

无油烟、低热量，打扮得漂漂亮亮也能变出满意佳肴！

蒸 *Steaming*

蒸健康100道

朱秋桦 著

Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

Steaming 蒸

蒸健康 100 道

朱秋桦 著

Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

中文繁体字版于2004年由大境/出版菊文化事业有限公司出版
中文简体字版于2005年经大境/出版菊文化事业有限公司
(www.ecook.com.tw,T.K./P.C.Publishing Co.) 安排授权由辽宁科学技术出版社出版

© 2006, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有
著作权合同登记号: 06-2005第260号
版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

蒸: 蒸健康100道/朱秋桦著; Toku Chao 摄影. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.4 (2006.11 重印)

(品味健康生活)

ISBN 7-5381-4617-2

I. 蒸… II. ①朱… ②T… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第140900号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 5

字 数: 80千字

印 数: 8001~13000

出版时间: 2006年4月第1版

印刷时间: 2006年11月第2次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: WSL

版式设计: WSL

责任校对: 郭瑞 徐跃

定 价: 22.00元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn





蒸健康 基本准备工作 5

肉香四溢 软烂不柴的肉类佳肴20道 6

肉类蒸健康的基本法则 6

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 01 三丝丸子·····7 | 11 咸蛋蒸肉·····12 |
| 02 粉蒸红肉·····7 | 12 鲜竹牛肉丸·····13 |
| 03 鱼香牛肋·····9 | 13 荸荠百合瘦肉汤·····14 |
| 04 南乳排骨·····9 | 14 东坡肉·····14 |
| 05 梅干扣肉·····9 | 15 黄瓜镶肉·····15 |
| 06 佛跳墙·····10 | 16 四神汤·····16 |
| 07 冬菜肉丸·····10 | 17 芋头排骨汤·····16 |
| 08 酸菜肚片汤·····11 | 18 红烧狮子头·····17 |
| 09 树子蒸肉·····11 | 19 卤大肠·····18 |
| 10 珍珠丸子·····12 | 20 清炖牛肉汤·····18 |



鲜味满分 脾胃满足的海鲜美食20道 19

海鲜类蒸健康的基本法则 20



- | | |
|-----------------|-----------------|
| 21 树子蒸鱼·····22 | 31 蒜蓉蒸虾·····27 |
| 22 沙茶蒸鱼·····22 | 32 土豆鲑鱼·····28 |
| 23 雪菜蒸鱼·····22 | 33 五味鲜蛤·····28 |
| 24 酱冬瓜蒸鱼·····23 | 34 梅汁蒸鱼·····29 |
| 25 蒜蓉鱼头·····23 | 35 清蒸鲳鱼·····30 |
| 26 梅酱蒸虾·····24 | 36 双鲜镶丝瓜·····30 |
| 27 姜丝墨鱼·····24 | 37 豉汁蒸鱼·····31 |
| 28 三丝鲜鱼·····25 | 38 干贝田鸡汤·····31 |
| 29 蛤蜊镶肉·····26 | 39 遮目鱼汤·····32 |
| 30 豉椒白鲳·····26 | 40 鱼跃龙门·····32 |

目 录

香浓入味 滑嫩多汁的鸡鸭类好菜20道 33



- | | |
|--------------|-------------|
| 41 香菇蒸鸡……34 | 51 糟溜鸡块……42 |
| 42 豉汁凤爪……35 | 52 神仙鸭……43 |
| 43 栗子鸡块……37 | 53 芥菜鸡汤……43 |
| 44 蚝油鸡翅……37 | 54 咖喱鸡……44 |
| 45 红曲酒酿鸡……37 | 55 鲜味鸡盅……44 |
| 46 荷叶粉蒸鸡……38 | 56 冬菜鸭汤……45 |
| 47 酸菜鸭……39 | 57 酱汁鸡……45 |
| 48 莲子鸡……39 | 58 三冬鸭块……46 |
| 49 麻油鸡……40 | 59 酱瓜鸡汤……47 |
| 50 龙凤翅……41 | 60 淮山焖鸡……48 |

