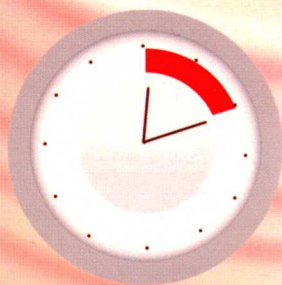


回家吃饭 “码” 有菜



10 分钟做好 营养蒸菜



甘智荣
主编



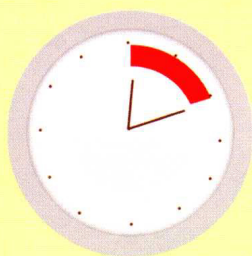
腊肠蒸南瓜

即扫即看

224 道鲜美的懒人蒸美味
400 多种家常、新鲜、营养的食材
只需 10 分钟，让您恋上天然蒸味

随书附赠全套烹饪视频二维码

回家吃饭 “码” 有菜



10 分钟做好 营养蒸菜



甘智荣 主编

图书在版编目（CIP）数据

10分钟做好营养蒸菜 / 甘智荣主编. — 重庆 :
重庆出版社, 2016. 2
ISBN 978-7-229-10570-9

I. ①1… 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246625号

10分钟做好营养蒸菜

SHIFENZHONG ZUOHAO YINGYANG ZHENGCAI

甘智荣 主编

责任编辑：刘 喆
责任校对：李小君
装帧设计：金版文化·Violet
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

.....
 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：200千
2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷
ISBN 978-7-229-10570-9

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

丛书序

PREFACE



对于一个爱生活的人而言，食物早已不再是简单的果腹之物，它已日渐成为品味生活的载体。然而我们这里说的品味，并不是饭来张口那么简单，麻辣鲜香、清新绵密的滋味享受仅仅是这种品味中的一个元素罢了，重要的还是我们亲身体验制作美食的乐趣，那情景，想起来，不论何时回味，都不会褪色。

当然，一盘好菜肴，带给我们的除了美味，也应该有暖心与健康。但是，工作时觥筹交错间的大鱼大肉，对于我们来说，已经不再是营养的供给站，而渐渐成为身体的负担。所以，我始终认为，菜这个东西，只有在家做、在家吃，才能让人安心，才能吃出健康来。

也许家里的厨房很窄小，一看就可以看到尽头，但是就是在这小小的天地里，在锅碗瓢盆的叮当声中，烹饪出了可以牵动所有人心弦的美味，那就是家的味道。这份家常美味烹制起来也十分简单，一份凉拌菜肴只需要6分钟；一碟小炒，8分钟即可搞定；一盘营养蒸菜，10分钟就可以上桌；一盘浓香烩菜只需15分钟就能做好，端看做菜的人有没有那份将平淡生活调理得多姿多彩的决心了。

本套书即着眼于这样轻便省时的菜肴，分为《6分钟做好清爽凉拌菜》《8分钟做好快捷小炒菜》《10分钟做好营养蒸菜》《15分钟做好美味烩菜》，谈论的不仅仅是美味的凉拌菜、小炒、蒸菜、烩菜，更有厨房里美丽短暂的烟火气息，餐桌上一次又一次的欢乐相聚，力求让每个人有所得、有所享！

只要花一点小心思，花一点点时间，就可将健康美味迅速搬上自家餐桌。当我们围坐餐桌时，暖暖的光线洒下来，时光也会慢下来，生活也将越品越有滋味，何乐而不为呢！



FOREWORD

前言

面对琳琅满目的美食，在我们食指大动的时候，怎么吃才更健康、更养生呢？这个时候，蒸菜就脱颖而出了。说起蒸菜，你脑海中是否马上浮现出清淡无味、食材稀少的印象呢，其实蒸鸡、蒸排骨、粉蒸肉、粉蒸鱼、蒸莲藕、蒸土豆……蒸菜界真的可以说是花样百出，相信你领略过后，总有一道可以唤醒你的味蕾，牵动你的心弦。

