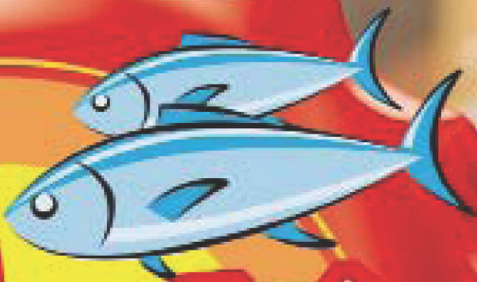


家常



# 蒸煮菜

张恩来 © 主编



吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家常蒸煮菜 / 张恩来主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5384-4752-1

I. ①家… II. ①张… III. ①菜谱 IV.

①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081676号

---

## 家常蒸煮菜

---

主 编 张恩来  
责任编辑 车 强 郑 旭  
摄影指导 杨跃祥  
封面设计 张 跃  
制 版 董芳芳 史红斌 齐海红 郭久隆 王 静  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 150千字  
印 张 10  
印 数 1—10000册  
版 次 2010年12月第1版  
印 次 2010年12月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85629318 85635176  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-4752-1  
定 价 18.90元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

# 作者简介 Author



**张恩来** 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: [chefzhang@gmail.com](mailto:chefzhang@gmail.com)  
[chefchang@sina.com](mailto:chefchang@sina.com)

主 编：张恩来

副 主 编：张明亮

编 委：崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚

# 前言

## Foreword

每个人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食。

家常菜谱，顾名思义就是要家常化、实用化、普及化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。俗语说：“山珍海味干般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化，对一日三餐的饮食要求也在不断攀升，从以前的简单吃饱到现在的需要吃好，从以前的简单粗做到现在的精制细做，从以前的多多益善到现在的注重营养和健康……

为了满足大众对饮食方面不断增长的需求，我们特意为您编写了这套《详步图解版——家常菜》系列丛书。本套丛书按照家庭常用烹饪技法，分为《家常腌拌菜》《家常熏卤菜》《家常熘炒菜》《家常煎炸菜》《家常蒸煮菜》《家常焖炖菜》《家常烧烩菜》《家常汤煲》《家常主食》共九本。书中不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，并精选了近300款菜例供您选择习作。书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

愿此系列图书能成为您饮食方面的好帮手和好参谋，让您在掌握各种家庭美食制作方法的同时，还能够享受到烹饪带来的乐趣。

张恩来  
2010年6月



# 蔬菜 食用菌



Shucaishiyongjun ▶▶

芙蓉发菜	16
白菜豆腐	17
火腿白菜汤	17
肉丝菠菜粉	18
上汤浸菠菜	18
玻璃白菜	19
如意白菜卷	19
汆丸子白菜	20
上汤白菜	21
冬瓜海鲜锅	21
冬瓜煮笋丝	22
鸡油冬苋菜	22
竹荪口蘑汤	23
绿叶口蘑	23
银耳煮菠菜	24
腊味绍菜卷	25
粉蒸苋菜	25
蒸四季豆丸子	26
酿冬瓜	26



什锦冬瓜	27
银鱼蒸丝瓜	27
青菜煮咸肉	28
麻酱茄子	29
蒜泥茄子	29
蒸茄子	30
早蒸南瓜	30
金银蒜蒸南瓜	31
七彩莲藕	31
西红柿煮鸡蓉	32
百花蒸酿芦笋	33
南瓜蒸鸡	33
鸡汁土豆泥	34
番薯糖水	34
清蒸萝卜丸	35
香甜莲蓉	35
碧绿口蘑汤	36
烧汁培根卷	37
虾蓉酿冬菇	37
百合煮香芋	38
竹荪鸡片	38
鲜奶芦笋	39
百花酿北菇	39
蒸酿苦瓜	40
苦瓜椰奶露	41
南瓜虾煲	41
雪花银耳	42
雪耳映红莲	42
银耳雪梨小汤圆	43
鲜陈草菇木耳汤	43
什锦酿南瓜	44
剁椒肉泥蒸芋头	45
胡萝卜煮蘑菇	45
风味菜卷	46
虾酿花菇	47
原盅醉花菇	47
五香腰豆	48