* 本书配方除特别标示外，均以4人份为制作分量

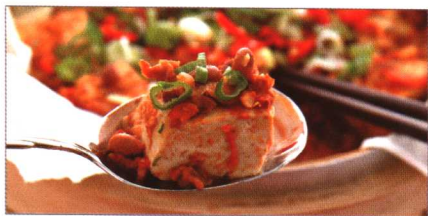
* 热量以1人份计算

* 搭配 Mix 43+73+97 所列出的数字，是指可以和书中哪些菜来搭配成一桌佳肴，这里列出的是菜的编号而非页码。

爽口不腻的蛋·豆腐·蔬菜珍馐20道 49

蛋·豆腐·蔬菜类蒸健康的基本法则 50

- | | |
|---------------|--------------|
| 61 红烧臭豆腐汤……51 | 71 枸杞蒸蛋……59 |
| 62 蒜末蒸丝瓜……52 | 72 干贝冬瓜……60 |
| 63 沙茶臭豆腐……53 | 73 麒麟豆腐……61 |
| 64 蛤蜊蒸蛋……54 | 74 什锦菜卷……61 |
| 65 蒜香茄子……54 | 75 酸辣豆腐羹……62 |
| 66 红烧油豆腐……55 | 76 椰香茄煲……63 |
| 67 茶碗蒸……56 | 77 双色豆腐……64 |
| 68 肉酱豆腐……57 | 78 麻婆豆腐……65 |
| 69 豉汁豆腐……57 | 79 栗子白菜……65 |
| 70 四喜素蔬……58 | 80 培根白菜……66 |



丰富多变的饭·

粥·点心类美味20道 67

- | | |
|----------------|---------------|
| 81 鲑鱼拌饭……68 | 91 油饭……74 |
| 82 香菇芋头肉丝粥……68 | 92 QQ麻糬……75 |
| 83 香笋焖饭……69 | 93 金心鲜鱿……75 |
| 84 荷叶饭……70 | 94 双色凉饴……76 |
| 85 薏仁红豆饭……71 | 95 叉烧河粉……77 |
| 86 八宝粥……71 | 96 蚂蚁上树……77 |
| 87 百合红豆汤……72 | 97 芋头糕……78 |
| 88 紫米粥……72 | 98 银耳莲子汤……78 |
| 89 红油抄手……73 | 99 鳗鱼香荷……79 |
| 90 菠萝饭……74 | 100 皮蛋瘦肉粥……80 |



蒸健康 基本准备工作

快速上菜不是梦想，只要掌握以下方法，任何人都可以缩短下厨时间，轻松享受30分钟快手上菜的美味。

洗净与前置处理→余烫（或过油）→调味→装盛→蒸

洗净与前置处理：

将材料等先切片、切丝、切段准备好；调味料可先调配成一碗，不但方便又可以避免瓶瓶罐罐手忙脚乱，少放一味，整盘菜就可惜了。依配方中的需要将材料切成适当的大小，均匀的切工才不会因为有的材料太大而要多花时间。

余烫（或过油）：

先将烹饪材料余烫或过油后，再与所需的调味料、副材料混合，如此一来，需较长时间烹调的肉肉类菜肴，也可以省时又快速。若是蔬菜类，为避免菜叶变黄，可先余烫一下捞出，泡冷水后再排入盘中蒸。

调味：

(1) 炖煮肉类如红烧、卤汁等调味皆可与材料一起加入，充分混合调味，然后再进行炖煮。

(2) 煮汤时需将汤汁完成后，加入调味料最适宜。因为长时间煮的清汤甘鲜滋味好，若一开始就加盐，会抑制主材料本身的蛋白质与多种物质的散发，不但肉类会太老，汤也不会鲜美。

装盛：

依所使用的器具为电锅、蒸锅还是微波炉，来选择适合的器皿。若是长时间炖煮，陶瓷的深锅器皿较好，三种器具都适用。短时间的用微波来“蒸”，为保留水分，需要盖上微波专用的保鲜膜或微波盖。

