

家常清蒸

张皓明 庄圣思 著



中国纺织出版社



家常小菜



图书在版编目(CIP)数据

家常清蒸/张皓明, 庄圣思著. — 北京: 中国纺织出版社,
2005.4

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-3373-7/TS · 1971

I. 家… II. ①张… ②庄… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第028540号

《家常清蒸》张皓明, 庄圣思著

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2005-2312

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 范琳娜
装帧设计: 王 欣	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年4月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 35千字 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

健

家常清蒸



张皓明 庄圣思 著

 中国纺织出版社

1285628-1

目录

清扣粉炸

Part 1 4 怎么蒸最美味

- 6 【清蒸】清蒸鲳鱼
- 8 【清蒸】豉汁鲍鱼
- 10 【扣蒸】白玉藏珍宝
- 12 【扣蒸】清扣素火腿
- 14 【粉蒸】粉蒸排骨
- 16 【粉蒸】粉蒸莲藕
- 17 【蒸炸】脆皮鸭

海鲜类

Part 2 18 蒸出清鲜美味

- 19 葱油石斑鱼
- 20 咸冬瓜豆仔鱼
- 22 清蒸鲈鱼
- 24 豆酥鳕鱼
- 25 豆豉蒸鱼头
- 26 清蒸芙蓉三鲜
- 28 荷叶清蒸海鳗
- 30 盐蒸虾
- 32 百花海参
- 34 树子旭蟹
- 36 蒜泥扇贝
- 38 菊花鱿鱼
- 40 鱿鱼蛋黄卷





鸡、猪、牛肉类

Part 3

42 蒸出香醇滋味

- 43 葱油鸡
- 44 三宝蒸鸡
- 46 木耳蒸鸡
- 48 辣味凤爪
- 49 冬虫夏草鸡汤
- 50 油豆腐镶肉
- 52 红乳百页炖肉
- 54 豆腐蒸小排
- 56 清蒸黄豆猪蹄
- 58 蛋黄蒸肉
- 60 瓜仔肉丸
- 62 玉米排骨汤
- 64 银耳猪肝汤
- 66 萝卜炖牛腱
- 68 番茄牛腩

单位换算表

1杯=240毫升=16大匙
1大匙=15毫升=3茶匙
1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升

1/4茶匙=1.25毫升
细砂糖1杯=200克
色拉油1杯=227克
面粉1杯=120克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

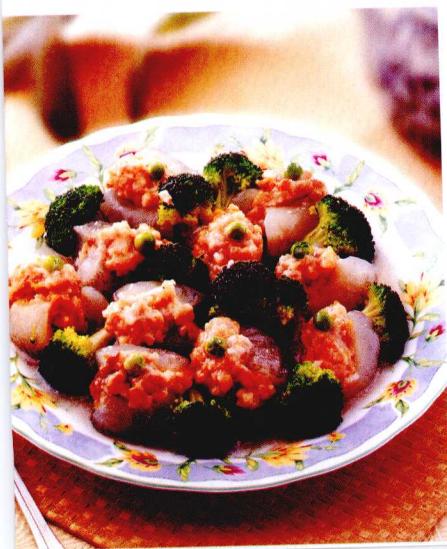


蛋、豆腐类

Part 4

70 蒸出滑嫩口感

- 71 兰花虾蒸蛋
- 72 茶碗蒸
- 74 蛤蜊满蛋
- 75 五香茶叶蛋
- 76 粉丝蛋
- 78 荷香豆腐
- 80 百花豆腐球
- 82 豉汁臭豆腐



Part 1

清扣粉炸

怎么蒸最美味

蒸的食物，通常形状较大或不易熟烂，因此即使蒸很久，仍能保持其本身的鲜嫩口感。此外，蒸食物时不需要翻动，菜肴可保持完整的外观。



四种技法与诀窍

清蒸

原汁原味直接蒸制

清蒸就是食物不上蒸粉，直接入锅蒸制。清蒸前要将食物进行腌渍入味，再移入蒸锅中蒸熟，这样蒸出来后口感柔嫩。形状较小的食材，蒸制时间要短；形状较大的，要将蒸制时间加长，就能蒸出香嫩的美味。