# 畜 肉



Churou ▶▶

盐水排骨	50
咸烧白	51
荷叶肉	51
青豆粉蒸肉	52
龙眼肉	52
清汤肉丸	53
菠菜丸子	53
腐乳肉	54
蒸酥肉	55
白片羊	55
家乡肉	56
手把羊肉	56
笼仔粉砵	57
绣球肉丸子	57
家常蒸五花	58
糯米南瓜肉	59
山东蒸丸	59
香粉双蒸	60
蜂窝肉	60
徽式肉圆	61
皮丝球	61
发财猪手	62
奶汤蹄筋	63
清煲蹄筋	63
倒笃菜扣肉	64
荔浦扣肉	64
发菜汤泡肚	65
蒜蓉白切牛腩	65
家常蒸肉	66
竹叶蒸子排	67
梅子蒸排骨	67

猪肘萝卜	68
生蒸猪蹄	68
蛋蒸肝泥	69
火腿穿凤翅	69
螺丝肉	70
腊味合蒸	71
龙脂猪血	71
清蒸牛尾	72
肥牛煮金针	72
粉蒸牛肉	73
原蒸牛鞭	73
蒜泥羊排	74
纸锅羊肉	75



怪味羊肉	75
千层羊肉	76
清蒸羊肉	76
酸菜蒸大肠	77
蒸羊肉山楂	77
酱香蒸羊排	78
什锦牛肉	79
枸杞牛鞭	79
滋补狗肉汤	80
狗肉煮萝卜	81
鲜香金钱肚	81
冬笋口蘑猪腰	82

# 禽蛋 豆制品



Qindandouzhipin ▶▶

白果蒸鸡	84
茅台鸡	85
怪味鸡块	85
筒子鸡	86
清蒸鸡	86
瓦片鸡	87
姜母鸡	87
口水鸡	88
冬菇蒸滑鸡	89
沙锅酒香鸡	89
醉糟鸡	90
山参土鸡	90
花生眉豆煲鸡爪	91
旱蒸贝母鸡	91
清蒸人参鸡	92
啤酒鸡卷	93
桃花鸡腿	93
樱桃白雪鸡	94
粽香糯米翅	94
蒸浸鸡腿	95
干贝水晶鸡	95
鸡脯松花卷	96
八宝童鸡	97
原盅鸡爪翅	97
丹参蒸乌鸡	98
蛋包鸡肝	98
清汤虫草鸭	99
酒酿清蒸鸭子	99
锦绣蒸蛋	100
杏仁蒸蛋	101
盐水煮鸭肝	101
海鲜蒸蛋	102

肉末蒸蛋	102
清蒸鸭舌掌	103
神仙鸭子	103
白果莲子煮乌鸡	104
芋艿全鸭	105
荔荷大鸭	105
白切肥鹅	106
掌上明珠	106
花旗参蒸乳鸽	107
南腿蒸乳鸽	107
干蒸芦笋鸡	108
清蒸柴把鸭	109
荷叶鸭子	109
八宝糯米鸽	110
荷叶鹌鹑片	110
特色蒸豆腐	111
冻豆腐煮火锅	111
三色蒸蛋	112
梅干菜蒸豆腐	113
大煮干丝	113
鲜虾豆腐	114
三圆蒸鸭	114
香辣子鸡	115
老汤煮鸡腿	115
四喜豆腐盒	116
苋菜梗蒸臭豆腐	117
粉蒸豆腐	117
沙锅酸菜鹅	118
蛋黄鸭卷	119



