

无油烟

蒸

100
道

健康
清爽美味轻松做



邱宝郎◎著

3

不

- ◎不必顾炉火
- ◎不用吸油烟
- ◎不会满身汗

5

好

- ◎操作好简单
- ◎下厨好省时
- ◎干净好清理
- ◎清爽好健康
- ◎留住好营养



072. 128

0926

术出版社



健康事典

无油烟

蒸

100道

清爽美味轻松做

健康

邱宝郎◎著



1110926

江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

无油烟蒸健康 / 邱宝郎著. --南京: 江苏美术出版社, 2012.10

(健康事典)

ISBN 978-7-5344-5010-5

I. ①无… II. ①邱… III. ①蒸菜-菜谱 IV.

①TS972.113

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第218912号

出品人 周海歌

责任编辑 张冬霞

装帧设计 陈 辉

责任监印 朱晓燕

书 名 无油烟蒸健康

著 者 邱宝郎

出版发行 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009)

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 7

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5010-5

定 价 25.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

- 2 推荐序——好心 好菜 好味道
- 3 作者序——“蒸”是轻松，简单来做“蒸菜”
- 6 蒸料理的优点
- 7 蒸出好滋味的诀窍



PART 1



软嫩·肉料理

* 蒸排骨的共通原则 12

- 12 菠萝蒸排骨
- 13 红糟排骨
- 14 豉汁排骨
- 15 粉蒸排骨
- 16 梅子排骨
- 17 南乳排骨
- 18 荷叶糯米蒸排骨

* 蒸绞肉的共通原则 20

- 20 瓜子肉
- 21 麦片蒸丸子
- 22 咸鲑鱼蒸肉
- 22 油豆腐镶肉
- 23 玉米玉荷包
- 23 福菜蒸肉饼
- 24 红烧狮子头
- 25 咸蛋蒸肉

* 蒸大块猪肉的共通原则 26

- 26 东坡肉
- 27 芋头扣肉
- 27 竹笋菠萝木耳肉
- 28 魔芋面筋卤肉
- 29 莲子蒸层肉
- 29 栗子薏仁猪尾
- 30 黄豆酱蒸肥肠
- 31 梅干扣肉

* 蒸牛肉的共通原则 32

- 32 清炖牛肉
- 33 咖喱炖牛肉
- 34 蒸牛腱
- 35 椒麻炖牛腩
- 36 鱼香牛腩
- 37 五香牛肉丸
- 37 沙茶蒸牛肚
- 38 汉堡牛肉丸
- 39 黑椒洋葱蒸牛排

* 蒸鸡肉的共通原则 40

- 40 葱姜蒸鸡腿
- 41 栗子鸡腿
- 41 香肠蒸鸡
- 42 苦瓜豆豉鸡
- 42 香梨红曲蒸鸡
- 43 照烧卤鸡腿
- 43 蚝油鸡翅
- 44 蔬菜鸡肉卷
- 46 家乡屈鸡
- 47 荷叶蒸鸡

PART 2



鲜甜·海料理

* 蒸鱼的共通原则 50

- 50 茄汁蒸鲜鱼
- 51 泰式柠檬鱼
- 52 豆瓣蒸鱼



无油烟

蒸

健康

CONTENTS



- 53 清蒸鲳鱼
- 54 荫菠萝酱蒸鱼
- 55 豆酥鳊鱼
- 56 萝卜干蒸虱目鱼肚
- 57 剁椒鱼头
- 58 南洋酸辣鱼
- 59 蒜香麻辣鱼头

* 蒸虾蟹的共通原则 60

- 60 奶油蒜茸蒸虾
- 61 鲜虾黄瓜盅
- 62 药膳蒸鲜虾
- 62 泰式酸辣虾
- 63 梅子蒸虾
- 63 清蒸活虾
- 64 芙蓉蒸蟹
- 65 树子蒸花蟹

