜 / 185

肉末蒸菜心 / 186

虾仁豆腐羹 / 187

葱香清蒸武昌鱼 / 189

榨菜肉末蒸豆腐 / 191

◎女性

粉蒸荷兰豆 / 193

姜汁干贝蒸冬瓜 / 194

姜丝红糖蒸鸡蛋 / 195

香菇蒸土鸡 / 196

蒸乌鸡 / 197

荷香蒸腊肉 / 199

豆豉小米椒蒸鳕鱼 / 200

蜜汁枸杞蒸红薯 / 201

葱姜蒸海蛭 / 203

◎孕妇

蒜蓉粉丝金针菇 / 205

蒸地三鲜 / 206

干贝咸蛋蒸丝瓜 / 207

香芋扣肉 / 209

蒸珍珠丸子 / 211

清蒸牛肉丁 / 213

黄花菜蒸滑鸡 / 214

酒酿蒸鸡 / 215

粉蒸鸭块 / 217

清香蒸鲤鱼 / 219

◎男性

蚝油蒸茄盒 / 221

剁椒皮蛋蒸土豆 / 222

香菇豆腐酿黄瓜 / 223

湘味粉丝蒸丝瓜 / 224

肉末蒸干豆角 / 225

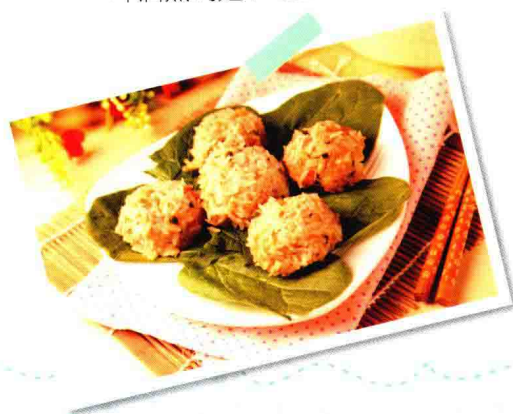
榨菜香菇蒸肉饼 / 227

豉汁蒜香蒸排骨 / 228

蒜香茶树菇蒸牛肉 / 229

豆豉蒸腊鱼 / 231

啤酒蒸鸡翅 / 232



Part 1

掌握基础知识， 秀出你的“蒸”功夫

“蒸”是利用高温水蒸气渗透到食物内部，使材料熟透的方法，不但可以锁住美味，更可留住营养，加上料理过程中无油烟，是一种非常健康的烹饪方式，因而受到越来越多人们的喜爱。要想成就一手“蒸”功夫，首先要了解并掌握蒸菜的相关常识。



蒸菜的历史及习俗

蒸菜历史悠久，在民间有很多关于蒸菜的传奇故事。尽管有着不同的传说和不同的形式，但归根到底来源于劳动人民的发明、创造和传承。这种最能保存食材营养和原始味道的蒸菜，一直深受人们的宠爱。

蒸菜的历史渊源

说到蒸，这当是华夏民族的骄傲。早在新石器时代的晚期，我国的先民就在鼎、鬲等陶器的基础上创造出了甑——就是在鼎或鬲器上造个蒸食的屉笼，屉笼上再加盖，共同组合成了世界上最早的蒸锅。

若对蒸菜寻源觅根，天门当是蒸菜最重要的一脉根源。天门的蒸菜，自古飘香。距今6000多年前的天门石家河文化遗址就出土了这种蒸器。除此之外，这里还出土了稻种的遗留物以及鸡、鸭、豕、鱼的残骨。从考古发现可知，隶属于稻作文化圈的天门先民是很富有智慧的，他们用陶甑蒸制米饭时，在米饭上放入鸡蛋或萝卜，米饭和菜同锅煮熟，可谓既省时间，又节能源。按照今天烹饪工艺的分类，这当是中国烹饪中最早的清蒸法。后来北魏贾思勰在《齐民要术》中讲述的清蒸的烹调方法和清蒸鳊鱼的做法，又当是天门清蒸法的历史延伸。到了三代（夏商周）时期，这里又出现了青铜甑，这是陶甑的演变，由陶质转为青铜质，蒸的速度加快了，蒸的方法也有了相应的改进。到了汉代，铁釜出现了，天门的蒸法又有了新的延续。无论饪食器具如何改变，天门的蒸总是与时俱进，因器尽善，它从未因为朝野变色、江山易主而步入歧途甚或销声匿迹。

