

华姨的厨房

健康蒸菜

想一次性做好四个养生菜吗？用多层蒸锅吧！

编著 华姨

清蒸、粉蒸、旱蒸、封蒸、酿蒸、炮蒸……尽显十八般“蒸”功夫

【粉蒸红薯叶】【鱼片蒸豆腐】【粉蒸排骨藕】【剁椒蒸香干】

蒸菜成品原味俱在，含油脂少，各种营养素保存完整

蒸菜口感细嫩，特别适合消化力弱的人



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

华姨的厨房

健康蒸菜

编著 华姨



 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康蒸菜 / 华姨编著. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5341-5918-3

I. ①健… II. ①华… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第017314号

书 名 健康蒸菜
编 著 华姨

出版发行 浙江科学技术出版社
网 址 www.zkpress.com
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
销售部电话: 0571-85058048
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 深圳市新视线印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	8
字 数	120 000		
版 次	2014年5月第1版		2014年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-5918-3	定 价	29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 梁 峥 李骁睿
责任校对 王 群 王巧玲
特约编辑 张 丽

责任美编 金 晖
责任印务 徐忠雷

前言 Preface

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，选择外出就餐或购买外卖食品的人越来越多，自家私厨已形同虚设。诚然，外出就餐或购买外卖食品节省了买、洗、煮、烧、炖的时间，给我们带来了便捷，而且口味选择的余地也很多，可以满足口腹之欲。但同时，外出就餐也会带来难以忽视的饮食安全隐患。高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子，某些无良商人还会以次充好，甚至用各种不能用于食品的化学替代品来降低成本，坑害顾客。为了您和家人的健康，我们真心呼吁大家回归居家私厨，为家人烹制既健康又美味的自制菜肴。因此，我们推出了这一套制作方便、图文并茂、兼顾营养和健康的家常营养食谱丛书——“华姨的厨房”。希望这系列的菜谱能够帮助每一位“煮”角成为健康饮食的美味高手。

本丛书以家常菜为主导，包括《经典下饭菜》《绝味下酒菜》《美味凉拌菜》《补养炖品》《至爱小炒》《健康蒸菜》，共6本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味。

《健康蒸菜》以精美的图片及详细的文字说明，通俗地介绍了百余道蒸菜的原材料及制作方法。本书中所提供的食谱均较容易制作，材料也容易购买，而且还分享了食材功效、烹饪小窍门等厨艺知识。一书在手，不仅能做出让一家人喜爱的美味蒸菜，满足您和家人既要美味又要健康的饮食要求；更能举一反三，激发您厨艺的创意灵感，创制属于您的私房菜。



目录 Contents



PART 1 蒸菜基础知识

ZHENGCAI JICHU ZHISHI

- 2 蒸菜的营养价值与优点
- 3 蒸菜的基本要求
- 3 蒸菜的注意事项
- 4 蒸菜的主要种类
- 6 适宜做蒸菜的食材及其加工

PART 2 私房蒸菜

SIFANG ZHENGCAI

- | | |
|-----------|-------------|
| 8 蔬菜类 | 20 粉蒸芋头 |
| 8 红袍莲子 | 21 碎米蒸茄子 |
| 9 粉蒸红薯叶 | 22 蒜蓉蒸茄子 |
| 10 百合蒸南瓜 | 23 蒜蓉豆豉蒸丝瓜 |
| 11 五圆蒸南瓜 | 24 干贝咸蛋黄蒸丝瓜 |
| 12 蜜汁扣南瓜 | 25 湘味蒸丝瓜 |
| 13 清蒸南瓜 | 26 金银蒜蒸丝瓜 |
| 14 梅干菜蒸苦瓜 | 27 粉蒸莲藕 |
| 15 苦瓜盏 | 28 粉蒸白菜 |
| 16 蒸三丝 | 29 佛手白菜 |
| 17 粉蒸胡萝卜 | 30 粉蒸四季豆 |
| 18 家乡蒸芋丝 | 31 鸡汁蒸萝卜 |
| 19 剁椒蒸香芋 | 32 火腿蒸土豆 |