粉蒸

先腌渍再裹粉蒸制

粉蒸在蒸前，先用各种蒸肉粉或甘薯粉，将食材沾裹均匀，特别适用于筋道的需较长时间蒸煮的肉质。制作诀窍是先用调味料腌渍入味后，再均匀裹上蒸肉粉蒸熟，口感香嫩多汁，具有嚼劲。

扣蒸

蒸物完整倒扣成型

扣蒸与清蒸基本相似，其差别在于，扣蒸所使用的器皿以深碗为主，食材必须一层一层铺排整齐，这样倒扣出来的菜才会漂亮。此外，扣蒸时，食材松散易碎裂，最好先在深碗中垫上一张玻璃纸，包起来蒸熟后，再完整地倒出来。

炸蒸

既蒸又炸口感脆嫩

炸蒸分为先炸后蒸和先蒸后炸。先炸后蒸是先将食材用热油炸过，让表皮完全收缩紧绷，上一层糖色后再蒸。而先蒸后炸又叫“脆蒸”，适用于体积较大的食材，例如全鸭或全鸡，事先蒸熟再炸成表皮酥脆金黄，可享受到外酥内嫩的口感。

火力大小，因食材不同而调整

蒸制菜肴的火候及时间可分为：大火快蒸、大火长时间蒸、中火快蒸3种。

大火快蒸适用于质地较嫩的食材，如鱼类及海鲜；有些食材要用大火进行长时间蒸制，这类食材多数形状较大或肉质坚韧，如全鸡、全鸭或蹄髈等；蛋类、瓜果类蔬菜多用中小火快蒸。

掌握三大要领，清蒸一次OK

保持原味，食材新鲜是首选

清蒸做菜，在调味上可说是十分简单，打算用来清蒸的菜肴，最重要的是食材一定要新鲜，食材新鲜，只需略微调味，就能蒸出清爽又美味的食物。

适量抹油，增进口感小技巧

清蒸菜虽然口感上以清爽为主，但适量抹油也是必要的，有些油脂不够的食材，如鱼、虾等海鲜几乎不

含脂肪，蒸前抹上适量色拉油或橄榄油，可以增加入口时的滑嫩口感，吃起来更美味。

善用不同蒸具，做菜更方便

蒸点心以竹制蒸笼居多，此外，操作简单的器具非电锅莫属。如担心清蒸的味道不够，可将蒸汁加入适量调味料及水淀粉勾芡，再淋在菜肴上，即可增加光泽及口感。



清蒸 技法

清蒸鲳鱼

白鲳鱼肉质鲜美，清蒸口感柔软细嫩，十分美味，而且造型完整漂亮。

材料 [Ingredients]

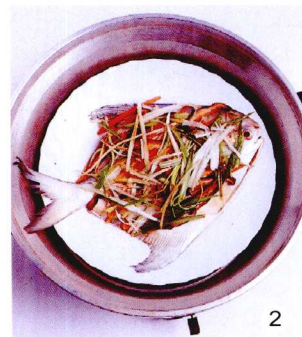
- 白鲳鱼1条
 香菇3朵
 胡萝卜1/3根
 葱1根
 姜2片

调味料 [Seasonings]

- (1) 蚝油1大匙
 糖半大匙
 (2) 料酒1大匙
 盐半茶匙

做法 [Method]

- 1 胡萝卜、姜去皮，洗净，葱洗净，分别切丝备用。
- 2 香菇泡软、去蒂、切丝；泡香菇的水留着，加入调味料(1)调匀备用。
- 3 白鲳鱼去除内脏，洗净，放入盘中，均匀涂抹调匀的调味料(2)，加入葱姜丝腌20分钟(图1)，撒上香菇及胡萝卜丝，淋上调好的香菇汁。
- 4 电锅外锅倒入1杯水，放入蒸盘(图2)，盖上锅盖，按下开关蒸至开关跳起即可。