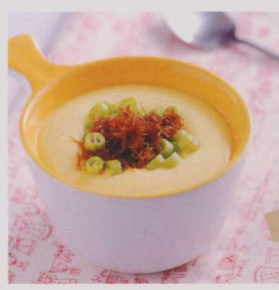
* 蒸贝类的共通原则 66

- 66 蒸牡蛎汤
- 67 冬瓜蒸蛤蜊
- 67 清蒸鲍鱼
- 68 蛤蜊镶肉
- 70 树子蒸牡蛎
- 71 蒜茸蒸鲍鱼
- 72 蛤蜊蒸丝瓜
- 73 奶油白酒蒸蛤蜊
- 74 杏鲍菇蒸鲜干贝
- 75 蚝汁干贝娃娃菜

* 蒸墨鱼类的共通原则 76

- 76 姜丝蒸墨鱼
- 77 糯米墨鱼
- 78 沙茶玉米蒸鱿鱼
- 79 奶油洋葱章鱼
- 80 清蒸柠檬墨鱼
- 81 蚝汁香菇蒸墨鱼
- 82 蛋黄镶墨鱼

PART 3



蔬菜·蛋·豆腐料理

* 蒸蔬菜的共通原则 86

- 86 杏鲍菇蒸肉酱
- 87 塔香茄子
- 87 培根白菜
- 88 干贝烧冬瓜
- 89 海带汁蒸萝卜
- 89 香笋蒸豆瓣鸡
- 90 咸鱼蒸白菜
- 91 奶油南瓜蒸芦笋
- 92 圆白菜卷

* 蒸蛋的共通原则 94

- 94 牛奶干贝烧蒸蛋
- 95 培根天使蛋

95 客家蒸蛋

- 96 蛤蜊蒸蛋
- 98 三色蔬菜蒸蛋
- 100 布丁蒸香香蛋
- 101 蟹肉豆腐蒸蛋

* 蒸豆腐的共通原则 102

- 102 清蒸臭豆腐
- 103 泡菜蒸豆腐
- 104 鲑鱼姜丝蒸豆腐
- 105 笋丝麻辣蒸臭豆腐
- 105 蒸麻婆豆腐
- 106 红曲豆腐镶鲜菇
- 108 榨菜碎肉蒸豆腐

· 本食谱使用方法

分量均为 4 人份，但因个人的食量不同，可能略有出入。
所有的食材请洗净后再做。

· 书中的计量单位

1 杯 = 240 毫升、1 大匙 = 15 克 = 3 小匙、1 小匙 = 5 克
少许 = 略加即可



健康事典

无油烟

蒸

100道

清爽美味轻松做

健康

邱宝郎◎著



1110926

江苏美术出版社

推荐序



好心 好菜 好味道



我常常思考，如何才能展现金兰食品的最佳风味，创造美味的无限可能，因为这是身为食品公司的使命与天职，好比如鱼在水或者雁行千里般自然。

看到邱宝郎的创作与认真，香气的线条流畅着穿越嗅觉，美味舞动着味蕾，我们常常在讨论中发现烹饪趣味的生命力，这是喜欢美食又投入其中的愉悦享受。

现代烹饪在生活习惯与文化变迁中改变，褪去经济蓬勃时代的丰富与华丽，新速食简单的健康环保风潮，单纯简约的生活理念的回归，对于“烹饪”这件事情的感觉已经趋向乐活概念而真实有味，我很高兴邱宝郎在这个时刻推出了《无油烟蒸健康》一书，其所代表的意义不单只是新的、简单的料理手法而已，更契合了金兰食品在近几年来，对于酿造食材上大量取法“有机”、“非基因改造”等纯净原料的理念。“蒸”代表着清洁干净的水分带动食材根本的风味，保留营养的原本状态，减除油烟与过分负担的强烈口味的问题，采取纯净的调味品与调味方法，真正符合现代人在营养与调味方面的需求，更是更新了世代的烹饪风格，建立了有趣又流行的烹饪模式。

很高兴能够和邱宝郎合作，也向每一位喜欢美食与健康的乐活烹饪家，推荐邱宝郎的这本《无油烟蒸健康》，相信这能够在烹饪的文化里，留下一座“美味”的里程碑，与各位一起分享。

金兰食品股份有限公司董事长



“蒸”是轻松， 简单来做 “蒸菜”