也许你也曾经做过变身大厨，烹饪美食的梦，但是油烟等小问题又让你不得不驻足，这个时候，蒸菜不仅可以让你免于遭受油烟的困扰，还能锁住食材的维生素和水分，很清淡，不上火，女士吃了皮肤水润光滑，男士吃了身体健康、保护肠胃，真的是好处颇多。

更重要的是，蒸菜做起来也很简单。只需要花点心思，从菜场中挑一颗水灵灵的青菜，抑或者买条活蹦乱跳的鱼，洗洗切切，简单调味。在蒸制的过程中，你可以小歇片刻，也可以听听音乐，看会书，缕缕蒸汽中淡淡的香味，会让你四肢百骸都放松下来，只想着感受美食的快乐！

本书蒸菜食材花样百出，调味方式变幻多样，只要你动起来，本书就能让你解决没有充裕时间下厨的烦恼。数百道营养蒸菜，素菜、畜肉、禽蛋、水产、主食点心，只要按图索骥，短短10分钟，你就可以快捷体验全方位的蒸滋味，带给全家人最营养、最美味的幸福享受。

蒸菜用最简单的水和火的魔法，成就了食材最初始的味道，如果你也想静下心来，品一品这简单的生活滋味，那就快快翻开《10分钟做好营养蒸菜》吧！

Part 1

蒸功夫轻松入门

- 002 “蒸”的概念与历史
- 003 “蒸”名品
- 004 “蒸”方法
- 005 “蒸”价值
- 006 食材“蒸”诀窍
- 008 蒸菜小技巧
- 009 蒸菜安全吃

Part 2

蒸素菜，不一样的清新

- 013 剁椒腐竹蒸娃娃菜
- 014 蒜蓉蒸娃娃菜
- 015 茄汁蒸娃娃菜
- 015 蒸韭菜
- 016 红椒蒸菜心
- 017 豉油蒸菜心
- 019 葱香蒸丝瓜
- 020 湘味蒸丝瓜
- 021 蒜蓉豉油蒸丝瓜
- 022 蒜香蒸南瓜
- 022 冰糖百合蒸南瓜
- 023 泡椒蒸冬瓜
- 023 梅菜蒸冬瓜

CONTENTS

目录





CONTENTS

- | | |
|-------------|-------------|
| 024 冬瓜酿油豆腐 | 043 椒麻粉蒸秋葵 |
| 025 蒜香手撕蒸茄子 | 044 蒜香豆豉蒸秋葵 |
| 027 明目菊花蒸茄子 | 045 粉蒸荷兰豆 |
| 028 蒸三丝 | 045 粉蒸四季豆 |
| 029 桂花蜜糖蒸萝卜 | 046 油泼金针菇 |
| 029 粉蒸胡萝卜丝 | 047 湘味金针菇 |
| 031 清蒸白玉佛手 | 047 手撕香辣杏鲍菇 |
| 032 蒸白萝卜 | 049 豆腐皮素菜卷 |
| 033 粉蒸芋头 | 050 豉汁蒸腐竹 |
| 034 剁椒蒸香芋 | 051 双椒蒸豆腐 |
| 034 红枣芋头 | 051 香菇蒸豆腐 |
| 035 蜜汁枸杞蒸红薯 | 052 芽菜蒸豆腐 |
| 035 清蒸土豆 | 053 茶树菇蒸豆腐 |
| 036 玫瑰山药 | 054 腊八豆蒸豆干 |
| 037 冰糖枸杞蒸藕片 | 055 盐蒸橙子 |
| 038 红枣糯米藕 | 055 百合蒸雪梨 |
| 039 清蒸西葫芦 | 057 蜜汁蒸红枣莲子 |
| 041 桂花蒸莲子 | 058 四喜蒸苹果 |
| 042 蒸地三鲜 | |

