



无烟
厨房

营养食谱丛书

电蒸锅 营养食谱



吃出营养与健康

80 道电蒸锅健康食谱

100 个健康营养知识

犀文图书 编 著

厨房小家电巧利用，营养洁净美食轻松做。

尝尝五谷杂粮，馒头包子，各式菜肴，美味健康蒸出来。



YZLI0890166236

无烟厨房

营养食谱丛书

电蒸锅 营养食谱

犀文图书 编著



YZLI0890166236

CMS



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

电蒸锅营养食谱 / 犀文图书编著. -- 长沙 : 湖南
美术出版社, 2011.12

(无烟厨房营养食谱丛书)

ISBN 978-7-5356-4325-4

I. ①电… II. ①犀… III. ①食谱—中国 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第039545号

无烟厨房营养食谱丛书

电蒸锅营养食谱

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范琳

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本：1270×1012 1/64

印 张：12

版 次：2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号：978-7-5356-4325-4

定 价：96.00元(共八册)

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328



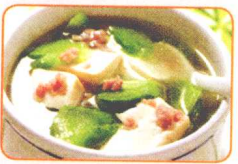
蒸菜的优点

与注意事项1

魔芋肚片	3
粉丝蒸青蛤	4
咸鱼蒸豆腐	5
粉蒸韭菜包鸡蛋	6
朝天椒豆豉蒸鱼	7
榨菜肉末蒸鱼	8
梅菜腊味蒸带鱼	9
清蒸鱼头鱼尾	10
清蒸赤小豆鲤鱼	11
煎蒸带鱼块	12
鲫鱼蒸蛋	13
豉油香菇云耳蒸鲢鱼	14
枸杞子香菇蒸白鳢	15
榨菜蒸白鳢	16
荷叶粉蒸钳鱼	17
健胃开边虾	18
清蒸醉虾	19
莲蓬虾蓉	20
清蒸炉鸭	21
葱油蒸鸭	22
花椒清蒸鸡	23
清蒸红汤鸡翅	24

红松鸡腿	25
皮酥肉烂扣蒸酥鸡	26
田七蒸鸡	27
土豆蒸鸡块	28
鸿运蒸鸡	29
粉蒸鸡块	30
竹排糯香鸡翅	31
米粉蒸凤爪	32
豉汁蒸凤爪	33
圆笼粉蒸鹅	34
翡翠鹅肉卷	35
花旗参蒸乳鸽	36
豆豉辣酱蒸里脊	37
鹌鹑蒸肉饼	38
淡菜酥腰	39
清蒸酥肉	40
腊肉蒸香芋丝	41
酱椒蒸猪蹄	42
珍珠丸子	43
黄花菜蒸腰花	44
香菇糯米粉蒸排骨	45
粉蒸排骨	46
蒸土豆腊肉片	47
粉蒸胡萝卜丝	48





冬菇鲜虾蒸肉饼	49
辣蒸牛肉萝卜丝	50
清蒸豆腐圆	51
鱼蓉蒸豆腐	52
剁椒蒸香芋	53
剁椒蒸香干	54
金银蛋饺	55
清蒸罗非鱼	56
清蒸鲫鱼	57

清蒸鲤鱼	58
粉蒸草鱼头	59
豉汁蒸盘龙白鳝	60
粉蒸泥鳅	61
淡菜蒸鸭块	62
啤酒蒸鸭	63
五子蒸鸡	64
金针菇蒸鸡腿	65
蜜枣蒸乌鸡	66
三菌蒸乌鸡	67
软酥凤爪	68
粉蒸鸡翅	69
瓜盅粉蒸鸡	70
香芋蒸鹅	71
粉蒸鸽	72
黄芪蒸乳鸽	73
清蒸排骨	74
梅干菜蒸五花肉	75
枸杞子蒸猪肝	76
青豆粉蒸肉	77
南瓜蒸肉	78
小笼粉蒸牛肉片	79
粉蒸羊肉	80
如意白菜卷	81

粉蒸芹菜叶	82
湘味蒸丝瓜	83
红袍莲子	84
上海青豆腐丸	85
蒜蓉蒸茄子	86
千层豆腐	87
粉蒸苋菜	88
鱼香蒸蛋	89
干贝香菇蒸豆腐	90
咸鱼蒸肉饼	91