蒸：

蒸的厨房三宝——电锅、蒸锅和微波炉。并非厨房内一定要齐备这三样，只要有其中一宝，就能帮我们在做菜时省下不少的时间！

电锅：

(1) 适合需要长时间炖煮的菜肴，外锅的用水量以电锅所附带的量杯1杯，约蒸15分钟。



(2) 若使用电锅热菜或短时间蒸煮，外锅的用水量以电锅所附带的量杯刻度2格，约蒸5分钟最适宜。

(3) 若菜肴的水分少，用电锅制作时，则需在外锅底部垫个小蒸盘，可以免除在电锅加热的过程中，菜肴的水分挥发。

蒸锅：

(1) 适合长时间炖煮的菜肴，汤料较不会浑浊。

(2) 使用的方式：必须等底锅的水滚后，再把菜肴放入蒸锅中。

(3) 蒸锅蒸的使用时间会比电锅或微波炉稍长，但是保水性极佳，食物不干涩。



微波炉：

(1) 微波炉是家庭的新宠儿，操作方法很简单，但在使用的器皿上有所限制——铁制品与有釉边的碗都不能使用。纸制包装食物的加热时间也要短，若要长时间微波，还是以陶瓷锅皿、微波专用器皿较好。

(2) 要短时间的以微波“蒸”，且保留水分，需要盖上微波专用的保鲜膜或微波盖。

(3) 微波炉是既简单又安全的厨房家电之一，只要遵守使用操作说明，绝对是无油烟厨房的最大帮手！



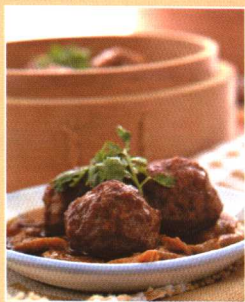
各种材料度量换算表

量匙/量杯	毫升
1大匙	15
1小匙（茶）	5
1杯	200

斤/两	克
1斤（10两）	500
1/2斤（5两）	250

肉类佳肴

20道



肉类蒸健康的基本法则

★ 肉类的选购

肉类含有肌红蛋白色素，此色素呈深红色，一旦和空气接触，就会发生氧化，变成鲜红色，但是如果把肉类放在常温下半天，未冷藏处理的肉类会由鲜红色转成红棕色，如此一来，肉就不新鲜了；所以选购肉类，要买鲜红色的或深红色冷藏包装的。

★ 肉类的保鲜

肉类洗净，依个人所需的烹调分量切割后，用保鲜袋包好，冷冻收藏，这样可使肉类细胞内外的水分，同时形成冰晶（结冰）并分布均匀，对细胞膜不会产生挤压作用。因此，对肉质影响较轻。解冻后，因汁液流失较少，故能保存肉质原本风味与营养价值。

★ 烹调肉类的绝招

以肉类做蒸的菜肴时通常要注意：

（1）直接蒸时，要将肉类先用酒、淀粉腌拌再蒸，这样食物熟时，才不会在菜的表面出现肉汁的浮沫，否则外观就失去美感了。

（2）肉类亦可以永烫后再蒸，当然准备永烫的水只要70℃（亦即水煮沸后熄火）即可，这样才不会破坏肉类的蛋白质，也不会导致肉类本身汁液的流失。

01 三丝丸子

热量 199卡

搭配 Mix 39+62+91



材料	蛋.....1个
绞肉300克	淀粉.....2大匙
蛋1个	2 水1/2杯
笋1/4根(切丝)	盐1/2小匙
木耳1片(切丝)	糖1/2茶匙
胡萝卜 .1/4根(切丝)	香油.....1茶匙
调味料	淀粉.....1小匙
1 酱油1茶匙	胡椒粉 .1/2茶匙

做法

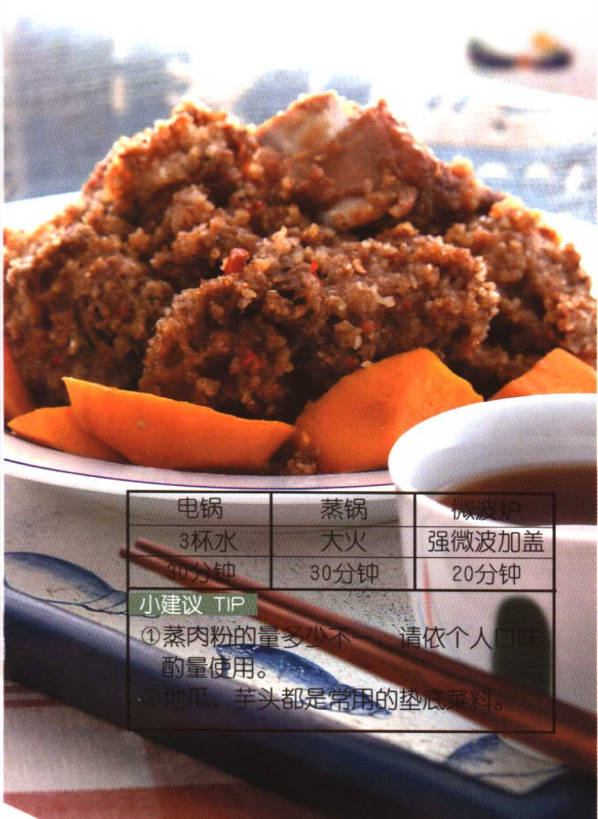
1. 将蛋打散，煎成蛋皮后切细丝。
2. 绞肉剁碎拌入调味料1，将肉馅做成丸子，肉丸裹上蛋皮丝、笋丝、木耳丝和胡萝卜丝，上蒸锅蒸10分钟，取出。
3. 调味料2煮开后淋在丸子上即可。