做这本书后，我才发现我家的电锅“蒸”好用！这本《无油烟蒸健康》料理书有100道蒸菜料理——内含中式、西式、日式、广东式、客家式等丰盛菜肴，教你选择简单的食材，搭配甘醇酱汁，就能用电锅或炒锅蒸出精致又健康的迷人料理。

只要依循书上做法、按步骤来烹煮，将全部材料一一加入，包覆上保鲜膜，再参阅表格内指导的外锅水量，即可使用“一指神功”敲定你家的三餐，如怕麻烦，还教你三道菜肴一起放电锅蒸的诀窍哦！为的是让频为三餐烦恼的单身贵族、家庭主妇及职业妇女的你，变得轻松没压力哦！

从没煮饭经验的你，也许会担心如用炒锅蒸菜不知要蒸多久？熟了没？该搭配哪些食材？酱汁要放多少才不会太咸或没味道？这些问题本书都替你想到了，炒锅用的火候及蒸的时间都清楚列表说明，也有依照各种食材的特点分类介绍基本共通原则，如常蒸的食材有——排骨、绞肉、大块猪肉、牛肉、鸡肉、鱼、虾蟹、贝类、墨鱼、蔬菜、蛋、豆腐等。只要照书索骥，依序放入分配好比例且处理好的食材和调味料，就可以方便又轻松地蒸出好菜哟！

在家里一般是妈妈扮演营养魔术师角色，拥有《无油烟蒸健康》料理书，就可以变出——美味香喷的粉蒸排骨、筋道而不腻的东坡肉、搭配饮茶的五香牛肉丸、清香扑鼻的荷叶蒸鸡、微辣带酸的泰式柠檬鱼、肥美鲜嫩的树子蒸花蟹、鲜甜馥郁的葱油鲍鱼、五彩缤纷的蛋黄镶中卷、甘醇美味的海带汁蒸萝卜、营养的三色蔬菜蒸蛋、韩国风味泡菜蒸豆腐等精彩料理。只要通过家中的电锅或炒锅，就能让你的每餐在无油烟下轻松完成，多出的时间请与家人齐度欢乐时光吧！

邱寶郎

- 2 推荐序——好心 好菜 好味道
- 3 作者序——“蒸”是轻松，简单来做“蒸菜”
- 6 蒸料理的优点
- 7 蒸出好滋味的诀窍



PART 1



软嫩·肉料理

* 蒸排骨的共通原则 12

- 12 菠萝蒸排骨
- 13 红糟排骨
- 14 豉汁排骨
- 15 粉蒸排骨
- 16 梅子排骨
- 17 南乳排骨
- 18 荷叶糯米蒸排骨

* 蒸绞肉的共通原则 20

- 20 瓜子肉
- 21 麦片蒸丸子
- 22 咸鲑鱼蒸肉
- 22 油豆腐镶肉
- 23 玉米玉荷包
- 23 福菜蒸肉饼
- 24 红烧狮子头
- 25 咸蛋蒸肉

* 蒸大块猪肉的共通原则 26

- 26 东坡肉
- 27 芋头扣肉
- 27 竹笋菠萝木耳肉
- 28 魔芋面筋卤肉
- 29 莲子蒸层肉
- 29 栗子薏仁猪尾
- 30 黄豆酱蒸肥肠
- 31 梅干扣肉

* 蒸牛肉的共通原则 32

- 32 清炖牛肉
- 33 咖喱炖牛肉
- 34 蒸牛腱
- 35 椒麻炖牛腩
- 36 鱼香牛腩
- 37 五香牛肉丸
- 37 沙茶蒸牛肚
- 38 汉堡牛肉丸
- 39 黑椒洋葱蒸牛排

* 蒸鸡肉的共通原则 40

- 40 葱姜蒸鸡腿
- 41 栗子鸡腿
- 41 香肠蒸鸡
- 42 苦瓜豆豉鸡
- 42 香梨红曲蒸鸡
- 43 照烧卤鸡腿
- 43 蚝油鸡翅
- 44 蔬菜鸡肉卷
- 46 家乡屈鸡
- 47 荷叶蒸鸡