- 33 多宝蒸土豆
- 34 三色酿大芥菜
- 35 粉蒸荷兰豆

36 水产类

- 36 人参蒸鲫鱼
- 37 豆豉蒸鲤鱼
- 38 清蒸鲈鱼
- 39 白芷蒸鱼头
- 40 清蒸花鲢鱼头
- 41 剁椒鱼头
- 42 清蒸鳊鱼
- 43 榨菜肉末蒸罗非鱼
- 44 梅菜蒸鱼尾
- 45 金针菇蒸鱼块
- 46 鱼片蒸豆腐
- 47 翠竹粉蒸鱼
- 48 新法蒸鳊鱼





49 豉汁蒸蛤蜊
50 粉丝蒜蓉蒸扇贝
51 糯米粉蒸泥鳅
52 豆豉辣椒蒸泥鳅
53 清蒸大虾
54 蒜香大虾
55 清蒸青蟹
56 银鱼蒸粉藕
57 扣蒸干贝
58 榨菜蒸白鳝
59 香菇木耳蒸鲶鱼

60 畜肉类

60 蒸扣肉
61 菜包蒸肉
62 杏仁蒸猪肉
63 酸菜蒸肉
64 百合蒸花肉
65 苦瓜蒸肉丸
66 咸蛋蒸肉饼
67 咸鱼蒸肉饼
68 山药蒸肉
69 香芋蒸肉
70 荷香腊肉
71 腐乳排骨
72 粉蒸排骨藕
73 辣味蒸排骨

74 豉汁蒸排骨
75 枸杞子蒸猪肝
76 豉汁蒸牛柳
77 蒸牛仔骨
78 蒸牛肉卷
79 粉蒸牛肉
80 清蒸牛肉
81 芥蓝金针菇蒸肥牛
82 茶树菇蒸牛肉
83 小笼粉蒸牛肉
84 辣牛肉萝卜丝
85 冬菜蒸牛肉
86 鲜椒蒸羊排
87 丝瓜蒸羊肉

88 禽蛋类

88 徽州蒸鸡
89 豆蔻蒸乌鸡
90 香菇蒸滑鸡
91 冬菜蒸白切鸡
92 土豆蒸鸡块
93 姜汁热锅鸡
94 洋葱蒸土鸡
95 酒酿汁蒸鸡
96 金针菇蒸鸡腿
97 荷香蒸鸭
98 葱油蒸鸭

99 清蒸烤鸭
100 啤酒蒸鸭
101 粉蒸鸭子
102 岭南酥鸭
103 梅子蒸肥鹅
104 香芋蒸鹅
105 黄芪蒸乳鸽
106 冬菇蒸鹌鹑
107 藕汁蒸蛋
108 海味蒸滑蛋
109 鱼香鹌鹑蛋
110 肉末虾仁蒸蛋
111 土豆剁椒蒸皮蛋

112 豆制品类

112 珊瑚蒸豆腐
113 火腿蒸豆腐
114 土豆蒸豆腐
115 蒸香辣豆腐
116 客家酿豆腐
117 咸鱼蒸豆腐
118 香菇酿豆腐
119 冬瓜酿油豆腐
120 干贝香菇蒸豆腐
121 鸡蛋香菇豆腐丸
122 豉汁蒸腐竹
123 剁椒蒸香干



菜

基础知识

PART 1



蒸菜的营养价值与优点

蒸菜主要通过水蒸气把食物蒸熟，更好地保存了原料的营养价值和原味，具有滋润、软糯、原汁原味、味鲜汤清等特点，既能制作主食，也能制作小吃和糕点。

蒸菜是对食材营养破坏度最低的烹调方法，避免高温热油和过多的调料，最大程度保留食物原有的蛋白质和纤维素，一样可以汤汤水水，好消化，养胃，不上火。从健康方面说，蒸菜比煎炒烹炸的菜更容易消化，没有接触高温油，营养保持好，蒸菜蒸得烂，对肠胃系统非常好。