火腿鸭片·····	119
鲜虾墨鱼蒸豆腐·····	120

# 水产



Shuichan ▶▶

清蒸鲈鱼·····	122
老姜煮鲈鱼·····	123
淡菜鲫鱼汤·····	123
蒸糟鱼·····	124
豉椒蒸草鱼·····	124
汾香鱼头·····	125
鲫鱼煮豆芽·····	125
豉椒蒸扇贝·····	126
红酒螺片·····	127
蛤蚧疙瘩汤·····	127
蒜香鲑鱼·····	128
清汤鳊背·····	128
鳊鱼煮海参·····	129
剁椒蒸鳊鱼头·····	129
蒜香蒸海蛭·····	130
葱蒸干贝·····	131
蒜子干贝脯·····	131
清蒸活鲍鱼·····	132
绣球干贝·····	132
龙舟鳊鱼·····	133
鳊鱼蒸水蛋·····	133
煎蒸黄花鱼·····	134
豆豉鲈鱼·····	135
梅子蒸鲈鱼·····	135
清蒸大蟹·····	136
金腿三拼鲈·····	136
草鱼煮金针·····	137
鸡蛋蒸鱼·····	137
人参鳊鱼·····	138

干蒸加吉鱼·····	139
五柳加吉鱼·····	139
香橙鳊鱼·····	140
豆豉蒸鱼·····	140
清汤鱼肚卷·····	141
野菌煮鱼肚·····	141
花蟹豆腐·····	142
咸鱼蒸茄丁·····	143
泡菜跳水虾·····	143
盐水基围虾·····	144
蒜蓉小笼虾·····	144
金龙戏珠·····	145
翠绿酿虾扇·····	145
笼蒸螃蟹·····	146
芙蓉菊蟹·····	147
粉莲蒸肉蟹·····	147
华佗大补汤·····	148
荷香糯米蟹·····	148
冬菜蒸鳊鱼·····	149
爽珠蒸鳗鱼·····	149
盐水青虾·····	150
兰花海参·····	151
荷香蒸海参·····	151
原壳蒸鲍·····	152
浓汁芙蓉鲍·····	152
清香虾枣·····	153
虾丸煮草菇·····	153
水煮牛蛙·····	154
金针鱿鱼丸·····	155
清蒸甲鱼·····	155
羊腿煮鲜鱼·····	156
鱼血旺·····	156
什锦银鱼·····	157
酸菜鱼·····	157
干贝煮鸡丝·····	158
香辣蛭子·····	159
粉皮鱼头·····	159



JIACHANG ZHENGZHU CAI

## 家常蒸煮菜

### 清香鲜嫩之蒸

QINGXIANGXIANNENZHIZHENG

蒸又称屉蒸或锅蒸，这种烹饪方法可能是百姓日常生活中最为常用的一种，古语有云：“不来客人不上蒸笼，不过喜事不上蒸笼”。由此可见，蒸菜在我国家庭中具有举足轻重的作用。蒸是把各种生料经过初步加工，加上各种佐料调味，再以蒸气加热至成熟和熟烂，原汁原味，味鲜汤纯的一种烹调方法。

蒸法最早起源于陶器时期，距今已有五千年的历史，此后蒸法不断发展，到北魏时，《齐民要术》就专列了蒸篇，介绍了多种蒸菜。两宋时期，蒸法有了更多的变化，至清代出现了干蒸、粉蒸等菜式。

蒸菜的原料多是形体大、韧性强、不易熟烂或是腥膻气味较少的，蒸比煮的时间短，速度快，并能使菜肴的质地更为熟烂，而且可以避免可溶性营养素和鲜味的损失，保持菜肴的营养和口味，加上其操作方法简单实用，深受人们喜爱。

### 蒸菜的种类

ZHENGCAIDEZHONGLEI

蒸菜操作简便，方法容易掌握，使用比较广泛。蒸菜根据烹调技法不同，可分为清蒸、粉蒸、瓢蒸、卷蒸、花色蒸等。

#### ●清蒸

清蒸是将主要原料经过初步熟处理后，放入容器内，注入鲜汤（加入调味料），置蒸

笼内，使用蒸气传导加热成熟的烹调方法。用此方法可做清蒸鲈鱼、清蒸元鱼、霸王别姬、清蒸鲤鱼、清蒸潘鱼、清蒸盘龙鳝、清蒸鸡、清蒸炉鸭、清蒸丸子、清蒸五色肉、清蒸田鸡等菜肴。