Part 3

蒸畜肉，最诱人的浓香

- | | |
|-------------|------------|
| 061 干豆角腐乳蒸肉 | 065 香芋粉蒸肉 |
| 062 家常五香粉蒸肉 | 066 蒸白萝卜肉卷 |
| 063 香芋扣肉 | 067 鸡蛋肉卷 |



CONTENTS

- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 068 | 蒸白菜肉丝卷 | 088 | 香芋排骨 |
| 068 | 如意肉末卷 | 089 | 腐乳花生蒸排骨 |
| 069 | 环玉狮子头 | 090 | 粉蒸肚条 |
| 069 | 黄瓜酿肉 | 091 | 红枣枸杞蒸猪肝 |
| 070 | 金玉猪肉卷 | 091 | 湘西蒸腊肉 |
| 071 | 番茄肉盏 | 093 | 芋头蒸腊肉 |
| 073 | 蒸肉酿苦瓜 | 094 | 柚子蒸南瓜腊肉 |
| 074 | 榨菜香菇蒸肉饼 | 095 | 荷香蒸腊肉 |
| 075 | 时蔬蒸肉饼 | 097 | 香干蒸腊肉 |
| 075 | 咸鱼蒸肉饼 | 098 | 金针菇蒸肥牛片 |
| 077 | 蒸冬瓜肉卷 | 099 | 豉汁蒸牛柳 |
| 078 | 蒸马蹄肉丸 | 100 | 粉蒸牛肉 |
| 079 | 香菇蒸肉丸 | 101 | 清蒸牛肉丁 |
| 080 | 蒸肉丸子 | 101 | 香菜蒸牛肉 |
| 081 | 小米洋葱蒸排骨 | 102 | 荷叶菜心蒸牛肉 |
| 083 | 菠萝蒸排骨 | 103 | 萝卜丝蒸牛肉 |
| 084 | 酱蒸排骨段 | 104 | 冬菜蒸牛肉 |
| 085 | 豆瓣酱蒸排骨 | 105 | 茶树菇蒸牛肉 |
| 086 | 豉汁蒜香蒸排骨 | 105 | 小笼菜心蒸牛肉 |
| 087 | 玉米粒蒸排骨 | 107 | 丝瓜咸蛋蒸羊肉 |
| 087 | 豌豆蒸排骨 | 108 | 鲜椒蒸羊排 |
| 088 | 糯米蒸排骨 | | |





CONTENTS

Part 4

蒸禽蛋，蒸出来的营养

- | | |
|-------------|-------------|
| 111 虫草花香菇蒸鸡 | 135 老干妈酱蒸凤爪 |
| 112 枸杞百合蒸鸡 | 136 豉汁粉蒸鸡爪 |
| 113 草菇蒸鸡肉 | 136 粉蒸鸭肉 |
| 115 冬菜蒸白切鸡 | 137 啤酒蒸鸭 |
| 116 板栗蒸鸡 | 137 酸梅酱蒸烧鸭 |
| 117 冬瓜蒸鸡 | 138 湘味蒸腊鸭 |
| 117 金银扣三丝 | 139 香菇蒸鸽子 |
| 119 姜汁蒸鸡 | 139 香菇蒸鹌鹑 |
| 120 酒酿蒸鸡 | 141 香芋蒸鹅 |
| 121 古井醉鸡 | 142 肉末蒸蛋 |
| 122 粉蒸鸡块 | 143 木耳枸杞蒸蛋 |
| 123 黄花菜蒸滑鸡 | 144 蒸三色蛋 |
| 124 木耳香菇蒸鸡 | 145 彩蔬蒸蛋 |
| 124 山楂木耳蒸鸡 | 145 藕汁蒸蛋 |
| 125 三丝燕菜 | 147 牛奶蒸鸡蛋 |
| 125 剁椒蒸鸡腿 | 148 鲑鱼蒸鸡蛋 |
| 126 蟹味菇蒸鸡腿 | 149 虾米干贝蒸蛋羹 |
| 127 鸡腿冬瓜卷 | 150 牛奶香蕉蒸蛋羹 |
| 127 清蒸红汤鸡翅 | 151 核桃蒸蛋羹 |
| 129 五香鸡翅 | 151 水晶干贝 |
| 130 虾酱蒸鸡翅 | 152 北极贝蒸蛋 |
| 131 滑嫩蒸鸡翅 | 152 鲜虾豆腐蒸蛋羹 |
| 133 香菇蒸鸡翅 | 153 香菇肉末蒸鸭蛋 |
| 134 酱汁蒸虎皮凤爪 | 154 蚝油黄瓜蒸咸蛋 |