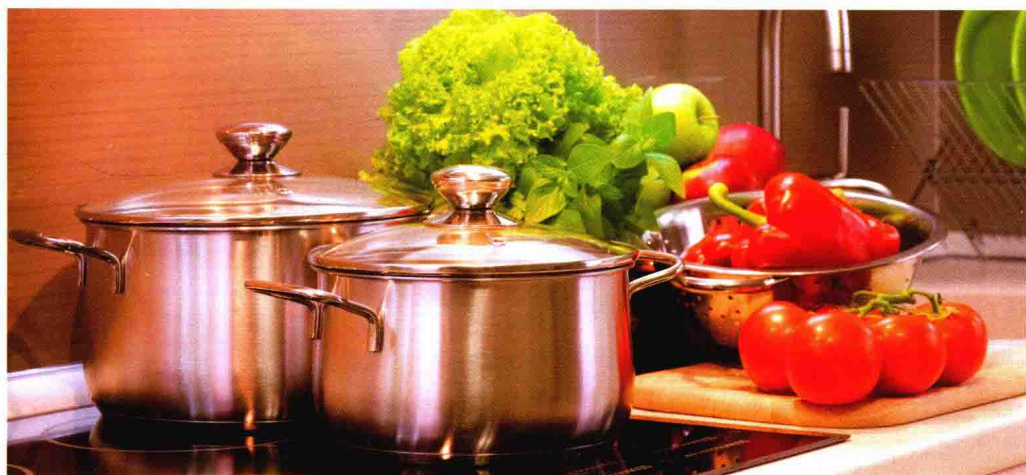
据史书记载，王匡、王凤在竟陵起义，遭到官兵的追击，起义军无以为食，仅靠挖野生马蹄与野菜充饥。当地农民知道后，踊跃献出少有的备荒粮食。然而，仅有的粮食不可能填饱义军的肚子。起义军只好将粮食磨成米粉，与野菜拌在一起蒸食，将难以下咽的野菜变得较为可口，使义军由此渡过难关，挥师抢占京山新市。天门蒸菜由此传开，百姓称之为“匡凤菜”或“绿林菜”。

天门的蒸菜不仅流行于市肆平民，而且也与寺院结得深缘。也许是蒸菜有着与生俱来的清淡素雅，僧人多嗜斯味。东晋高僧（314~366）支遁是佛教中国化时标志性人物，也是中国般若学创始人，顿悟学倡导者，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，可以这样说，在中国寺院菜发展史上，蒸菜当是寺院菜中最早一族。到了唐代，茶圣陆羽和他的恩师智积禅师，因长住于天门西塔寺中，朝夕与寺院旁的荷湖相伴。他们喜食湖藕，撩人的荷湖不得不使他们在湖藕上寄情用功，终于烧制成了清新爽口的藕蒸菜。从此陆羽的藕蒸菜从寺院传到民间，由素菜向荤素之间转移。天门蒸菜在长期的发展实践中，形成了许多制作方法，归纳起来可分八类，即粉蒸、清蒸、炮蒸、包蒸、封蒸、扣蒸、酿蒸、造型蒸。这八类蒸菜方法，充分地体现了天门蒸菜已形成了完备而成熟的蒸制体系，这是其他区域无法比拟的。蒸菜的诸多好处，实得益于烹饪方法的科学性与合理性。天门厨师把蒸菜推行于天下，使天下蒸道大行，这不仅利于人们的健康长寿和美味享受，也是对传统烹饪一些弊端的有效改良。

蒸菜的习俗

过去，蒸菜、蒸饭通常是在节令时敬献给“尊长”的一种食物，逢年过节、生辰寿诞时要做蒸菜、蒸饭敬祭祖先，上亲亡故时做蒸菜、蒸饭敬祭亡灵，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。这时候，最要讲家人和气，不能吵，所以“炒菜”的“炒”字不吉利，这就是人们钟情于蒸菜、蒸饭的原因。中国人最讲究谐音，“蒸”字的谐音是真，也是争。蒸菜最讲究是“气”，过去有句老话，叫爹争爹气，娘争娘气，饭甑底里跑了气。所以“蒸菜”“蒸饭”的蒸字，谐音为“真”和“争”。真是讲究真实，对人要真诚，办事要认真，都离不开这个真字。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。久而久之，吃蒸菜、蒸饭的习惯便融入到人们的日常生活中。虽然特定的那些习俗被渐渐地淡忘，而吃蒸、菜蒸饭的习惯却保留下来。



蒸菜的主要种类

蒸菜主要有5个种类。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。这5种蒸法各具特色，接下来看看它们的具体做法吧！

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至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

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。

（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：粉蒸通常选用质地老韧无筋、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、肉类和根茎、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，蒸制时才能取到良好的效果。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

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。

电蒸锅VS传统蒸锅

造型纤巧的电蒸锅与传统的蒸锅相比，到底哪个更好用，各自的优点是什么？相信大家在面对市场里各式各样的蒸锅时都会发出这样的疑问。就让它们将各自的本领展示出来给大家看一看吧！