#### ●卷蒸

卷蒸是先把主料加工成大薄片，辅料制成蓉、粒或丝等，加入调味料拌匀成馅，再把馅料放于主料上卷成卷，入笼用旺火蒸熟即成（或蒸熟后淋上炒好的汤汁上桌）。用此方法可做蒸酸菜鱼卷、蒸五色卷、蒸清汤荷花卷、蒸如意笋卷、蒸腐皮卷、蒸蛋皮肉卷、荷花番茄、口蘑鱼卷汤等菜肴。



## ● 瓢蒸

瓢蒸是先把辅料加工成颗粒或蓉状，加入调味料拌制成馅料，酿入挖空的主料内，再置旺火沸水锅中，加热成熟的烹调方法。用此方法可做豆腐瓢鱼、鸡蓉瓢鸭、瓢丝瓜、金钱丝瓜、鸡蓉瓢红椒、瓢鲜虾苦瓜、瓢冬瓜等菜肴。



## ● 粉蒸

粉蒸是把加工成片、条、块、段的原料，先加入调味料拌匀并腌渍后，和炒好的米粉调拌均匀，再放入容器内，上笼利用蒸气传导加热成菜的一种蒸制方法。用此方法可做米粉肉、粉蒸牛肉、粉蒸羊肉、粉蒸黄鳝、粉蒸鱼片等菜肴。

## ● 花色蒸

花色蒸是将加工成形的原料放入容器内，入屉上笼，用中小火较短时间加热（根据不同性质的原料作相应调整）成熟后，再浇淋上芡汁成菜的方法。花色蒸是利用中小火和柔缓蒸气加热，使菜肴成熟后不走样、不变形，保持原来美观的造型，是蒸法中最精细的做法。用此方法可做兰花鸽蛋、莲蓬豆腐、花篮蛋等。

## 巧蒸鸡蛋羹

QIAOZHENGJIDANGENG

提到蒸蛋，很多人会想到鸡蛋羹，其实鸡蛋羹也有多种区别，如口味上有咸、甜两类，而咸的菜品又有“蒸蛋清”和“蒸全蛋”。要使蛋羹蒸得嫩滑，要注意以下几点：

### ● 不宜用冷水搅鸡蛋液

要蒸好蛋羹，加水至关重要。那么加水时要加凉开水，而不加冷水。这是因为冷水里有空气，水被烧沸后空气排出，蛋羹会出现蜂窝。凉开水内没有空气，用它来搅拌蛋液，蒸出的蛋羹表面光滑、软嫩。

### ● 不宜猛搅蛋液

鸡蛋液是一种黏稠性的胶体，在搅拌蛋液时，要使空气均匀地混入蛋液中，在一定程度内搅蛋的时间越长，混入的空气越多。但时间过长，又会使胶体的性质改变，蛋液的黏稠性降低，薄膜破裂，而使已混入的空气跑出，因此，搅蛋的时间必须适当。另外，气温对于搅好蛋液也有直接的关系，如气温在20℃以下时，搅拌蛋液的时间应长一点（约5分钟），以保证蛋液混入适度的空气；气温在20℃以上时，搅蛋的时间要适当短一些。

### ● 不宜先加调味品

蒸蛋羹的调味时间应放在蒸制以后，因为蒸前加入调味品，会使蛋白质变性，蛋羹

不软嫩，失去其特有的风味。一般来说，蒸好的鸡蛋羹先用小刀将其划几刀，再加入少许酱油或盐水，滴入几滴香油就可以了。

### ● 不宜蒸制时间过长

蒸制蛋羹以放气蒸法为好，也就是上屉时锅盖不要盖严，留点空隙。因为蛋类含蛋白质极为丰富，加热到85℃左右时，就逐渐凝固成块，凝固的程度会随着加热时间的长短和温度的高低而加重。所以，蒸制的时间不宜过长，屉内的蒸气不能过足，必须采取放气法蒸制，以保证蛋类异常鲜嫩的特点。



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，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，肉质粗糙。

排骨切块，洗净，放入小盆中，加入调味料、清水、淀粉、色拉油拌匀。待排骨块吸收水分后，肉质会更加柔软；淀粉起到增加滑嫩的作用，色拉油可促进肉质爽滑。所以，腌渍时清水、淀粉、色拉油的用量必须搭配好。