CONTENTS

155 豆腐蒸鹌鹑蛋

157 香菇蒸鹌鹑蛋

158 蒸鱼蓉鹌鹑蛋

Part 5

蒸水产，舌尖上的鲜美

161 辣蒸鲫鱼

162 萝卜芋头蒸鲫鱼

163 老干妈蒸鲫鱼

164 榨菜蒸罗非鱼

165 清蒸罗非鱼

165 剁椒蒸罗非鱼

166 蒸罗非鱼片

167 陈皮蒸泥猛

167 豉油蒸鲤鱼

169 梅干菜蒸草鱼段

170 粉蒸鱼块

171 蒜蓉粉丝蒸鱼片

172 剁椒蒸鲈鱼

173 豉汁蒸鲈鱼

173 清蒸开屏鲈鱼

174 豆豉米椒蒸鳊鱼

175 豉香葱丝鳊鱼

175 酸菜蒸鳊鱼

177 柠檬清蒸鳊鱼

178 豉油清蒸武昌鱼

179 剁椒武昌鱼

180 清蒸冬瓜生鱼片

180 家常蒸带鱼

181 剁椒蒸带鱼

181 葱香带鱼

183 梅菜腊味蒸带鱼

184 包心鳊鱼

185 葱香蒸鳊鱼

187 野山椒末蒸秋刀鱼

188 柠香乌头鱼

189 豉油蒸多宝鱼

189 清蒸多宝鱼

190 清蒸石斑鱼片

191 豉汁蒸脆皖

192 剁椒蒸鱼头

193 鲜味鲛鱼丸





CONTENTS

- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 193 | 老干妈蒸腊肉 | 204 | 鲜香蒸扇贝 |
| 195 | 姜葱蒸小鲍鱼 | 205 | 田七红花蒸鱿鱼 |
| 196 | 蒜蓉粉丝蒸鲍鱼 | 206 | 葱香蒸鲜鱿 |
| 196 | 豆豉剁椒蒸泥鳅 | 207 | 酒香蒸海蜇 |
| 197 | 生蒸鳝鱼段 | 209 | 粉丝蒸蛭子 |
| 197 | 豉汁蒸白鳢 | 210 | 清蒸蒜蓉开背虾 |
| 199 | 粉蒸鳢片 | 211 | 蒜蓉粉丝蒸鲜虾 |
| 200 | 豉汁蒸蛤蜊 | 212 | 清蒸濑尿虾 |
| 201 | 白酒蒸蛤蜊 | 213 | 蒜蓉蒸虾 |
| 203 | 蒜香粉丝蒸扇贝 | 214 | 玉子虾仁 |

Part 6

蒸主食点心，难抵抗的美味

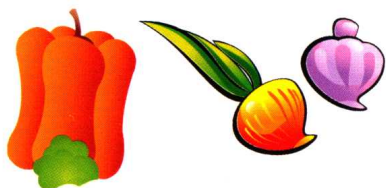
- | | | | |
|-----|-------|-----|-------|
| 216 | 蜜汁叉烧包 | 223 | 蒸肠粉 |
| 217 | 酥油莲蓉包 | 225 | 糍粑 |
| 218 | 南瓜馒头 | 226 | 芒果糯米糍 |
| 218 | 双色馒头 | 226 | 紫菜卷 |
| 219 | 鲜虾菠菜饺 | 227 | 甜叶子 |
| 219 | 虾饺皇 | 227 | 象形南瓜果 |
| 220 | 鸳鸯饺 | 228 | 马拉糕 |
| 221 | 西葫芦蒸饺 | 229 | 伦敦白糖糕 |
| 222 | 小榄蒸粉果 | 230 | 糯米鸡 |