Q
A

清蒸方程式

Q清蒸鲳鱼时如何避免一面蒸熟，另一面却还不熟的情形？

A蒸鲳鱼讲求的是大火快蒸，烹调时间不能过长，以免肉质老化，因此蒸时可在蒸盘上垫两三条葱段，再放上鲳鱼，如此蒸汽可由下而上流动，将鱼两面均匀蒸熟。



清蒸 技法

豉汁鲍鱼

鲍鱼肉质肥厚鲜美，豉汁味道甘香，放在一起蒸煮相得益彰，可使鲍鱼吃起来更加鲜香味美。

材料 [Ingredients]

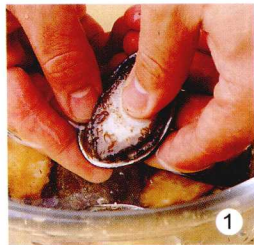
- (1) 鲍鱼8个
豆腐2块
(2) 红辣椒1个
蒜苗1棵
葱2根
姜15克
蒜3瓣

调味料 [Seasonings]

- (1) 豆豉、料酒...各1茶匙
蚝油、鸡精...各1茶匙
酱油膏2茶匙
糖半茶匙
(2) 香油1茶匙

做法 [Method]

- 1 鲍鱼挖出贝肉及嘴部触须，泡水洗净(图1)，放入沸水中氽烫一下，快速捞出，浸入冷水泡凉备用。
- 2 豆腐洗净，切厚片；红辣椒去蒂及籽，蒜苗去根及老叶，葱、姜、蒜洗净，均切成细末。豆腐片排入盘中，摆上鲍鱼肉(图2)，贝壳摆盘边装饰。
- 3 材料(2)放入碗中，加入调味料(1)拌成酱汁，淋在鲍鱼肉上，移入蒸笼中(图3)用中火蒸约5分钟，取出。
- 4 调味料(2)倒入锅中烧热，淋在鲍鱼上，再均匀撒上葱花即可。

Q
A

清蒸方程式

Q 蒸煮鲍鱼怎样避免肉质软烂无嚼劲?

A 鲍鱼肉质肥厚，蒸过久容易老，因此最好先氽烫再蒸煮，而烫好的鲍鱼必须立即浸泡冷水，让肉质紧缩更筋道，这样加入酱汁清蒸时，可以很快入味，避免蒸煮过度，失去嚼劲。



扣蒸 技法

白玉藏珍宝

材料 [Ingredients]

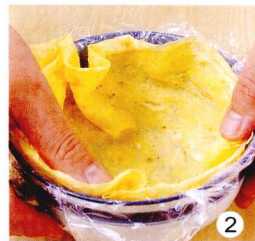
- (1) 干贝50克
鸡蛋2个
虾仁、肉馅...各适量
- (2) 冬瓜1200克
鱼板、胡萝卜各10片
- (3) 豆腐2块
毛豆仁20克
洋菇3朵

调味料 [Seasonings]

- (1) 盐、鲜鸡粉...各1茶匙
白胡椒粉 ...1/4茶匙
淀粉2茶匙
- (2) 高汤1杯
盐半茶匙
白胡椒粉 ...1/4茶匙

做法 [Method]

- 1 干贝洗净、泡发、沥干，蒸约30分钟。
洋菇洗净，切薄片；冬瓜切薄片烫熟。
- 2 虾仁挑去泥肠，洗净，剁成虾泥；豆腐洗净备用。
- 3 虾泥放碗中，加入干贝、肉馅、豆腐、毛豆仁、洋菇及调味料(1)拌成馅(图1)；鸡蛋煎成蛋皮，铺入碗中(图2)，再排入材料(2)，中间再铺满馅。
- 4 移入蒸笼中，用中火蒸约20分钟，取出倒扣至大汤碗中，用剪刀剪开淋上加热的调味料(2)即可。



清蒸方程式

Q 干贝如何选购?