PART 2



鲜甜·海料理

* 蒸鱼的共通原则 50

- 50 茄汁蒸鲜鱼
- 51 泰式柠檬鱼
- 52 豆瓣蒸鱼



无油烟

蒸

健康

CONTENTS



- 53 清蒸鲳鱼
- 54 荫菠萝酱蒸鱼
- 55 豆酥鳊鱼
- 56 萝卜干蒸虱目鱼肚
- 57 剁椒鱼头
- 58 南洋酸辣鱼
- 59 蒜香麻辣鱼头

* 蒸虾蟹的共通原则 60

- 60 奶油蒜茸蒸虾
- 61 鲜虾黄瓜盅
- 62 药膳蒸鲜虾
- 62 泰式酸辣虾
- 63 梅子蒸虾
- 63 清蒸活虾
- 64 芙蓉蒸蟹
- 65 树子蒸花蟹

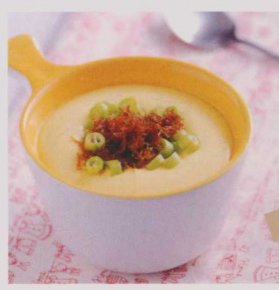
* 蒸贝类的共通原则 66

- 66 蒸牡蛎汤
- 67 冬瓜蒸蛤蜊
- 67 清蒸鲍鱼
- 68 蛤蜊镶肉
- 70 树子蒸牡蛎
- 71 蒜茸蒸鲍鱼
- 72 蛤蜊蒸丝瓜
- 73 奶油白酒蒸蛤蜊
- 74 杏鲍菇蒸鲜干贝
- 75 蚝汁干贝娃娃菜

* 蒸墨鱼类的共通原则 76

- 76 姜丝蒸墨鱼
- 77 糯米墨鱼
- 78 沙茶玉米蒸鱿鱼
- 79 奶油洋葱章鱼
- 80 清蒸柠檬墨鱼
- 81 蚝汁香菇蒸墨鱼
- 82 蛋黄镶墨鱼

PART 3



蔬菜·蛋·豆腐料理

* 蒸蔬菜的共通原则 86

- 86 杏鲍菇蒸肉酱
- 87 塔香茄子
- 87 培根白菜
- 88 干贝烧冬瓜
- 89 海带汁蒸萝卜
- 89 香笋蒸豆瓣鸡
- 90 咸鱼蒸白菜
- 91 奶油南瓜蒸芦笋
- 92 圆白菜卷

* 蒸蛋的共通原则 94

- 94 牛奶干贝烧蒸蛋
- 95 培根天使蛋

95 客家蒸蛋

- 96 蛤蜊蒸蛋
- 98 三色蔬菜蒸蛋
- 100 布丁蒸香香蛋
- 101 蟹肉豆腐蒸蛋

* 蒸豆腐的共通原则 102

- 102 清蒸臭豆腐
- 103 泡菜蒸豆腐
- 104 鲑鱼姜丝蒸豆腐
- 105 笋丝麻辣蒸臭豆腐
- 105 蒸麻婆豆腐
- 106 红曲豆腐镶鲜菇
- 108 榨菜碎肉蒸豆腐

· 本食谱使用方法

分量均为 4 人份，但因个人的食量不同，可能略有出入。
所有的食材请洗净后再做。

· 书中的计量单位

1 杯 = 240 毫升、1 大匙 = 15 克 = 3 小匙、1 小匙 = 5 克
少许 = 略加即可



蒸

料理的优点

“蒸”是利用高温的水蒸气渗透到食物内部，使材料熟透，不但可以锁住美味，更可留住营养，加上料理过程中无油烟，是一种非常健康的烹调方式。

1 清爽健康

◀因为是用水蒸气原理将食材蒸熟，煮出来的料理既能够保留原汁原味又有清爽不油腻的口感，远比煎、炒、炸来得健康又容易烹调。因为保持在 100℃左右的温度，在烹调过程除了水蒸气并无油烟，没有油炸等高温会产生的不健康影响，如饱和脂肪酸、自由基等，不会使人老化。此外，蒸的过程中也会把肉类中过多的油脂释放出来至汤汁中，降低肉品本身的油腻度，使得热量较低。

2 留住营养

◀由于是通过水蒸气的间接加热，而不是炉火上的直接加热，所以能均匀受热而保持食物养分，吸收的效率也会提高。据专家研究指出，蒸蛋的营养保存与消化率为 98.5%，而煎蛋的消化率只有 81%。