Part 1

蒸功夫轻松入门

劳累了一天，回到家里，既不想弄得满屋油烟，也不想大费周章煎炸炒烧，这个时候不妨来份蒸菜，不仅少了油烟的困扰，还能更好地保持食物营养，展现食物的原汁原味。试想一下，每当回到家中，只要将处理好的食材和调料放上，交给蒸锅或者电饭锅，蒸个10分钟就差不多了，味美浓鲜且不繁琐，岂不美哉！你想学会这样的快手蒸功夫么，那么，本章就将带你一起走进蒸功夫的世界，让你轻轻松松做好蒸菜！



“蒸”的概念与历史

想学“蒸”功夫，得先做好功课，入门之始，我们先一起来了解一下蒸的概念与历史文化。

/“蒸”概念/

蒸，是指把经过处理的食材装入器皿中，再放入蒸锅或蒸笼中加热的一种烹饪方法。

蒸菜，是中华美食的重要组成部分，古人云：“食之阴阳，蒸之为康，五谷杂粮，无蒸不香”。蒸菜之于中国，不仅是一种烹饪方法，更是一种饮食文化。



/“蒸”历史/

蒸，由煮演变而来。新石器中后期，随着陶器的发明和使用，人们才从真正意义上结束了“茹毛饮血”的饮食方式，开始懂得用水煮熟食物，慢慢地从煮食中受到启发又发明了蒸。自商周以后，由于冶铜技术的发明和使用，使炊具由陶向铜演变，从而加速了蒸制技术的发展。

蒸的历史悠久，天门蒸菜闻名中外，是传说中最

自此，天门蒸菜传开。

然而，这是天门当地对于蒸菜较盛行的传说，事实上，根据史料记载，我们的祖先早在新石器时代便已创造出了世界上最早的蒸锅——在鼎和鬲的基础上创造了甑，所以，蒸菜的起源距今至少有一万五千多年。

在众多古书史料中都可以寻到关于蒸的记载和描述。《世本》有皇帝“始蒸谷为饭”之语，《周书》也有“黄帝烹谷为粥，蒸谷为饭”之言。

蒸菜早已成为一种饮食习惯融入到中国老百姓的生活中。过去，逢生辰寿诞、红白喜事等，均要做蒸菜蒸饭。在古代，蒸代表着“争气”。现今，曾经的那些习俗慢慢地被人们淡忘，但是，蒸却早已成了一种饮食习惯和饮食文化。

早的蒸菜，起源于王莽时代。王莽起义后，曾在竟陵（今天门）遭官兵追击，王莽的起义军粮食用尽，只能靠野菜充饥，当地农民为起义军送来粮食，但是粮少人多，于是起义军就将粮食磨成了粉，将粉与野菜拌匀后放入锅中蒸食，意外地发现非常可口。这一发明还帮助起义军渡过了此次难关。

“蒸”名品

蒸菜悠久的历史造就了不少蒸菜名品，如上述有提到的蒸菜鼻祖天门蒸菜、沔阳蒸菜、浏阳蒸菜等。下面我们一同细数那些蒸菜名品。

/天门蒸菜/

天门蒸菜在各地方蒸菜中拥有着最悠久的历史，远近驰名，是蒸菜最重要的一脉根源。在天门，有“无菜不蒸，无蒸不宴”的说法。天门人爱蒸菜，同时也将蒸菜继承、发展得很好，从著名的“天门三蒸”发展到后来的“天门九蒸”，有着品种繁多、技法精湛、味型广泛的特点。天门蒸菜最为突出的是其以水产品制作的蒸菜，著名的菜品有炮蒸鳝鱼、封蒸甲鱼、橘瓣鱼余等。

