

快乐生活

◎家庭厨艺系列◎

- 一看就会 轻松做菜
 - 小巧玲珑 易于阅读
 - 小书不小 内容多多
- 学会几道菜

快乐一家人

ZHENG CHU
YUAN WEI

蒸出
原味

李小兵 主编



四川出版集团
四川科学技术出版社

快乐生活

◎家庭厨艺系列◎

蒸出
ZHENG CHU
YUAN WEI
原味

李小兵 主编

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蒸出原味/李小兵编. - 成都:四川科学技术出版社,2007.3

(快乐生活·家庭厨艺系列)

ISBN 978-7-5364-6169-7

I. 蒸... II. 李... III. 菜谱-中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 010159 号

快乐生活·家庭厨艺系列

蒸出原味

主 编	李小兵
图片摄影	蔡海儒
责任编辑	李 珉
版式设计	红 5 工作室
责任校对	王 卫
责任出版	邓一羽
出版发行	四川出版集团·四川科学技术出版社
	成都市三洞桥路12号 邮政编码610031
成品尺寸	130mm×140mm
	印张1 字数60千 插页24
印 刷	四川华龙印务有限公司
版 次	2007年3月成都第一版
印 次	2007年3月成都第一次印刷
定 价	6.50元

ISBN 978-7-5364-6169-7

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734081
邮政编码/610031

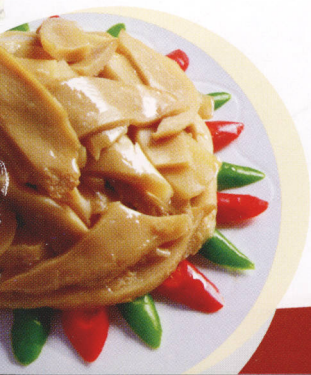
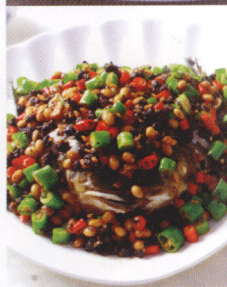
目录 MULU

蒸

是利用水蒸气使食物成熟，既可直接烹制成菜，又可用于原料半成品加工的烹饪方法。它在原料的选择上极为广泛，家畜家禽、山珍海鲜、土特产品皆可。

- 09 夹饼粉蒸肉
- 11 水豆豉蒸酱肉
- 13 白菜蒸丸子
- 15 豉汁蒸排骨
- 17 蒜茸蒸脆肚
- 19 川东镶碗
- 21 香菇蒸滑鸡
- 23 豉汁脆椒鸡
- 25 南乳蒸凤爪
- 27 冬菜蒸鸭
- 29 家常豆豉蒸鱼头
- 31 豆豉蒸青波
- 33 粉蒸鳝鱼
- 35 茄瓜蒸靛蛙
- 37 剁椒蒸扇贝
- 39 脆臊蒸水蛋
- 41 橄榄蒸芥菜
- 43 蒜茸开边娃娃菜
- 45 佛家烧白
- 47 双椒蒸白灵菇

- 49 青豆粉蒸肉
- 家常粉蒸肉
- 50 龙眼甜烧白
- 东坡糟肉
- 51 重庆扣肉
- 天府罐焖肉
- 52 烧蒸扣肉
- 金瓜粉蒸肉
- 53 萝卜蒸肉饼
- 南瓜蒸腊肉



目录

MULU

- 54 泡菜丸子
- 荷香排骨
- 55 糟香大排
- 南瓜粉蒸排骨
- 56 油包沙茶排骨
- 圆笼糯香骨
- 57 咸菜蒸猪蹄
- 富贵手
- 58 松茸香肘
- 香草蒸猪肝
- 59 枸杞蒸猪肝
- 牛肉丸蒸豆腐
- 60 小米蒸牛排骨
- 牙签粉蒸羊肉
- 61 酱香蒸羊排
- 香扣子兔
- 62 香菇蒸子鸡
- 三圆白汁鸡
- 63 魔芋蒜香鸡
- 冬菜蒸土鸡
- 64 草果蒸乌骨鸡
- 葱白子鸡
- 65 芋儿蒸鸡翅
- 蒸浸鸡腿