### 蒸菜小秘笈

蒸菜要根据烹调要求和原料老嫩来掌握火候。用旺火沸水速蒸适用于质嫩的原料，如鱼类、蔬菜类等，要蒸熟不要蒸烂。对质地粗老，要求蒸得熟烂的原料，应使用旺火沸水长时间蒸制，如香酥鸭、粉蒸肉等。原料鲜嫩的菜肴，如蛋类等应使用中火、小火慢慢蒸制。

在蒸制多种原料时需要注意，要把不易成熟的放下面，易于成熟的放上面，以便使它们同时成熟；有色的原料放下面，无色的原料放上面，以防止串色；无汤汁的菜肴放上面蒸，有汤汁的放下面，以防止汤汁溢出影响无汤汁菜肴。

对于整只或质地坚韧的原料，需要采用原气蒸。原气蒸即在蒸制的时候用中火、沸

水、足气，上笼加盖必须盖严，盖不严的，要用洁布围边塞紧以防跑气，在整个蒸制过程中不能掀盖，直至蒸熟。

对于花色蒸的菜肴需要放气蒸。由于花色蒸菜大都是原料细碎，质地软嫩，在烹调过程中极易损坏。放气蒸就是蒸制的时候加盖但不能盖严，留有一条缝隙，当笼屉内气量过足过猛、冲击菜形时，部分蒸气就会从缝隙中逸出散发，减少了对菜形的冲击，避免破坏菜形。

对质嫩易熟、脂肪少、蛋白质丰富的鱼虾等原料，蒸制时间要短，基本上按中火、足气、速成的规律办，以确保这类菜肴成品的鲜嫩度。

要想达到蒸菜的质量要求，必须要等锅内水沸后，再放入原料蒸制，既可缩短蒸菜的时间，又能减少菜肴器皿中的水分。

蒸制的原料要新鲜，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，故而能够最大限度的保持原汁原味，因此，必须选用新鲜原料，否则口味会受影响。

蒸菜的调味分为基础味和补充味。基础味是在蒸制前使原料入味，浸渍加味的时间要长，且不能用辛辣味重的调味品，否则会抑制原料本身的鲜味；补充味是蒸熟后加入芡汁，芡汁要咸淡适宜，不可太浓。

蒸菜的调味分为基础味和补充味。基础味是在蒸制前使原料入味，浸渍加味的时间要长，且不能用辛辣味重的调味品，否则会抑制原料本身的鲜味；补充味是蒸熟后加入芡汁，芡汁要咸淡适宜，不可太浓。

蒸菜的调味分为基础味和补充味。基础味是在蒸制前使原料入味，浸渍加味的时间要长，且不能用辛辣味重的调味品，否则会抑制原料本身的鲜味；补充味是蒸熟后加入芡汁，芡汁要咸淡适宜，不可太浓。

蒸菜的调味分为基础味和补充味。基础味是在蒸制前使原料入味，浸渍加味的时间要长，且不能用辛辣味重的调味品，否则会抑制原料本身的鲜味；补充味是蒸熟后加入芡汁，芡汁要咸淡适宜，不可太浓。



## 美味蒸鱼之秘诀

美食家蔡澜这样描述吃鱼的感受：“蒸鱼，是中国烹调艺术最高的境界。日本人拿鱼去烧，始终太过原始；美国人煮鱼，暴殄天物；英国人把鱼炸了，吃得喉肿；法国人将



鱼滚汤，肉质已变，完全不知蒸鱼的原质原味。”要制作出美味的蒸鱼，注意以下几点。

### ●鱼的重量

鱼的重量控制在750克以内，这样大小的鱼，可以很容易放入蒸锅内，成品摆在鱼盘

中也美观，而且蒸制时的火候也易于掌握。

### ●鱼的摆放

取洗净的大葱和老姜，改刀切成丝，先把少许葱丝铺在鱼盘上垫底，再放上鱼，撒上葱丝、姜丝。如果蒸大些的鱼，可在鱼身下架两根筷子，使鱼离开底盘架空，鱼身可全面遇热，熟的比较快。