/沔阳蒸菜/

沔阳蒸菜据说起源于元末农民起义时期。相传，元末陈友谅起义，他的妻子负责主管后勤，在起义军攻下沔阳后，陈友谅的妻子亲自下厨犒劳士兵，别出心裁地将肉、鱼、藕等分别与米粉拌匀后配上作料蒸熟，结果蒸出来的食物非常美味，士兵们都称赞不绝。“沔阳三蒸”极负盛名，民间有“蒸菜大王、独数沔阳，如若不信，请来一尝”的歌谣广为传唱。沔阳蒸菜也在随着时代的发展而变得更加精细，其著名的菜品有蒸豆腐圆、莲藕粉蒸肉、蒸珍珠丸等。

/浏阳蒸菜/

浏阳蒸菜相传起源于明朝时期。明初，朱元璋与陈友谅开战，因浏阳人支持陈友谅，朱元璋血洗浏阳，造成浏阳“地广人稀、不见炊烟”的现象，后来浏阳便成了众多迁徙、逃亡者的繁衍生息之地，这些人被称为“客姓”，即现在所说的客家人。客家人背井离乡，历经颠沛流离，在浏阳定居后形成独特的客家文化，而浏阳蒸菜是在客家人的生活习惯下形成的。浏阳蒸菜简单朴素，食材独特，以蒸腊味为主，著名的菜品有清蒸土家腊肉、剁椒蒸土豆、清蒸火腿肉等。



“蒸”方法

蒸菜虽然简单，但是其蒸制方法多种多样，不同的食材有其不同的最佳蒸法，只有了解了各种蒸制方法，才能蒸出最美味的蒸菜。

清蒸：指的是将原料经过初步加工后，用调料拌渍，然后入锅蒸至熟，食材成熟后可以根据需要淋上芡汁的方法。清蒸的菜品具有汤清味鲜、质地细嫩的特点。

粉蒸：是将加工好的原料用米粉及其他调料拌匀，然后入锅蒸熟的方法。粉蒸的菜品具有软熟滋糯、香浓味醇的特点。

包蒸：是指将加工好的原料用调料拌匀腌渍至入味后，再用荷叶、竹叶、网油叶等包裹好，入锅蒸至熟的方法。包蒸的菜品不仅可以保持原料的原汁原味，同时还增加了包裹材料的味道，风味独特。

扣蒸：也称为旱蒸，是指将原料加工后调好味，码入碗中，不加汤汁，有的还需要加盖或者封口，然后入锅蒸熟后取出翻扣盘中，再

根据需要淋入芡汁的方法。扣蒸的菜品具有形态饱满、鲜嫩可口的特点。

炮蒸：指的是将原料加工后调好味，进行初步熟处理后再入锅蒸至全熟，取出扣入盘内，再根据需要淋上烈油、撒上葱花等方法。炮蒸的菜品具有鲜醇开胃、回味无穷的特点。

酿蒸：指的是将加工处理好的原料调好味后镶酿在西红柿、辣椒、苦瓜等材料中，入锅蒸至熟的方法。酿蒸的菜品具有精美细腻、味香色艳的特点。

造型蒸：指的是将处理好的原料加工成茸状或胶状，加入调味料和凝固物质如蛋清、淀粉、琼脂等，做成各种造型，装入模具中入

锅蒸至熟，又或者将原料加工成液体或者半液体，放入模具中，再入锅蒸至熟。造型蒸的菜品造型各异，既精美又香糯美味。

封蒸：指的是将处理好的原料调好味后，放入炖盅等容器中，盖上盖子，或者用荷叶、锡纸、牛皮纸等封住盅口，再入锅蒸至熟的方法。封蒸的菜品味道浓郁，更为原汁原味。

糟蒸：指的是在调味料中加入糟卤或糟油拌匀，再拌入处理好的原料中。糟蒸的菜品具有糟香的独特风味。

果盅蒸：顾名思义，就是将水果挖空果肉，制成水果盅，再将加工好、调好味的原料放入水果盅内，入锅蒸至熟的方法。果盅蒸多选用的是西瓜、木瓜、雪梨等水果。

“蒸”价值

看似朴实无华的蒸菜，少了煎炒烹炸的花俏变化，避免高温热油和过多的调料，最大程度保留食物的蛋白质和纤维素，好消化，任何时候都能让人产生被细心呵护的幸福感，真的可以说好处多多呢。