蒸菜的优点与注意事项

蒸是一种重要的烹调方法，我国素有“无蒸不成席”的说法。蒸菜就是利用水沸后产生的水蒸气为传热介质，使食物成熟的烹调方法。在烹饪中，它既能制作主食，也能制作小吃和糕点。

一、蒸菜的优点

蒸菜保持了菜肴的原形、原汁、原味，能在很大程度上保存菜的各种营养素。其优点主要有以下几个方面：

1. 吃蒸菜不上火

现代人大都操劳过度，阴虚火旺，蒸菜是以水渗热、阴阳共济，因而蒸制的菜肴吃了不易上火，女士吃了容颜更加滋润，男士吃了可保胃健康。

2. 蒸菜营养健康

蒸能最大程度地保持食物的原汁原味和营养，避免受热不均和过度煎、炸，造成有效成分的破坏和有害物质的产生！蒸菜讲究色香味的搭配，所用调料的量都较少，尤其是盐、酱油等含盐量较多的调料，用量较其他烹调方法有所减少，色香味醇厚。由于控制盐的摄入量，有利于高血压、冠心病、肾病等患者的保健。

3. 卫生

蒸的过程在医学上叫湿热灭菌。菜肴在蒸的过程中，餐具也得到蒸汽的消毒，避免了二次污染！

4. 蒸不产生自由基

食物在进行煎炸等高温烹调时，食用油被氧化，在体内产生有害的自由基，而自由基会加速人体的衰老，加剧各种心血管疾病的发生。而蒸菜可以避免。

5. 真正的无油烟

纯蒸汽制作的食物，既保留了食物100%的营养成分，而且不会产生油烟，无害于烹饪者的身心健康。

6. 蒸菜原汁原味，且易消化和吸收

蒸出的菜不糊、不焦、不老、不灌汤，能最大程度保留食物的营养成分。吃蒸菜不上火、清淡养胃，不含胆固醇和致癌物质。从食物健康看，比起煎、炸、烤、炒，蒸出来的饭菜所含的油脂要少得多，肉类在蒸制过程中还会渗出油来。蒸菜质地软烂，易于消化吸收。

二、注意事项

蒸的器具很多，有木制蒸笼、竹制蒸笼、电蒸锅等，形状可大可小，层次可多可少，根据原料多少调节。本书主要介绍有关电蒸锅的做菜方法。

用电蒸锅蒸菜时，必须注意以下几点：

1. 待水滚再放材料

待锅内的水滚后再放入要蒸的菜，蒸时要隔水蒸，但若是要炖，则就直接放在水中加热。

2. 加水时请加热水

要蒸的时候，锅内必须一直装满热水。水太少的话，蒸气量就会减少，电蒸锅边缘也易烧焦。只要水不够就要立刻加入热水，温度才不会下降。

3. 蒸的时间、火候依材料而异

材料大多用大火来蒸，例如：肉



或鱼。蒸蛋时，则最好用小火蒸，其表面才不会有凹处。长时间蒸时，应该尽量避免中途打开盖子，因为这样会让锅内的温度下降。最后，请依照材料的多少、厚实来蒸，这样蒸出来的食物才好吃。

4. 电蒸锅的选择

电蒸锅要选择电蒸锅盖严实的，蒸出来的效果才会好。

5. 分层摆放。

汤水少的菜放在上面，汤水多的菜放在下面，淡色菜放在上面，深色菜放在下面，不易熟的菜放在上面，易熟的菜放在下面。

魔芋肚片

原料:

猪肚600克，魔芋丝1包，枸杞子5克，姜、葱、食用油、蚝油、盐、味精、鸡精、淀粉各适量。

制作过程

- 1.猪肚洗干净，枸杞子泡洗，生姜切丝，葱切成花。
- 2.净锅加水煮滚，投入猪肚，用小火煮至八成烂，捞起切片，然后加入盐、味精、蚝油、鸡精、淀粉、食用油拌匀。
- 3.把魔芋丝摆入碟中，然后把调好味的猪肚摆在上面，放上枸杞子、姜丝，入电蒸锅蒸约20分钟，取出撒上葱花即可。