- 66 紫菜鸡卷
- 双菇鸡脯卷
- 67 醪糟蒸鸡肝
- 清蒸柴把鸭
- 68 蘑菇蒸鹌鹑
- 五柳鱼卷
- 69 村姑鱼头
- 鲜辣芋儿鱼
- 70 椒麻浸鲈鱼
- 旱蒸焗辣鱼
- 71 豉椒鳊鱼
- 泰式蒸鲈鱼
- 72 川式风味鳊鱼
- 柳叶鲳鱼
- 73 豆酥鲳鱼
- 冬菜蒸鳊鱼
- 74 煎蒸黄花鱼
- 清蒸丁香鱼

目录

MULU



- 75 牛毛肚蒸鱼
粉蒸鲫鱼
- 76 烧白草鱼
双椒蒸鲳鱼
- 77 松柳鱼头
泡菜蒸江团
- 78 荷香鲈鱼卷
清蒸鳊鱼
- 79 清蒸白鲢
碧环虾球
- 80 蒜香草虾
四喜蟹丸
- 81 芙蓉肉蟹
清蒸河蟹
- 82 五彩蟹肉
蒜香海蛭
- 83 蒸文蛤
蒜茸青口
- 84 蒸日月贝
碎椒蒸花蛤
- 85 文蛤蒸嫩蛋
鲜虾蒸豆腐
- 86 鲜鱼蒸豆腐
海皇豆腐
- 87 苦瓜酿鱼丸
玉笋卷
- 88 蒸芙蓉蛋
蒸三丝



89 烹饪小知识

93 烹饪原料搭配表



烹饪方法诠释

PENGRÉN FANGFÀ
QUANSHI

蒸，是利用水蒸气使食物成熟，既可直接烹制成药，又可用于原料半成品加工的烹饪方法。它在原料的选择上极为广泛，家畜家禽、山珍海鲜、土特产品皆可。由于原料不需翻动，受热均匀，所以原形不变，原味不失，富有营养。因其简便易行，成菜快而在生活中应用得较多。根据原料的质地、烹调的方法和成菜的要求不同，可分别选用旺火、中火、小火三种火力。蒸的关键是蒸锅水要加足，火力要稳定，中途不能散气软火。

蒸法的分类

(一)粉蒸 一般将生的原料加工成片、条、块等，然后着味、挂糊(裹上粉)。挂糊时应掌握好肉类与粉子、粉子与水的比例。其品种有“粉蒸肉”“粉蒸鸡”“粉蒸鱼”“粉蒸肥肠”“粉蒸豌豆”等，特别是“荷叶蒸肉”，肥肉多、瘦肉少，肉的脂肪被荷叶吸收一部分，蒸肉则吸收了荷叶的芳香，更显得蒸肉肥而不膩，芳香味美。

(二)清蒸 清蒸菜品很多，有“清蒸全鸡”“清蒸全鸭”“清蒸杂烩”“清蒸扣鸡”“清蒸肘子”“清蒸白菜肉卷”“清蒸鲢鱼”“清蒸青鳉”“清蒸鲫鱼”“攒丝杂烩”“芙蓉杂烩”“清蒸扣鸭”等。将原料煮熟后，根据菜肴的要求，或用整只鸡(鸭)，或加工成各种不同形状，逐一装入碗内，加上调料，注入原汤，上笼蒸制，可保持菜形完整，汤汁鲜美。

(三)旱蒸 旱蒸菜品有“旱蒸全鸡”“旱蒸全鸭”“旱蒸脑花鱼”“旱蒸回锅肉”“旱蒸香辣回锅肉”等。将原料入沸水中氽一下，除去血腥味，取出挤干水分，加调料拌匀，放于碗内(盆内)用皮筋纸密封碗口放入蒸笼中，使之蒸熟成菜。其特点是保持了原汁原味，鲜香而富于营养。

(四)烧蒸 先烧后蒸的品种有“烧肘子”“红烧全鸡”“烧蒸鸭子”“灯盏鸡”“朝珠鸭子”“南边鸭子”“酱烧鸭条”等。有的品种用于灌汤，有的挂汤汁，要保持其糯、松、软、色、香、味、形俱佳的特点。