/绿色环保/

蒸的过程中医学上叫湿热灭菌，菜肴在蒸的过程中能最大程度清除菜品原料的有害成分，餐具也得到蒸汽消毒，避免了二次污染的机会。此外，蒸也是一种环保健康的烹饪方式，蒸为无油烹调，没有油烟，既健康，又能保持厨房清洁。

/原汁原味/

蒸菜注重原汁原味，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。

/健康营养/

蒸能最大程度保住食物的味、形和营

养，保证营养成分不流失，避免受热不均和过度煎炸造成营养成分的破坏和有害物质的产生，蒸菜所含的多酚类营养物质，如黄酮类的槲皮素含量显著地高于其他烹调方法，对身体非常有好处。

/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，有止胃痛、中和胃酸、治疗胃炎的药物功效。

/美容养颜/

现代人生活节奏快，工作压力大，阴虚火旺，由于蒸菜制作过程是以水渗热，阴阳调剂，锁住全部的维生素和水分，蒸制的菜肴清淡不上火，女士吃了后皮肤更加水润光滑。

/远离心血管疾病/

食物在进行高温煎炸可能加剧各种心血管疾病的发生，而蒸菜减少了油脂、盐等的摄入，特别适合“三高”人群，让人远离不健康的烹饪方式给人体带来的危害，远离高血脂、高血压、冠心病、动脉粥样硬化等疾病。



食材“蒸”诀窍

蒸菜的用料较为广泛，一般多用如鸡、鸭、猪肉、鲍鱼、虾、蟹、豆腐、南瓜、冬瓜、土豆等原料。蒸菜看似简单，其实也有学问，只有对食材的烹饪方法了然于胸，才能蒸出美味菜肴。

/蒸土豆诀窍/

土豆营养丰富、易于储存，不管是平凡的家常菜还是高档的宴席上，都能找到它的身影。蒸土豆是土豆最理想的烹调方式，对营养成分损伤很小，还能保留天然清香。如果是直接蒸土豆则最好带皮蒸制，这样土豆营养损失更少，尤其是维生素C保留得更多，是蒸土豆最佳吃法。

土豆蒸熟后压成泥，口感酥软，更适合老人和孩子。蒸后的土豆经过合理搭配，还能作为需要控制体重、血糖、血压等人群的食疗菜。

/蒸猪肉诀窍/

选料应用带皮的猪五花肉，这种肉肥瘦相间，成菜后既好看，口感又嫩滑。

肉片切得不宜过厚、



过大，可以切得稍微薄一些，这样能加快成熟时间，容易蒸软蒸稔，吃时也方便，而且口感好。

调味时，酱油、糖、酒、鸡粉与水要适量，黏在肉片上的米粉要湿透，否则不论蒸多久，米粉都是干干的，不易入味。

蒸时要用旺火，促使

肉蒸得软烂，肉中油分出尽，吃的时候才会油而不腻。吃时可将碗中蒸肉反扣到大盘上，较为美观。

/蒸排骨诀窍/

排骨，分为腩排与赤排。腩排瘦中带肥，即瘦肉中间隔着肥肉；赤排又称肉排，全是瘦肉，而且肉质粗糙。不论清蒸排骨、豉汁蒸排骨、梅子蒸排骨，都应选用腩排，蒸出来的排骨才会嫩滑。

排骨调味时要加少量水，因为排骨吸水分后会变得更加柔软；还可以加生粉，生粉起滑嫩的作用；生油可促进肉质爽滑，所以腌时，水、生粉、生油都是不可缺少的。

/蒸牛肉诀窍/

牛肉脆而有弹性，美