A 干贝分为新鲜及干燥的两种。新鲜干贝以肉质肥厚、有韧劲且颜色白皙、不带腥味者为佳；干燥干贝则应挑选颜色金黄、形状完好、肉质密度高而结实者较佳，烹调前先泡水软化，水中滴少许白醋，不仅有去腥效果，还可使干贝肉质更紧实。



扣蒸 技法

清扣素火腿

素火腿与香菇同烹，可提升营养，同时让口感素淡的素火腿，滋味变得鲜美。

材料 [Ingredients]

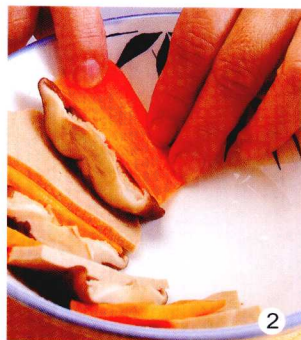
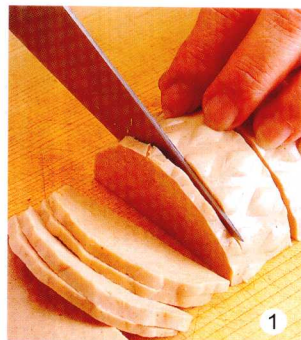
圆形素火腿6片
白萝卜半个
胡萝卜半根
竹笋1根
香菇6朵
西兰花少许
高汤1碗
淀粉1大匙
香油半茶匙

调味料 [Seasonings]

盐1/3茶匙
胡椒粉、味精...各1/4茶匙

做法 [Method]

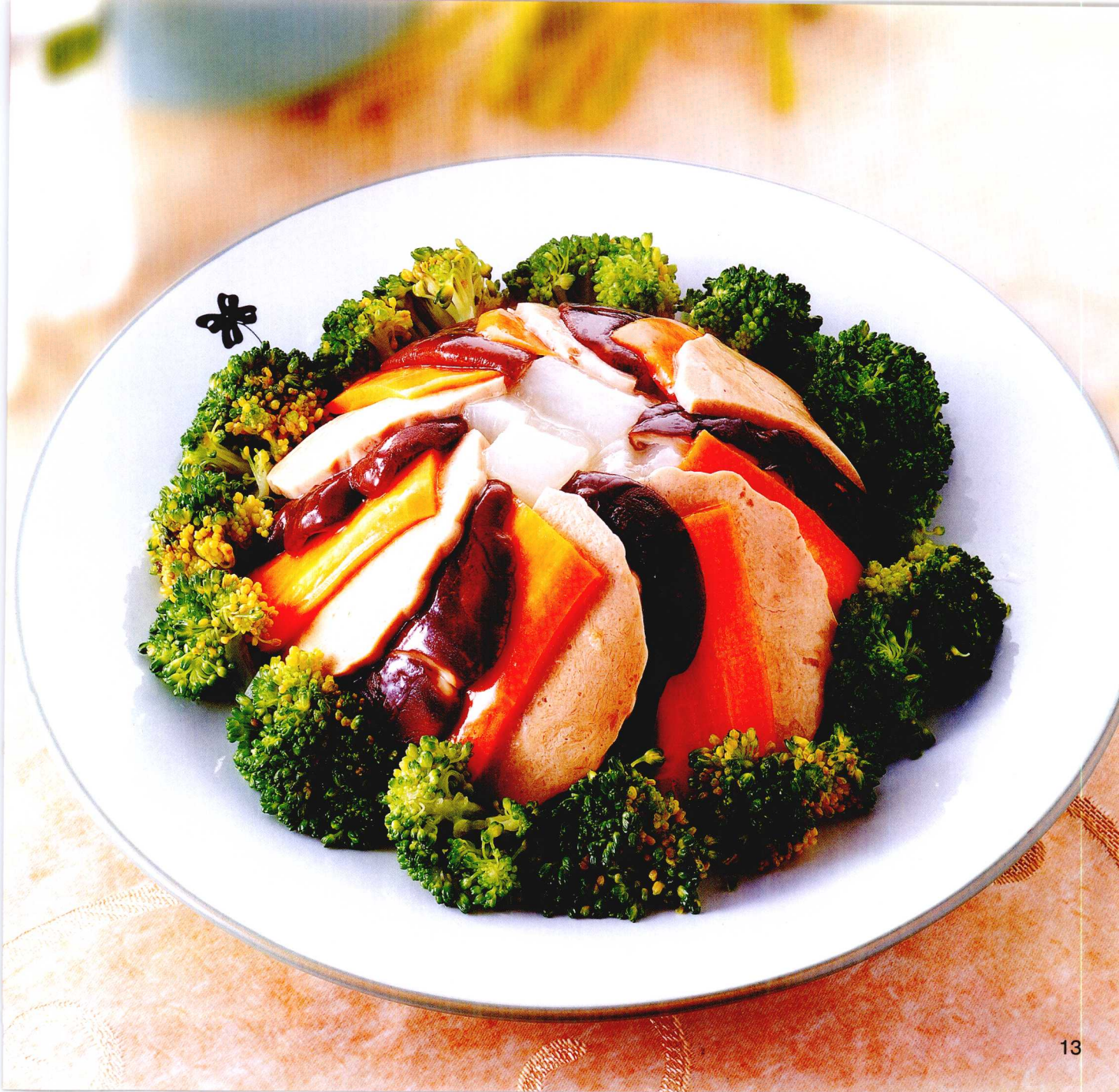
- 1 竹笋、胡萝卜均去皮洗净，放入沸水中煮至半熟，捞出冲冷水，切片；白萝卜去皮、切块。
- 2 香菇泡软，去蒂，切成两半；素火腿切片(图1)。
- 3 素火腿、笋片、胡萝卜、香菇各取一片依次排入扣碗中(图2)，上面放入白萝卜块压紧，移入蒸锅蒸10~15分钟，取出倒扣在深盘中。
- 4 锅中放入高汤和调味料煮沸，加入淀粉勾芡，淋在素火腿上，滴上香油，盘边围上西兰花装饰即可。