### ●旺火蒸鱼

蒸鱼要用旺火、足气，在短时间内蒸熟，一般蒸制时间为8分钟。忌用小火、弱气慢蒸。因为火小而缓慢，会使鱼体内的蛋白质等营养素凝固，致使肉质变柴，鲜味损失。

### ●离火虚蒸

蒸好的鱼离火后先别打开锅盖，利用锅内余温“虚蒸”5分钟后再出锅，淋上调好的味汁上桌。此外，在蒸鱼时，也可把调好的味汁放入小碗中，与鱼一起上锅蒸，待鱼出锅后，将味汁从锅中取出，浇在鱼身上，这样的浇汁与前面的生汁相比，少了一些生涩，鱼味也更虽温香柔和。

## 蒸蟹的秘笈

不论海蟹、河蟹还是湖蟹，最好的吃法就是清蒸。清蒸最能保存蟹的鲜味，又不会使蟹膏流失。

蒸蟹前必须先将蟹用竹扦插入心脏至死或放进冰柜速冻，蒸制时才不会脱爪。如将活蟹直接蒸，其爪会大部分脱落，因蟹的神经受热刺激，会挣扎而弃去蟹爪。

清洗蟹时要用牙刷刷洗，去掉蟹身污物，挤去蟹脐中的粪便，在脐上放2片老姜，1个葱结。

蒸蟹时，要待水大沸后再放入蒸笼；水不要放得过多，避免水浸到蟹。蒸的时间以蟹的重量而定，通常400~600克蟹需要蒸15分钟左右。

蒸蟹时，如果水浸到了蟹，蟹盖会张开，使蟹黄流失。如水不够可随时添加热水，不宜加冷水。

## ZHENGXIEDEMIJI

蒸蟹时要把蟹四脚朝天放，蟹背的膏质才会凝结下堕，不易散到蟹肢中，蒸出来的蟹膏滑，口感更佳。

蟹一定要蒸熟后才可食用，熟透的蟹壳呈红黄色，浓香四溢。



煮是将生料或经过初步熟处理的半成品，放入多量的汤汁或清水中，先用旺火烧沸，再用中、小火煮熟的一种烹调方法。用此方法可做水煮鸡肉、煮鸭方、煮五花肉、手扒羊肉、白斩鸡、水煮螃蟹、水煮鸡片、水煮牛肉、水煮鲜鱿、水煮猪肝、水煮腰花等菜肴。

煮法是与陶器同时出现的，先秦时期的羹、汤大多使用此法制作。周代八珍之一的炮豚的最后一道工序，就是以清水作传热介质，在鼎中煮制而成。两宋时，煮法有了较大发展，除了“以活水煮之”的菜肴，如山煮羊外，还有把原料洗净之后，先以水煮少熟，再用好酒煮制而成的“酒煮法”……

## 煮菜的种类

煮的方法应用广泛，既可独立用于制作菜肴，又可与其他烹调法配合制作菜肴，还常用于制作和提取鲜汤及面点制作等，常见的煮法主要有水煮和汤煮。

### ●水煮

水煮又称白煮、清煮等，是把原料直接放入清水中煮制成熟的煮法，煮时一般不加



调料，有时加入料酒、葱、姜、花椒等以去除原料的腥膻异味。煮好后捞出改刀装盘，上桌时或淋上各种调味汁，或带味碟蘸食。常见菜肴有白煮肉片、白云猪手、清煮马哈鱼、水煮牛肉等。

### ●汤煮

汤煮又称油水煮，是把原料经多种方式的初步熟处理，包括炒、煎、炸、滑油、焯烫等预制成为半成品，放入锅中，加入适量汤汁（鸡汤、肉汤、清汤、奶汤、素汤等）中煮制成熟的一种煮法。汤煮所烹调的菜肴汤宽汁浓或汤汁清鲜，通常汤与原料一起食用，常见菜肴有沙锅羊肉、鸡汁煮干丝、连锅汤等菜肴。