“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。

蒸菜有以下优点：

1. 快捷方便

很多蒸菜不需要很长时间，一些易熟的菜 10 ~ 15 分钟就可以蒸熟，比如鱼肉、蛋等食物。但根茎类的蔬菜比较难蒸透，可能需要更长时间，如果是早上时间比较匆忙，也可以把蔬菜切成比较小的块状或者切片，蒸 15 分钟即可享用。

2. 厨具简单

蒸菜只需要一个密封性能好的蒸锅就可以了。如果没有天然气，可以直接把蒸锅放在电磁炉上；如果没有蒸锅，也可以用大的炒锅加上水，里面架一个竹制的蒸笼。电蒸锅就更简单了，把原料弄好，电一插就可以了。

3. 健康无毒

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，餐具也能得到蒸汽消毒，避免二次污染。另外，蒸菜没那么多的油脂成分，可降低各种心血管疾病的发生率，特别适合“三高”人群和亚健康人群。

4. 原汁原味

蒸菜不糊、不焦、不老化、不灌汤，最大程度地保留了食物原有的蛋白质、纤维素等营养成分。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。

5. 滋补健体

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，阴阳调济，锁住全部的维生素和水分。蒸制的菜肴清淡不上火，女士吃了皮肤水润光滑，男士吃了身体健康，保健护胃，长期吃能起到调养食疗功效。





蒸菜的基本要求

1. 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，故而最大限度地保持了原汁原味。因此必须选用新鲜原料，否则口味会受影响。

2. 调好味，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。

3. 采用粉蒸法时，原料质老的可选用粗米粉，原料质嫩的可选用细米粉。香料、色素等都要根据原料的需要处理好，米粉厚度也要适宜。

4. 掌握好原料蒸制时的温度，原料的湿度要大，以保持菜肴鲜嫩。原料含水多的少加水，含水少的多加水。

5. 根据原料耐气冲的程度，分别采用急气盖蒸，即盖严后在沸滚气体中蒸开。开笼或半开笼水滚蒸。暖气升蒸，在冷水上逐渐加热，至气急后蒸成的方法。

火大、水多、时间短，是蒸法七字诀。



蒸菜的注意事项



正确的使用火候，是蒸制菜肴成功的关键。不同的菜肴，要求使用不同的火力和时间来加热。一般而言，质地要求鲜嫩的菜肴，多用旺火、足汽、速蒸，加热时间5~20分钟不等，以断生为度；质地较老、体形大又需要蒸得酥烂的菜肴，需要旺火沸水蒸制1~4小时不等；原料质地较嫩，或经过较细致的加工，要求保持鲜嫩的质感或完整形态的，则最好用中小火沸水慢慢蒸。

在蒸制菜肴的过程中，原料不宜与调味料相结合，尤其当笼中气体饱和时，菜肴本身的汁液不易渗出，调味料更难以进入原料中。所以，蒸菜主要依靠加热前的调味，而且要一次调准。

注意原料在蒸笼中的摆放位置。汤水少的菜品应放在上面，汤水多的菜品则放在下面；色泽浅的菜品应放在上面，色泽重的菜品应放在下面；不易熟的菜品放在上面，易熟的则放在下面。

蒸菜的主要种类

1. 根据蒸制菜品的具体方法及风味特色分类



●扣蒸

扣蒸指将原料拼成各种花案图形放在特制的器皿中蒸熟的煮食方法。

扣蒸菜肴大多采用新鲜无异味、易熟、质感软嫩的原料，例如鸡、鸭、虾、猪肉、蔬菜等。大多数为咸鲜味，蒸制成菜后，还应该调味或辅助调味。

利用扣蒸方法成菜，有的直接翻扣入盘、碟等器皿上菜；有的需要加汤后上菜；有的要挂汁后上菜；有的要淋味汁或配味碟上菜。

扣蒸法成菜多形态完整，原汁原味，鲜嫩可口。

●粉蒸

将原料调好味后，拌上米粉蒸制的煮制方法为粉蒸。

粉蒸通常选用质地老韧无筋、鲜活味足、

肥瘦相间或质地细嫩无筋、易成熟的原料，例如鸡、鱼、肉类和根茎、豆类熟菜等。原料的成形多以片、块、条为主。

粉蒸菜肴要求先进行调味，经腌制入味后的原料，蒸制时才能收到良好的效果。粉蒸菜肴常有咸鲜味、五香味、家常味、麻辣味、咸甜味等味道。拌制过程中所需要的米粉，一般是将粳米炒至微黄，晾干研磨成粉。拌制的干稀程度也应根据原料的老嫩程度和肥瘦比例灵活掌握。