Q 清蒸方程式

Q 怎样避免素火腿倒扣时松散开来？

A 保持扣蒸菜肴不松散，就要在排入食材时紧密排列，且最后铺排完成后，要略微压实，即可避免倒扣时松散。



粉蒸 技法

粉蒸排骨

粉蒸排骨味道鲜美香浓，包覆在粉浆内的排骨肉柔嫩多汁，搭配浸渍了排骨味道的土豆块，更是开胃。

材料 [Ingredients]

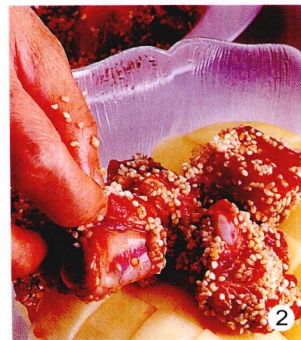
小排骨250克
土豆2个
五香蒸肉粉2包
红辣椒1个

调味料 [Seasonings]

(1) 糖、盐各1茶匙
(2) 糖、盐各1茶匙
酱油1大匙

做法 [Method]

- 1 红辣椒去蒂洗净，切末；五香蒸肉粉放入碗中，加调味料(1)及少许开水浸泡20分钟；土豆去皮洗净、切块，排入蒸碗中备用。
- 2 小排骨洗净，放入碗中，加调味料(2)、红辣椒末腌20分钟(图1)。
- 3 腌好的排骨放在土豆上，撒上泡好的蒸肉粉(图2)，移入电锅蒸40分钟即可。



清蒸方程式

Q 怎样避免蒸出来的肉口感软硬不一？

A 要做出好吃的粉蒸排骨，除了事前的腌渍外，更重要的是用中火慢蒸，将排骨逐一蒸熟，火太大容易造成排骨表面干硬而里面半生不熟。