## 蒸煮鸡蛋营养价值高

鸡蛋的烹调方法很多，利用蒸、煮来烹制的蛋类菜肴，因加热温度较低，时间短，其蛋白质、脂肪、无机盐等营养成分基本没有损失，维生素的损失也很少。例如煮制成熟的鸡蛋，其中硫胺素、核黄素、尼克酸的损失仅在5%左右；而煎或炸的鸡蛋菜肴，由于加热温度较高，时间长，会造成鸡蛋部分蛋白质焦糊，影响消化吸收。此外，水溶性维生素和硫胺素、核黄素、尼克酸等也都被破坏，鸡蛋的营养价值当然要随之降低。所以，蒸、煮的鸡蛋比煎或炸的鸡蛋营养价值高。



## 煮蛋小窍门

煮鸡蛋看似简单，却不好把握火候，时间过短会使蛋黄不熟，时间过长会使鸡蛋变老不好吃。煮鸡蛋的窍门如下：

### ●冷水煮蛋

煮蛋前要把鸡蛋放入冷水中浸泡几分钟，以降低气压，再用冷水煮沸，蛋皮不易破裂。另外，煮蛋时水必须把蛋淹没，否则浸不到水的部位，蛋内的蛋白质不易凝固。

### ●中火煮蛋

煮鸡蛋时要中火，如果火力过大，会引起蛋壳爆裂；如果火力太小，则会延长煮蛋时间，不易掌握蛋的老嫩。

### ●煮蛋时间

煮鸡蛋的时间应为水沸后5分钟，煮出来的鸡蛋既杀死了有害致病菌，又能比较完整地保存营养素。如果鸡蛋在沸水中煮超过10分钟，蛋白质结构会变得紧密，较难消化。此外，蛋品中的蛋氨酸在长时间加热后，会分解出硫化物，与蛋黄中的铁发生反应，形成人体不易吸收的硫化铁，营养损失较多。

### ●煮蛋加盐

在煮鸡蛋时可在水锅内加入少许食盐，尤其是煮裂纹鸡蛋时。因为盐有促进蛋白质

## ZHUDANXIAOQIAOMEN

凝固的作用，因此，裂纹蛋就不会继续加大破裂程度，蛋白也凝固在蛋中不会流出来。加盐煮好的鸡蛋稍凉后也便于去掉蛋壳，并且蛋面也完整、光滑。



### ●必须煮熟

煮不熟的鸡蛋危害很大，因为生鸡蛋不但存在沙门氏菌污染问题，还有抗酶蛋白和抗生物素蛋白两种有害物。前者会影响蛋白质的消化吸收；后者能与食物中的生物素结合，导致人体生物素缺乏，产生精神倦怠、肌肉酸痛等症状。而鸡蛋经煮熟后，上述两种物质会被破坏，因此，在煮鸡蛋时一定要把鸡蛋煮熟，时间为5~7分钟为宜。

## 煮粥的技巧

### ●浸泡

煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒充分吸水膨胀。这样做的好处是在煮粥时节省时间，而且煮好的粥酥软、口感好。

### ●开水下锅

大家的普遍共识都是冷水煮粥，而真正的行家里手却是用开水煮粥，因为开水下锅煮粥不会糊底，而且比冷水熬粥更省时间。

### ●火候

先用旺火煮开，再转小火煮约30分钟。别小看火的大小转换，粥的香味由此而出！

### ●搅拌

没有冷水煮粥糊底的担忧，为什么还要搅呢？为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、

## ZHUZHOUDEJIQIAO

粒粒酥稠。搅拌的技巧是开水下锅时搅几下，盖上锅盖，用小火熬至20分钟时，开始不停地搅动，持续约10分钟，至呈酥稠状时出锅。

### ●点油

转小火煮约10分钟后淋入少许色拉油，不光成品粥色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。

### ●底、料分煮

多数人煮粥时习惯将所有的原料全部放入锅里，这样做是不对的。应该粥底是粥底，料是料，分头煮的煮、焯的焯，最后再同煮片刻，且绝不超10分钟。这样熬出的粥品清爽不浑浊，每样东西的味道都熬出又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时，更应粥底和辅料分开来煮。