3 成功率高

◀只要能掌握火候与电锅外锅的水量，就能轻松烹调滋味鲜美的各式菜肴，连厨房新手都可以简单上手。特别是电锅因为操作简单易懂，因此不需要太复杂的学习。而蒸的烹调法不必担心水会煮干毁了食材，中途也可以打开锅盖检视食材的熟度或添加水量增加蒸煮时间。

蒸出好滋味的诀窍

使用的锅具

在家里想做蒸菜，可以使用电锅，或是利用家家必备的炒锅加上蒸架来做，不一定要买专门用的蒸锅或蒸笼。

炒锅

炒锅是在炉火上直接加热，里面的空间较大，热气除了上下以外，还有左右的空间可让水蒸气循环，受热比较均匀，且火力可以控制，适合用于20分钟以内会熟的料理，特别是海鲜类。

炒锅锅盖若没有通气孔，盖紧锅盖会使锅里变成真空状态，不但水蒸气无法对流，包覆盘子的保鲜膜也会内凹，影响比较软的食材的外观，如蒸蛋。因此若锅盖没有通气孔，建议可在锅盖与锅身间放一支筷子，留出缝隙使蒸汽循环顺畅。若是使用蒸锅，因具有透气功能，所以不需要这么做。



电锅

电锅里的空间比较窄，热气的循环只有上下流通，一般来说蒸的时间要比炒锅久；电锅的热度稳定，适合用在蒸的时间超过20分钟以上的菜，特别是需要久炖的肉类，可以慢慢软化肉质，进而吸入调味料，让料理好吃又入味。

用电锅蒸菜真的很简单又方便，只要外锅的水量拿捏准确，按下开关键就可以了，不需要守在电锅旁边看着，因为当外锅水量蒸发完毕，开关键便会自动跳起为保温状态，不用担心水烧干后会不安全。若是还没有熟透，也可以稍微等一下后再加水再次按下继续蒸煮，连厨房新手都能轻松上手。



锅具时间对照表

炒锅大火蒸10分钟约等于电锅外锅加1杯水（因食材而略有差异），蒸的时间以水滚后开始计算，本书每道都有换算表供参考，可让你灵活运用哦！

	电 锅	炒 锅
做 法	外锅1杯水	大火
时 间	15分钟	10分钟

蒸的共通原则

●时间与火候

不论是什么料理，水滚后有水蒸气冒出才放入炒锅（蒸锅）中蒸，是蒸的最重要观念，因此蒸的时间是以此为计算开始点。电锅则因为其原理的关系，请以外锅水量作标准。至于火候，使用炒锅（蒸锅）时，请全程使用大火，鸡肉蒸好后请继续盖上锅盖焖5分钟，以确保完全熟透；但蒸蛋时请于水滚放入食材后改用中火，这样蒸蛋时才不会产生蜂窝。

●使用的水量

使用炒锅或蒸锅时，蒸架（蒸盘）放入后，水的添加量以蒸架（蒸盘）下0.5~1厘米为标准，水不要碰到菜肴盘底，必须留出空间让蒸汽可循环，蒸约10分钟后可检查水是否变少不足，若变少，再加入热水，勿使用冷水，以免温度降低。使用电锅时，外锅水量一次最多为3杯水，若需要长时间炖煮，请分次添加。

●蒸好后不要保温

蒸好后绝对不要保温的菜肴就是海鲜与蛋料理，因为其熟得快，若蒸的时间到后不取出，锅中的热度会持续使其继续熟软，就会使口感不细嫩了。但若为长时间蒸煮的肉料理与根茎类蔬菜，则一般无此顾虑。

●保鲜膜的使用

请选用耐热度佳的产品。做蒸料理时，除非是汤品或是炖煮有汤汁的肉类，否则一律需

包覆保鲜膜，一来可避免水分对流导致时间不准确，另一则是避免过多的水分稀释了料理的调味。

●餐具器皿的使用

因为是用蒸汽原理将食物煮熟，因此只要是耐高温的食器（可耐热110℃），例如瓷器、厚玻璃、竹制与不锈钢制品都可以使用。并且由于蒸菜带有汤汁，请选用带有盘边、有深度的容器或是碗来蒸。另外，不耐高温的塑胶碗盘、有颜色的纸杯纸碗等，这些会在高温下溶出有害化学物质与色素、戴奥辛等不利人体的物质，与食材混合后很可能影响人体健康，也会影响料理的风味，请勿使用。