(五)炸蒸 先炸后蒸，也有先蒸后炸的。其菜品有“焦皮肘子”“四喜丸子”“烟熏全鸡”“樟茶鸭子”“脆皮糯米鸡”等。

(六)膏蒸 先将原料加工成茸泥，加入调料搅拌均匀，注意要用火力均匀的中火。蒸制时间的长短，应以保持膏蒸类的鲜嫩为准。品种有肝膏、鸡膏、虾膏、蛋膏等。

夹饼粉蒸肉



营养特点

猪肉能补中健脾、益气养血、滋阴润燥。面粉可清热除烦、补虚止汗、滋心养胃。

夹饼粉蒸肉

快乐生活
家庭厨艺系列

成菜特色 食法新颖，口感舒适，风味独具。

原料

猪肉250克 红薯100克 面粉400克 米粉、酵母粉各适量

调料

豆瓣40克 味精2克 鸡精1克 黄糖5克
醪糟、豆腐乳各适量

制作方法

- 1 猪肉洗净，切成片，调入味精、鸡精、豆瓣、黄糖、豆腐乳、菜子油、醪糟、米粉搅拌均匀；红薯去皮，切成块；面粉加入酵母粉、清水和匀，煎制成夹饼。
- 2 猪肉摆入碗中，码上红薯块，入笼用大火蒸1小时取出，翻扣于盘中，伴夹饼上桌即可。



制作要领

猪肉宜切成0.5厘米厚、6厘米长的片。



营养特点

酱猪肉营养丰富；豆豉含有多种无机盐、酶类和维生素，二者配菜，食疗功效明显。

水豆豉蒸酱肉

快乐生活

家庭厨艺系列

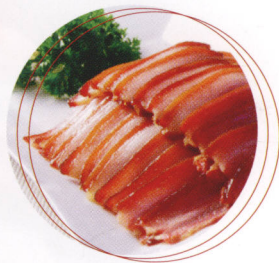
成菜特色 口感香糯，咸鲜味醇，滋味悠美。

原 料

酱猪肉250克 水豆豉100克 精炼油适量

制作方法

- 1 酱猪肉洗净煮熟，切成片。
- 2 水豆豉用精炼油炒香，盛入盘中，再将酱猪肉片整齐地摆在上面，入笼用大火蒸5分钟即可。



制作要领

炒水豆豉的火不宜太大，且不可久炒，出香即可。

白菜蒸丸子



营养特点

猪肉含脂肪、蛋白质、矿物质等，白菜含维生素等，合烹成菜，营养互补，有益气血、滋阴润燥、补中健脾等作用。

白菜蒸丸子

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 肉丸细嫩，咸鲜香浓，制作简单，
极适合大众口味。

原 料

猪肥瘦肉250克 白菜叶100克

豆粉、蛋清、清水各适量

调 料

盐3克 味精2克 鸡精1克 甜面酱30克 老抽20克

制作方法

- 1 猪肥瘦肉剁碎，加入盐、味精、鸡精、甜面酱、豆粉、老抽、蛋清、清水搅匀成馅；白菜叶洗净，入沸水中焯一水捞出。
- 2 将猪肉馅挤成丸子，放入沸水锅中煮熟，捞出后用白菜叶包裹好，再入笼蒸5分钟即可。



制作要领

肉馅加清水要分多次进行，并要顺着一个方向搅拌。

豉汁蒸排骨



营养特点

此菜含蛋白质、脂肪、碳水化合物外，还含有多种酶、维生素、无机盐等，有益气补血、滋阴润燥等食疗功效。

豉汁蒸排骨

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 色泽黄亮，肉质细嫩，豉香浓郁。

原料

猪排骨300克 粉丝100克 精炼油适量

调料

味精3克 鸡精1克 葱花15克 豉汁酱适量

制作方法

- 1 猪排骨洗净，斩成块，余去血污，加入味精、鸡精、豉汁酱拌匀；粉丝泡发，加入豉汁酱拌匀。
- 2 粉丝入盘垫底，再码上排骨，入笼蒸15分钟后取出，撒上葱花，淋上热精炼油即可。



制作要领

排骨块大小要均匀，蒸制时要用大火。



营养特点

猪肚能补中益气、止渴消积，主治脾胃虚弱、腹胀少食、小便频繁、小儿疳积。