●煮肉类时，肉块宜大不宜小。肉块切得过小，肉中的蛋白质、脂肪等鲜味物质会大量溶解在汤内，使肉的营养和鲜味大减。

●煮骨头汤时，在水沸后加入少许醋，可使骨头里的磷、钙等营养素更好的溶解在汤内，这样煮制而成的汤既味道鲜美，又便于肠胃吸收。

●煮制菜肴时不宜用旺火，一般要先用旺火烧沸汤汁，再改用小火慢慢煮制，这样煮出的菜肴味道更鲜美。

●煮牛羊肉时，可在前一天晚上将牛羊肉涂上一层芥末，第二天洗净后加入少许醋，或用纱布包一小包茶叶与牛羊肉同煮，可使其易熟又软嫩。

●热菜中的煮法以最大限度地抑制原料鲜味流失为目的，所以，一般加热时间不能太长，防止原料过度软散失味。

●煮菜质感大多以鲜嫩为主，也有软嫩为主，都带有一定汤液，但大多不勾芡，少数菜品勾芡要勾薄一些，只是增加汤汁黏性，与烧菜比较煮菜的汤汁稍宽，属于半汤半菜。

●煮制时不要中途添加冷水，因为正加热的原料会遇冷收缩，蛋白质不易溶解，煮好的汤便失去了原有的鲜香味。汤水最好一次性加足，必须添加时，要加入沸水。



●汤煮的原料一般选用纤维短、质细嫩、异味小的鲜活原料，而且必须加工切配为符合煮制要求的规格形态，如丝、片、条、小块、丁等。

●用新鲜鸡、鸭、排骨等煮汤时，必须待水沸后下锅；如果用经过腌渍的肉、鸡、火腿等煮汤，则须冷水下锅。

●煮汤时忌早放盐，因为放盐过早会使原料，尤其是畜肉原料中的蛋白质凝固，不易溶解，从而导致汤色发暗，浓度不够，外观不美，汤品营养成分降低。

●煮制菜肴时，适当加入一些葱、姜等，可以有效去除原料中的腥膻味道，但用量一定要适当，过多地放入葱、姜等香辛料，会影响汤汁本身的原汁原味。

●煮汤时常会发觉汤凉了以后，在表层会凝结一层浮油，感觉很油腻，可用洁净纱布包裹冰块，在汤锅里绕两圈，浮油就会被吸收，汤就可以清而不腻。

●煮鱼时需要沸水下锅。这是因为鱼的质地细嫩，沸水下锅能使鱼体表面骤受高温，体表蛋白质凝固，从而保持鱼体形状完整，不易破损。

●煮制菜肴时需要加盖，且不宜多揭盖，不盖锅盖或常揭盖煮菜，会使原料中的脂类、鲜味和挥发性香精油等大量挥发溢出，使菜肴的香气不足，影响菜肴的质量。





# 蔬菜 食用菌

*Shucaishiyongjun*

家常蒸煮菜





●准备工作 Preparation



1 豌豆苗取嫩头洗净；胡萝卜洗净，切成末。



2 冬笋、鲜蘑菇洗净，切成片，放入沸水中焯烫一下，捞出沥水。



3 发菜放入清水中泡软，择去杂质，洗净，挤干水分。



4 逐个点上胡萝卜末，上屉用旺火蒸2分钟，取出成发菜饼。

# 芙蓉发菜

口味  
鲜嫩  
咸香

Time  
35分钟



5 圆盘内涂少许香油，发菜撕散，团成小圆饼，放入盘内。



6 蛋清搅匀，加少许精盐、味精、淀粉打发，放在发菜饼上。

◎原料 豌豆苗、熟冬笋、鲜蘑菇各50克，发菜25克，鸡蛋清2个，胡萝卜1/2根。

◎调料 精盐、味精、淀粉、绍酒、冬菇汤、香油各适量。

●制作步骤 Operations



1 锅中加入冬菇汤、蘑菇片、冬笋片烧沸，捞入汤碗内。



2 再将豌豆苗焯烫一下，捞出放入盛有蘑菇片的汤碗内。



3 汤锅内加入精盐、味精、绍酒烧沸，撇去浮沫，倒入碗内。



4 放入蒸好的发菜饼，使其漂浮在汤面上，淋入香油即成。