粉蒸原料在摆放时应当疏松，相互之间不能压实压紧，否则影响菜肴的质量。质地细嫩松软的菜品，用旺火沸水速蒸；质地软烂不散的菜品，用旺火沸水长时间蒸。

粉蒸法成菜多呈金黄色，味醇香，油而不腻。



“蒸”的方法当然不止以上两种。

用菜叶、荷叶包上调料后的原料蒸制，有的外面再用玻璃纸包好才上笼，为之包蒸，比较出名的有糯米鸡、荷香蒸鸭等。



清蒸又称清炖，是将原料加上调味料及少许高汤，上笼蒸制，然后淋轻芡而成，鱼类以清蒸为最佳做法。

还有如酿苦瓜、酿油豆腐等菜式运用的酿蒸法，即原料表面涂贴鱼茸、虾茸、鸡茸等，涂成各种形状、色彩，或在食物中塞入各种馅心，放入盆、碗中上笼蒸制。蒸熟后仍保持原有色彩、味道。

造型蒸即将原料加工成茸后，拌入调味料和凝固物质，如蛋清、淀粉、琼脂等，做成各种形态，装在模具内上笼蒸制，蒸熟后成为固体造型。

2. 根据蒸汽的使用方法分类

●足汽蒸

将加工好的生料或经过前期热处理的半成品摆放于盘中，加调味料入蒸锅或蒸箱中，蒸制到需要的成熟度，期间要盖严笼盖，不可漏汽。足汽蒸通常选用新鲜的动植物原料，进行相应刀工处理，置于饱和蒸汽中加热到成熟。足汽蒸的加热时间应根据原料的老嫩程度和成品的要求来控制，要求“嫩”，则时间应控制在8~15分钟范围内；要求“烂”，则时间控制在1.5小时内。

●放汽蒸

通常是以极嫩的茸泥、蛋类为原料，原料经加工成茸泥后放入笼中蒸制成熟，在此过程中不必盖严盖。此种成菜方法，根据原料的性质和菜品的不同要求，要在不同时段放气，通常有三种方法：开始放汽，中途放汽，即将成熟时放汽。例如蒸鸡蛋羹的时间就不能过长，汽也不能足，先用中火慢蒸，待锅中的水沸腾产生蒸汽且充足时就要放汽。



适宜做蒸菜的食材及其加工

不同的食材即使都用蒸的方法来烹饪，也有其不同之处——水产河鲜类食材大家都知道肯定清蒸、干蒸最宜，鸡鸭乳鸽等食材隔水蒸，味道、营养更佳。以下根据不同食材的特点，列举出最大众、最受欢迎、最适宜的蒸制办法，丰富你的味蕾。

原料	最适宜蒸法	好处	代表菜	类似食材
柴鸡	隔水蒸（即用有盖容器，放入食材和香料，加适量水，盖上盖子，再放入蒸锅中用大火蒸）	隔水蒸的密封性好，能保住食材的原味不被挥发，热力均匀平衡，使营养不被破坏，所以肉质更鲜美，汤色更清亮	黄芪枸杞子蒸鸡	土鸭、乳鸽、甲鱼
鱼	干蒸（即直接装盘放入蒸锅）	保证了海鲜、河鲜鲜香滑嫩的美味	清蒸鲈鱼	虾、蟹、贝类
牛肉	粉蒸（即用玉米粉、澄面或米粉和食材拌匀后再蒸）	相比其他蒸菜，粉蒸肉类的味道更浓郁，而又比一般的炒菜增加了特殊的软糯口感	小笼牛肉	排骨、滑鸡、肥肠
豆腐	酿蒸（在一种食材里面填上另一些食材，再蒸）	各种食材的风味融合在一起，相互搭配，形成有层次的丰富口感，荤素俱全营养丰富	客家酿豆腐	南瓜、丝瓜、辣椒
芋头	扣蒸（将不同的食材层层码好，蒸熟，吃的时候倒扣到盘里）	荤素搭配，使荤菜不再油腻，素菜不再单薄，营养更均衡，味道更醇厚	梅菜扣肉	五花肉、笋条
胡萝卜	粉蒸（即用玉米粉、澄面或米粉和食材拌匀后再蒸）	在蔬菜表层裹一层粉，不仅使蔬菜变得有韧性有嚼头，而且还能吸收蔬菜的汁液，最大限度地保留了营养成分	粉蒸胡萝卜	土豆丝、条状质嫩的绿叶蔬菜