电 锅	蒸 锅	微波 炉
1杯水 10分钟	大火 10分钟	强微波加盖 10分钟
小建议 TIP 蒸出的丸子表面是否要淋汁可依个人喜好来选择。		

02 粉蒸红肉

热量 504卡

搭配 Mix 50+78+82



材料	红辣椒 ..1个 (切末)
小排骨.....600克	砂糖2茶匙
蒸肉粉.....2盒	酒2大匙
地瓜.....1个	白胡椒粉...1/2茶匙
腌料	甜面酱1大匙
酱油.....1大匙	辣豆瓣酱1大匙
蒜.....2瓣 (切末)	香油1茶匙
姜.....1片 (切末)	

做法

1. 将小排骨洗净；腌料调匀。将排骨浸入，腌约15分钟后再拌入适量的蒸肉粉。
2. 将沾有蒸肉粉的排骨排在碗内，底部铺上切块的地瓜，淋入1杯水，用大火蒸约30分钟，肉烂即可。

电锅	蒸锅	微波炉
3杯水 30分钟	大火 30分钟	强微波加盖 20分钟
小建议 TIP ① 蒸肉粉的量多少不一，请依个人口味酌量使用。 ② 地瓜、芋头都是常用的垫底菜料。		



03

热量 210卡

搭配 Mix 39+63+83

鱼香牛肋



材料

牛肋条 300克
葱 1根
蒜 2瓣

调味料

辣豆瓣 2大匙
糖 1大匙
胡椒粉 1/2茶匙
酒 1大匙
香油 1茶匙
水 1杯

做法

1. 将牛肋条切成小块，用开水氽烫后，泡冷水待凉再放深盘中。
2. 将葱切小段、蒜拍碎与调味料炒匀，倒入盘中与牛肋条拌匀，放入蒸锅大火蒸30分钟。

电锅	蒸锅	微波炉
2杯水	大火	强微波加盖
20分钟	30分钟	20分钟

小建议 TIP

喜欢牛肉松软者可选用去筋的牛肋或牛腩来做这道菜，味道十足，口感亦佳。

04

热量 230卡

搭配 Mix 38+70+88

南乳排骨



材料

小排骨 300克
油菜 6棵

腌料

盐 1/2茶匙
淀粉 1大匙
酒 1大匙

调味料

1 红豆腐乳 2块
水 1杯
酒 1大匙
糖、香油 各1茶匙
2 色拉油、盐 各1/2茶匙

做法

1. 将小排骨剁成小块，用腌料拌匀，用油炒至排骨油亮即可取出，置深碗内。
2. 把调味料1拌匀淋在排骨上，放入蒸锅大火蒸30分钟即可。
3. 将油菜用开水加调味料2氽烫，取出排在盘边作盘饰，既美观又美味。

电锅	蒸锅	微波炉
垫盘2杯水	大火	强微波加盖
20分钟	30分钟	15分钟

小建议 TIP

若喜欢南乳入味重些，可以把调味料1与炒后的排骨再回锅加热一会儿再蒸，就可以达到效果。

05

热量 509卡

搭配 Mix 40+71+99

梅干扣肉



材料

五花肉 450克
梅干菜 1把
葱 1根（切末）
蒜 2瓣（切末）

调味料

盐 1/2茶匙
糖 2大匙
素蚝油 1茶匙
酒 2大匙
香油 1茶匙
水 1杯

做法

1. 将五花肉切成长8厘米、厚1厘米的片，入油锅煎成两面微黄即可铺在盘上。
2. 将梅干菜用水漂洗去沙，再用热水泡软，取出拧干，切小段与调味料调匀，淋在五花肉片上。
3. 放入蒸锅大火蒸20分钟，肉软至用筷子可扎透，撒上葱末和蒜末即可。