●请小心蒸汽与烫手

刚煮好时，锅盖因上升的水蒸气聚集在锅盖内部，所以此时翻开锅盖要极小心，以免烫伤。煮好的料理要从锅内取出时，不但烫手，取出时也需要工具辅助，例如起锅夹、隔热手套等，使用起锅夹请注意从中心抓取，才不会发生因重心不稳而翻倒的意外。



蒸的方法

*** 电锅方式：**外锅加水后放入蒸架，放入已包好保鲜膜的菜肴，按下开关键，直到跳起即可取出。

*** 炒锅方式：**炒锅内放入蒸架，倒入距离蒸架0.5~1厘米的水量后，开大火煮至水滚蒸汽冒出，放入菜肴容器，续以大火蒸至所需时间即可。



用电锅一次蒸3道菜的方法

●电锅应远离火源与潮湿处

电锅放置的地方多半不是餐厅就是厨房，其中厨房有火源与水源，电锅离火源太靠近容易造成外锅的熔解或是电线的损毁；外锅直接泡水也会造成漏电或其他危险性的伤害，建议电锅摆放在远离火源与水源、干燥平稳的地方。

蒸美味的烹调小重点

●TIPS.1 肉类先汆烫

肉类一定要洗净，再放入滚水中汆烫过，特别是带有骨头的排骨、鸡腿类，除可去除血水、肉腥味，并将附着在上面的污秽、油脂分离，还可以缩短蒸的时间；捞出后请再以清水冲洗表面一次。

●TIPS.2 食材腌过更入味

因为“蒸”做出的食物口味较清爽，若希望肉料理能更有味道，可在入锅前先腌过，让酱料渗入肉质纤维，这样做出来的料理会更入味。



若是调味料中有较浓稠的如味噌、豆瓣酱、豆腐乳等材料，建议与其他调味料先拌匀后再淋在食材上，味道会较均匀，若都是粉状调味品如盐、胡椒粉、糖等，则平均撒在材料上即可。

●TIPS.3

调味料先拌匀

若是调味料中有较浓稠的如味噌、豆瓣酱、豆腐乳等材料，建议与其他调味料先拌匀后再淋在食材上，味道会较均匀，若都是

善用电锅内锅的上部空间，以及蒸架、蒸盘的隔层功能，放入大盘或小碗，让菜能分层摆放堆叠，以及利用铝箔将菜包起摆放，就能一次做好3道菜。

●叠的顺序原则

需长时间卤煮、炖煮及汤类料理要放下层，像是炖牛肉或大块白萝卜等不易熟透的食材。因为底层最接近电锅的发热源，且因为需要较长时间烹调，放在最下层并不会影响其他易熟菜肴的拿取。而需要观察与较快熟的要放上层，如深绿色蔬菜，需要控制时间，在适当的时间取出，才能保有漂亮的色泽与营养成分。另外，蒸蛋类也需要随时观察，放在最上层不但方便掌握熟度，中途要拿取也会比较方便。



●蒸的时间

一次蒸3道菜，若都是相同时间蒸熟的料理最方便。但如果一次所蒸的3道菜使用食材煮熟的时间并不相同，则可以利用分次加热的方法来烹调。

举例来说，P33的咖喱炖牛肉外锅需要2杯水，P52的豆瓣蒸鱼与P87的培根白菜需要1杯水，那么就把咖喱炖牛肉放在下层内锅里，外锅先倒入一杯水，蒸至开关跳起，再放入高脚蒸架，中层放上培根白菜，再放上蒸盘（无孔），然后放上豆瓣蒸鱼。然后再在外锅倒入第2杯水，将3道菜一起蒸熟。