电蒸锅

电蒸锅是传统蒸锅的延伸与发展，它同传统蒸锅一样，是使用蒸汽原理使食物成熟或进行加热，烹饪过程中不使用油，原汁原味，能有效保存食物中的营养成分，而不给食物增加额外的热量。在使用方面，因为是使用安全清洁的电能，因此无须照看，且安全性高。电蒸锅的定时功能可以让烹饪经验不太丰富的新手也能轻松搞定各种美食，只需按说明选择按键，余下的工作交给电蒸锅就可以了。另外，一般的电蒸锅都有两至三层蒸格，你可以根据需要烹饪的食材大小对蒸格进行自由组合。选购时，尽量选择具有过热及干烧保护功能的产品，这样使用起来会更加安心。有一些电蒸锅还具有智能功能，例如可以提示你何时需要清除水垢以及低水位提示等。

电蒸锅的功率一般在700W至1800W，电压为220V，容量为5~20升。它主要用来清蒸鱼虾类、禽蛋类、肉类、面食类等食物，同时也可以用来炖汤、煲粥，它是一个具有多用途的做饭工具。

传统蒸锅

比起电蒸锅，传统蒸锅更为大多数人所熟知。说起它的优点，同样非常显著：首先，它的操作方法特别简单，简单到不必阅读难懂的说明书就人人会用；再有就是它非常结实耐用，因为没有电器元件，所以也不需要保养，只要每次使用完后，进行常规的清洁即可，即使是结了水垢，也不会影响使用效果；现在市场上的传统蒸锅多为金属材质，其中以不锈钢材质最为多见，优质的不锈钢蒸锅不但美观，还非常容易清洁，只要使用得当，你就无需为它的使用寿命担心。

传统蒸锅的另一个优势在于容量大，如馒头、包子、鱼，你可以轻轻松松地烹制出足够全家人享用的美食，因此传统蒸锅更适合3口以上的大家庭使用，如果家里有老人，不太习惯使用电器的话，传统蒸锅仍然是个不错的选择。

蒸菜时的注意事项

蒸是一种重要的烹调方法，我国素有“无菜不蒸”的说法。然而，在制作蒸菜的过程中，有许多需要我们注意的地方，如蒸菜的火候，蒸菜的原料、口味要求及蒸菜的用油量。只有充分协调好各个方面，才能做出既美味又健康的蒸菜。

火候

蒸菜制作的基本原理，是通过火的作用，使水蒸发成气，利用蒸汽使食物成熟。蒸汽的强弱和气温的高低，关系到食物成熟的程度。一般蒸汽温度比水沸腾温度高，在正常压力下，蒸汽温度为102℃左右，如果蒸锅封闭严密，压力大，则气温就高。

制作蒸菜要根据不同品种和不同的原料性质，掌握好蒸汽温度和蒸制时间。质地较嫩的要用旺火速蒸，否则会使成品质地变老，如清蒸鱼。对质地较老和块形较大的原料，如整鸡、粉蒸肉等，则应旺火慢蒸，才能使成品酥烂。对一些造型花色菜，要用中等气量蒸，蒸的时间也不宜过长，否则影响成品色泽、形状和口感。



鲜淡

蒸制菜肴与油炸、油烹不同，很难将原料中的异味除去。加之蒸菜要求清爽利口，口味清淡，不能用很多的调味品。因此必须选用鲜活原料，才能保证菜肴质量。清蒸菜调味要轻，不宜过咸。如果调味过重，则主味不突出，鲜嫩也会丧失。

用油

蒸菜必须要有一定量的油，才能保持菜肴的口感。如清蒸鱼、虾，因鱼、虾的脂肪少，必须补增一些油，一般加入猪油丁、肥膘，再上笼蒸，才能保证成品油润光滑，味道鲜美。

让蒸菜更营养、更美味的技巧

“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？下面为你揭晓。

营养技巧

（1）原料要新鲜：因为蒸制时原料中的蛋白质不易溶解于水，调味品也不易渗透到原料中，故食材质地要嫩、多汁。蒸食选料多用鸡、鱼、鸭、猪肉、豆腐、南瓜、山药、莲藕、土豆、冬瓜等，牛蹄筋等干硬的东西，不适合蒸。

（2）注意分层摆放：蒸菜时，还要注意分层摆放，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。

美味技巧

（1）注意火候：一般来讲，鸡蛋羹、双皮奶用中火蒸，能避免出现蜂窝状的情况，获得鲜嫩滑爽的口感。造型类菜品为了保持造型，也需要用中火。除此以外的其他食材和菜式都应该用大火、旺火。如果用小火，由于蒸汽不够，食材不容易熟，不但口感变老，时间长了还易变质。

（2）把握时间：体积较大的食材蒸的时间比较长，小块或者片状的食材时间短。肉质坚韧的猪、牛、羊肉要较长时间才能熟烂，而鱼虾需5~10分钟，叶菜类只需要2~5分钟即可。

（3）调味要适当：可以在蒸制前使原料入味，浸渍的时间要长，且不能用辛辣味重的调味品，否则会抑制原料本身的鲜味。