电锅	蒸锅	微波炉
2杯水	大火	强微波加盖
20分钟	20分钟	15分钟

小建议 TIP

若不喜欢油腻，可用猪脾心肉或把肉先氽烫再焖蒸也可。

06 佛跳墙

热量 245卡

搭配 Mix 39+71+81

材料

芋头	1/2个	大白菜	150克
冬笋	1/2根	冬粉翅	40克
鸡胸肉	1/2块	调味料	
香菇	6片	水	6杯
红枣	8颗	酒	1大匙
干贝	2个	盐	1茶匙
小排骨	150克	胡椒粉 ...	1/2茶匙
火腿片	3片		

做法

1. 将芋头去皮切滚刀块，用热油将外皮煎黄备用；鸡腿与小排骨切块，用盐、酒、葱、姜腌约30分钟，再过油煎至外皮呈黄色备用。
2. 将冬粉翅、香菇和红枣先泡软备用。
3. 在釜内先放入芋头等块状材料，依序由厚到薄将材料放入，加入调味料，水盖过材料即可，用保鲜膜封住，放入蒸锅大火蒸约40分钟即可。

电锅	蒸锅	微波炉
3杯水	大火	强微波加盖
30分钟	30分钟	30分钟

小建议 TIP
所有主材料以油煎黄而不采用炸的方式，是为了避免菜肴过于油腻，煎过再蒸煮，汤汁才不会浑浊。



电锅	蒸锅	微波炉
1.5杯水	大火	强微波加盖
15分钟	15分钟	7分钟

小建议 TIP
冬菜有时会很咸，所以，最好把冬菜泡水后，再制作菜肴。



07 冬菜肉丸

热量 188卡

搭配 Mix 43+76+82

材料

绞肉	300克
荸荠	2个
葱	1根
冬菜	2大匙

调味料

1 胡椒粉	.1/2茶匙
糖	1/4茶匙
盐	1/2茶匙
香油	1茶匙
淀粉	1茶匙
2 水	4大匙

做法

1. 将绞肉加荸荠、葱一起剁碎，加调味料1，拌稠至有弹性，做成如贡丸大小即可。
2. 将肉丸铺在盘上，淋上调味料2放入蒸锅用大火蒸15分钟，肉丸蒸熟即可。

08 酸菜肚片汤

热量 109卡 搭配 Mix 43+73+97



材料

猪肚1个
酸菜1/2棵
葱1根（切段）
水适量

调味料

糖1/2茶匙
盐2茶匙
胡椒粉...1/2茶匙
酒1大匙

做法

1. 猪肚和酸菜分别洗净，切长条，用开水氽烫后取出泡冷水。
2. 将猪肚和酸菜放入深锅加水没过，淋入调匀的调味料，即可放入蒸锅用大火蒸30分钟，加葱段后就可上桌享用。

电锅	蒸锅	微波炉
3杯水 30分钟	大火 30分钟	强微波加盖 20分钟

小建议 TIP

猪肚可用面粉抓洗，再用清水冲净后，用冷水加1茶匙柠檬汁泡30分钟即可去除异味。

09 树子蒸肉

热量 176卡 搭配 Mix 47+78+81

材料

树子1/2杯
绞肉.....300克
蒜.....2瓣

调味料

胡椒粉 .1/2茶匙
糖1茶匙
酒1大匙
盐1/2茶匙
水1杯

做法

1. 绞肉与蒜剁碎后加入树子（破布子树的果实）与调味料拌匀。
2. 盘覆保鲜膜，放入蒸锅，用大火蒸15分钟。

电锅	蒸锅	微波炉
1杯水 10分钟	大火 15分钟	强微波加盖 7分钟

小建议 TIP

有些树子有腌汁，可以将调味料中的水分取1/2杯水、1/2杯树子腌汁混合使用，味道挺不错的。



10 珍珠丸子

热量 520卡 搭配 Mix 24+49+72



材料

猪绞肉.....450克
豆腐.....1/4块
长糯米.....300克
葱.....1根
姜.....2片

调味料

酱油.....1茶匙
盐.....1/2茶匙
糖.....1/2茶匙
白胡椒粉..1/2茶匙
淀粉.....1茶匙

做法

1. 将长粒糯米洗净泡水。
2. 绞肉中加入酱油、酒、葱、姜和水后拌匀。
3. 加入豆腐与淀粉顺时针方向打至有黏性。
4. 将有黏性的绞肉做成小肉丸，滚上泡水后的长粒糯米，上蒸锅大火蒸约20分钟即可。