芋头扣肉
鲜嫩入味的照烧卤鸡腿
梅子排骨

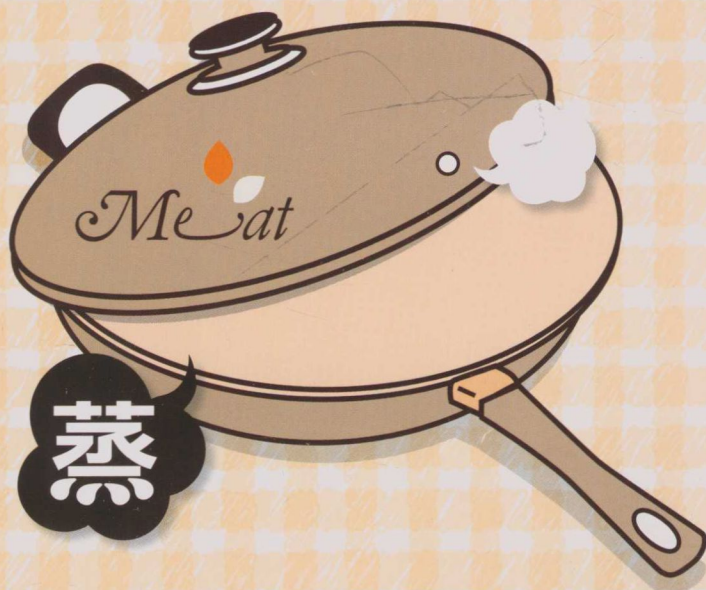
粉蒸排骨
清甜下饭的咸蛋蒸肉
鱼香牛腩

豉汁排骨
下饭的椒麻炖牛腩
栗子鸡腿

PART 1

香肠蒸鸡
五香牛肉丸
梅干扣肉





软嫩 · 肉料理

排骨、绞肉、大块猪肉、牛肉、鸡肉等常见肉类，如何做，蒸出来才会又嫩又好吃呢？

蒸这些食材可是有很多小技巧的，不知道的话，你做出来的蒸肉，就是没办法和大厨相比。本章特别提供蒸肉必学的共通原则，从最基本的部位挑选、前处理到蒸好的判断方法，一次告诉你，让你做菜时，能更得心应手，蒸出来的肉绝对又嫩又入味。

此外，还有豆豉排骨、瓜子肉、清炖牛肉等多款经典菜及创意菜，只要利用一只炒菜锅或电锅，就能轻松做出令人垂涎好吃的无油烟料理！



蒸排骨

的 共 通 原 则

- A 适合种类**→以猪小排（亦称猪肋排、子排、五花小排）为好，此部位为带肉的胸骨，肉多而嫩；腩心排骨肉质干涩骨头多，不适合用来蒸。
- B 分切**→将排骨切3厘米块，虽然切得愈小愈入味，但过小则无口感，因此切3厘米块较适当；另外为使熟度蒸得均匀，最好尽量铺平。
- C 冲水**→把切块后的排骨放在水龙头下冲水10分钟，冲掉血水和油沫，可以降低肉腥味，使肉质更松软，也容易吸收味道。
- D 汆烫**→除了需要生肉腌渍之外的料理，排骨要先汆烫去血水，才不会使蒸出的汤汁混浊，且口感较佳。



Meat-Pork

1 Meat 菠萝蒸排骨

装饰材料 / 香菜叶适量

●材料

A 排骨 300 克、罐头菠萝片 300 克
(不含汁)

B 胡萝卜片 8 克、姜片 5 克、蒜 2 粒、红辣椒片 1/2 个

●调味料

黄豆酱 1 大匙、细砂糖 1 大匙、酱油 1 小匙、香油 1 小匙

●做法

- 排骨切3厘米块，冲水10分钟，汆烫去血水，沥干水分；菠萝切小块；蒜切片，备用。
- 做法1所有材料、材料B及全部调味料拌匀，装入浅盘中，包覆上保鲜膜。
- 放入锅中，蒸至表中所列时间即可。

美味tips

蒸排骨时已经使用黄豆酱与酱油，所以不要再加盐，可酌加少许黄豆酱的汤汁，蒸出来风味更佳。



	电 锅	炒 锅
做 法	外锅2杯水	大火
时 间	30分钟	20分钟