私房



菜

PART
2



蔬菜类



红袍莲子

原料

大红枣 200 克，水发莲子 100 克，桔子瓣 100 克，花生油适量。

制作过程

1. 红枣洗净去核放入温水中浸泡 30 分钟，中间横切一刀，但不要切断；莲子清洗干净，加入适量清水和花生油，上笼蒸熟，取出沥干水分。
2. 碗的内壁均匀抹油，将莲子逐个塞入红枣内，整齐地竖排列在碗内，与碗口持平，上笼蒸 15 分钟，扣在圆盘的中心处，桔子瓣排放在红枣周围。
3. 将蒸红枣的汁倒入炒锅内，放中火上，加花生油炒汁，待汁浓发亮时起锅，浇在红袍莲子上即可。

烹饪小窍门

变黄发霉的莲子不要食用；莲芯味苦，研末后吞食较好。

营养功效

莲子中含有丰富的钙、磷、钾、蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁，还含有其他多种维生素、微量元素、荷叶碱、金丝草甙等物质。





粉蒸红薯叶

原料

红薯叶 500 克，玉米粉 50 克，盐、料酒、味精、麻油各适量。

烹饪小窍门

蒸菜的红薯叶宜挑颜色较红的，因为颜色越红的红薯叶越嫩，越绿的越老。

制作过程

1. 红薯叶择好洗净，切成宽丝，用水使劲搓洗几遍去掉黑水。
2. 将红薯叶、料酒、味精、玉米粉和盐置于碗内搅拌均匀。
3. 把蒸碗放入锅中蒸 8 分钟，取出，淋上麻油即可。

营养功效

红薯叶的矿物质与维生素的含量均属上乘，胡萝卜素含量甚至高过胡萝卜，并且还富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、烟酸等。

百合蒸南瓜

原料

老南瓜 600 克，鲜百合 150 克，冰糖 50 克，淀粉适量。



制作过程

1. 把老南瓜洗净，削去表皮，切成长条，摆入碗内。
2. 百合洗净，放入摆好南瓜条的碗内，再加入冰糖，放到锅中蒸 25 分钟。
3. 将蒸好的百合、南瓜翻扣在碟内；沥出原糖汁水勾芡，浇到南瓜表面即可。

营养功效

百合有一些特殊的营养成分，如秋水仙碱等多种生物碱，可润肺止咳、养阴消热、清心安神。

烹饪小窍门

百合为药食兼优的滋补佳品，四季皆可食用，但更宜于秋季食用。因此，此菜更适合秋季烹饪。



五圆蒸南瓜

原料

老南瓜 200 克，枸杞子、莲子、桂圆肉、红枣、荔枝各 10 克，盐、白糖各适量。

制作过程

1. 老南瓜去皮去子，切片，扣入碗内。
2. 把枸杞子、莲子、桂圆肉、红枣、荔枝洗净，放到扣好的南瓜肉里，撒上盐、白糖待用。
3. 入蒸锅中，蒸 20 分钟即可。

烹饪小窍门

蒸的时候南瓜碗上面不用覆盖碟子或保鲜膜，这样可以熟得快，而且碗里的原料有水蒸气的滋润才不会干。

营养功效

南瓜能减少致癌物质亚硝胺的突变作用，有防癌功效，并能帮助肝、肾功能的恢复，增强肝、肾细胞的再生能力。