电锅	蒸锅	微波炉
2杯水	大火	强微波加盖
20分钟	20分钟	15分钟

小建议 TIP

用长粒糯米做珍珠丸子，米饭软硬适度又可口，要节省时间可用热水来浸泡长粒糯米。

11 咸蛋蒸肉

热量 213卡 搭配 Mix 56+64+95



材料

绞肉.....300克
咸蛋.....2个
葱.....1根（切末）
姜.....2片（切末）

调味料

素蚝油.....1茶匙
胡椒粉...1/2茶匙
香油.....1茶匙
糖.....1茶匙
水.....1/2杯

做法

1. 将绞肉与葱末、姜末、调味料拌匀。
2. 咸蛋把蛋黄、蛋清分开，将1个蛋清加入绞肉中拌匀。
3. 蛋黄切半，铺在绞肉上，放入蒸锅，大火蒸10分钟即可。

电锅	蒸锅	微波炉
1杯水	大火	强微波加盖
10分钟	10分钟	7分钟

小建议 TIP

两个蛋清不要全部加入，否则菜肴会很咸。

12 鲜竹牛肉丸

热量 154卡

搭配 Mix 48+75+83

材料

- 1 牛绞肉300克
- 荸荠2个 (拍碎)
- 2 豆腐皮1大张 (半圆)

调味料

- 1 嫩肉粉1茶匙
- 水5大匙
- 盐1/2茶匙
- 糖1大匙
- 香油1大匙
- 白胡椒粉1/2茶匙
- 2 素蚝油1大匙
- 胡椒粉1/2茶匙
- 酒1大匙
- 水2大匙
- 香油1茶匙

做法

1. 将材料1混合调味料1，用手拌打至有弹性，稍作冷藏备用。
2. 将豆腐皮泡冷水约1分钟，取出铺在盘上。
3. 将冷藏的肉馅取出，用手挤成丸子形，放在豆腐皮上加入调味料2，放入蒸锅内用大火蒸约10分钟即可。

电锅	蒸锅	微波炉
1杯水	大火	强微波加盖
自动跳开	10分钟	5分钟

小建议 TIP

将豆腐皮炸香，再泡水后蒸软，即称鲜竹。

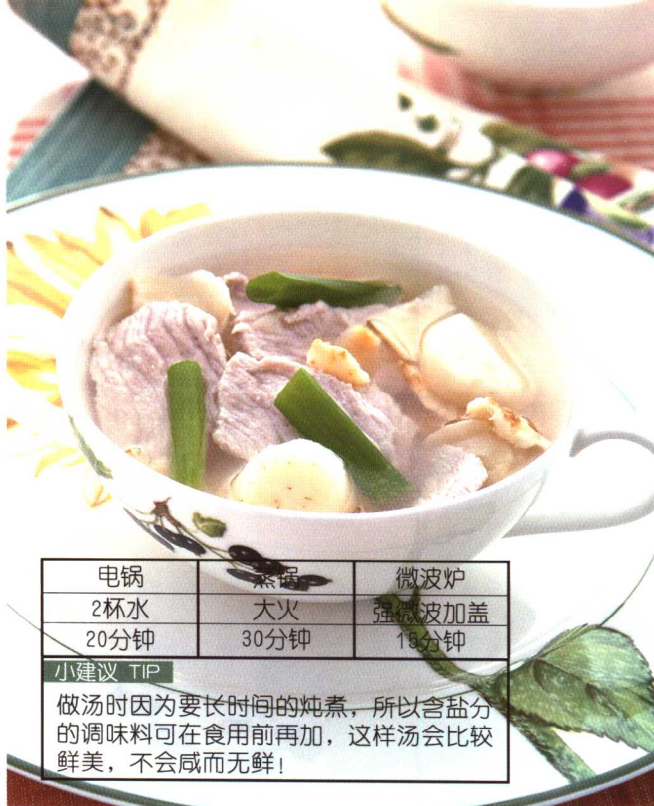


荸荠百合瘦肉汤

材料	调味料
里脊肉.....150克	胡椒粉...1/2茶匙
干百合.....75克	盐.....1茶匙
荸荠.....10个	酒.....1大匙
葱.....2根	香油.....1茶匙
水.....适量	

做法

1. 将里脊肉切片，用开水氽烫，捞起，泡冷水备用；干百合泡冷水10分钟。
2. 把里脊肉片、百合、荸荠放入深锅加水蒸过，加入调味料后用大火蒸30分钟，再加入葱段即可。



电锅	蒸锅	微波炉
2杯水	大火	强微波加盖
20分钟	30分钟	15分钟

小建议 TIP

做汤时因为要长时间的炖煮，所以含盐分的调味料可在食用前再加，这样汤会比较鲜美，不会咸而无鲜！

14 东坡肉

材料	
五花肉.....1200克	酱油.....1杯
葱.....6根	大蒜.....6瓣
棉绳.....适量	八角.....2粒
调味料	色拉油.....1/2杯
酒.....1杯	盐.....2茶匙
	冰糖.....1/2杯

做法

1. 将五花肉洗净沥干，用热油煎至呈金黄色，捞出切方块，用棉绳捆绑，放入油3匙，加入调味料焖煮约10分钟，再加清水盖过肉。
2. 取一陶锅，先铺一层葱段，再将做法1全部放入陶锅并加入大蒜及八角，放入蒸锅，大火蒸约30分钟即可。

电锅	蒸锅	微波炉
3杯水	大火	强微波加盖
30分钟	30分钟	20分钟

小建议 TIP

中途可以摇动锅里的东坡肉，以免粘锅，食用时将肉块夹出放在盘内，剪去棉绳即可。



黄瓜镶肉

材料

黄瓜1根

绞肉300克

调味料

盐1/2茶匙

胡椒粉1/4茶匙

酒1茶匙

香油1茶匙

沾粉

淀粉适量

做法

1. 黄瓜去皮，切成数小段，挖去子，将已剁碎的绞肉加调味料搅匀，镶入黄瓜内，表面抹些淀粉，最后放在盘内，覆保鲜膜。

2. 放入蒸锅，大火蒸15分钟。

电锅	蒸锅	微波炉
1½杯水	大火	强微波加盖
15分钟	15分钟	15分钟

小建议 TIP

黄瓜切约高3厘米的段，内囊可用汤匙挖成边肉剩约1厘米厚，中心空出的直径约3厘米，这样塞入的肉料，才会口感好。表面抹淀粉，可使蒸过的肉看起来亮亮的。



16 四神汤

热量 278卡 搭配 Mix 36+79+92

材料

- 1 小排骨.....300克
姜片.....2片
- 2 山药.....40克
大小薏仁...40克
白果.....20克
莲子.....40克

调味料

- 盐.....1茶匙
酒.....1大匙

做法

1. 小排骨汆烫后洗去浮沫备用；材料2用冷水泡20分钟后沥干。
2. 把四神料（材料2）与小排骨、姜片一起放入深锅，水加至锅的八分满即可放入电锅内，用3杯水蒸约30分钟，再加入调味料即可食用。

电锅	蒸锅	微波炉
3杯水	---	强微波加盖
30分钟	---	30分钟

小建议 TIP

建议在做四神汤时，四种料要到中药店去配“新鲜的”，这样煮出的口感与已包装好的四神（药材已呈干瘪状）是截然不同的。

17 芋头排骨汤

热量 195卡 搭配 Mix 34+73+93

材料

- 小排骨300克
芋头1/2个
姜2片
葱1根

调味料

- 1 盐1茶匙
糖1/2茶匙
米酒1大匙
- 2 胡椒粉 .1/4茶匙

做法

1. 将芋头去皮切滚刀块，用油煎黄；小排骨剁块用水汆烫后泡冷水备用；葱切段。
2. 锅中放入小排骨块、姜片、葱段和芋头，加调味料1用蒸锅大火蒸30分钟，食用前撒胡椒粉即可。

电锅	蒸锅	微波炉
2杯水	大火	强微波加盖
20分钟	30分钟	20分钟

小建议 TIP

芋头要先煎或炸过，这样在蒸煮做汤时，才不会因松化而使汤浑浊。