营养功效

猪肚含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C及烟酸等营养成分。

小贴士:

巧洗、巧做猪肚: 将猪肚用清水洗几次，然后放进水快开的电蒸锅里，经常翻动，不等水开就把猪肚子取出来，再把猪肚子两面的污物除掉就行了。新鲜猪肚黄白色，手摸劲挺黏液多，肚内无块和硬粒，弹性较足。

粉丝蒸青蛤



原料:

青蛤750克, 粉丝100克, 蒜蓉30克, 红椒1个, 姜米10克, 食用油15毫升, 盐10克, 味精8克, 糖3克, 淀粉10克。

制作过程

1. 青蛤用开水烫开, 摆入碟内, 红椒切粒, 粉丝浸软切段。
2. 将粉丝铺在青蛤上, 然后将蒜蓉加入盐、味精、淀粉、食用油、糖拌匀, 撒于粉丝上面。
3. 将原料放入电蒸锅, 用大火蒸约10分钟, 取出, 撒上葱花即可。

小贴士:

务必要将青蛤蒸熟蒸透, 可将青蛤内的细菌杀死。

营养功效

青蛤除含有较高的蛋白质、脂肪、碳水化合物以外, 还含有钙、磷、铁等营养元素, 是营养价值较高的海洋贝类。

咸鱼蒸豆腐

原料：

嫩豆腐3块，咸鱼1条，五花肉40克，辣椒丝、姜、酱油、料酒各适量。

制作过程

1. 咸鱼去头、尾，片下两面鱼肉，切成块备用；豆腐切片。
2. 五花肉切细丝；辣椒、姜切细丝，咸鱼切丝。
3. 将豆腐先排于盘底，接着放咸鱼，于中段分别撒上五花肉丝；辣椒丝、姜丝、料酒、酱油调匀，淋在鱼上，置电蒸锅以中火蒸20分钟即可。

小贴士：

水烧开后，要用大火蒸熟，肉才会鲜嫩。



营养功效

豆腐里面含有蛋白物质，可以降血脂，补充血小板。

粉蒸韭菜包鸡蛋



原料：

鸡蛋2个，韭菜100克，米饭1碗，剁椒、米粉、盐、食用油各适量。

制作过程

1. 韭菜洗净沥干水分，切成碎段，放入碗里，放入剁椒拌匀，再倒入米粉拌匀，使韭菜均匀沾上一层薄薄的米粉，然后放入适量油拌匀。
2. 将米饭平铺在平底碗中，米饭上铺一层韭菜碎，在韭菜上挖两个洞，分别打入两个鸡蛋。
3. 鸡蛋上再薄薄铺一层韭菜，把鸡蛋盖住。上电蒸锅，大火蒸约15分钟。

小贴士：

米饭、韭菜都不要铺太厚，否则鸡蛋不易蒸熟。



营养功效

健胃、提神、温暖、活血散瘀，理气降逆，温肾壮阳。

朝天椒豆豉蒸鱼

原料：

鲢鱼500克，朝天椒10克，豆豉20克，香菜、葱、姜、蒸鱼酱油、白酒、盐各适量。

制作过程

1.把鲢鱼均匀的码上一层盐，然后再抹上白酒腌上30分钟；葱姜切丝；豆豉用油炒一下，然后稍微碾碎一些；朝天椒切碎；把炒好的豆豉和朝天椒放到一个碗里，然后倒入蒸鱼酱油，调好的汁待用。

2.把鱼上下铺上葱姜丝，淋入少许蒸鱼酱油，上电蒸锅蒸10分钟，蒸到10分钟后，倒掉汤汁。

3.调好的汁倒在鱼上，再蒸10分钟关火，关火后放入香菜焖上2分钟。

4.最后将红椒、姜、葱切成丝撒在鱼身上，淋上刚热好的油在鱼身上即可。



营养功效

鲢鱼含有丰富的硒元素，丰富的不饱和脂肪酸。

小贴士：

酱油要多放一些。另外，盘子里有很多的汤汁，汤汁要倒掉，这个就是蒸鱼的诀窍，因为这个汤很腥，很影响味道。

榨菜肉末蒸鱼



原料:

罗非鱼1尾，榨菜50克，猪绞肉50克，红椒1个，葱、姜、食用油、料酒、蚝油、酱油、香油各适量。

制作过程

1. 罗非鱼洗净，在鱼背处横切一刀，抹上一层盐，腌制5分钟；姜切成细丝，葱切成葱花，红椒切成细丝；榨菜与猪绞肉一起放入碗内，加入油、料酒、蚝油、酱油拌匀，腌制15分钟入味。

2. 往罗非鱼腹中塞入适量姜丝，鱼身也撒上姜丝，将腌好的肉末榨菜丝铺在鱼身上，腌制15分钟入味。待撒上一层红椒丝后，再给罗非鱼盖上一层保鲜膜。

3. 烧开电蒸锅内的水，放入罗非鱼大火蒸15分钟，取出撒上葱花，淋上香油即可。

营养功效

榨菜的成分主要是蛋白质、胡萝卜素、膳食纤维、矿物质等，它有“天然味精”之称，富含产生鲜味的化学成分，经腌制发酵后，其味更浓。

小贴士:

袋装榨菜咸味和辣味较重，可先将榨菜用清水冲洗干净，去掉过多的咸辣味，才用来蒸鱼。

梅菜腊味蒸带鱼

原料：

鲜带鱼1条，腊肠2根，梅干菜30克，青、红辣椒各1根，大蒜、豆豉辣酱、生抽、料酒、盐各适量。

制作过程

1. 将鲜带鱼放入清水中浸泡3小时，并用清水反复清洗几次，剪掉头部，去除内脏后，在鱼身上，双面斜着划几刀，以便在蒸鱼时更好入味，然后切成段。

2. 将梅干菜平铺在盘中，把带鱼块放在梅干菜上面。

3. 腊肠切成小粒，青红辣椒去蒂后也切成小块，大蒜去皮拍碎，放入碗中，加入豆豉酱、生抽、料酒、盐，充分搅拌后倒在带鱼上面，入电蒸锅用大火蒸20分钟即可。



营养功效

带鱼含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用，有利于预防高血压、心肌梗死等心血管疾病。

小贴士：

如果是鲜带鱼不必去鳞，但如是冷冻带鱼，请务必将鱼身的鳞彻底清洗干净，否则会很腥。

清蒸鱼头鱼尾



原料:

草鱼头、草鱼尾800克，小葱、姜、大蒜（白皮）、盐、辣椒（红、尖）、味精、食用油、香油、酱油、胡椒粉各适量。

制作过程

1. 葱姜洗净，切成细丝；蒜剥去蒜衣，切成细丝；红辣椒去蒂、籽，洗净，切成细丝；将葱姜丝、蒜丝、红辣椒丝同放一个碗里，加酱油、味精、胡椒粉、香油、食用油调成汁。
2. 草鱼取鱼头、鱼尾洗净，一剖为二，加料酒、盐、姜拌腌1小时，然后上电蒸锅用大火蒸熟，出电蒸锅后滗去腥水。
3. 浇上味汁即可。

营养功效

草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸、硒元素，对血液循环有利，对肿瘤也有一定的防治作用。

小贴士:

取鱼头、鱼尾时多带些肉。



清蒸赤小豆鲤鱼

原料:

玉鲤鱼500克, 赤小豆50克, 姜、大葱、陈皮、草果、盐、料酒、味精各适量。

制作过程

1. 将鲤鱼去内脏、鳃、鳞, 洗净。
2. 将赤小豆、陈皮、草果洗净后放入鱼腹中, 将鱼放入汤碗中, 加入盐、姜末、料酒、鸡汤。
3. 将汤碗放入电蒸锅中, 蒸25分钟, 出电蒸锅加葱丝、味精即可。

营养功效

鲤鱼含丰富的优质蛋白, 人体消化吸收率可达96%, 并能供给人体必需的氨基酸、矿物质、维生素A和维生素D。鲤鱼的脂肪多为不饱和脂肪酸, 能很好的降低胆固醇, 可以防治动脉硬化、冠心病。

小贴士:

鲤鱼鱼腹两侧各有一条同细线一样的白筋, 去掉它们可以除去腥味。

煎蒸带鱼块



原料:

带鱼500克, 鸡蛋2个, 面粉50克, 食用油、盐、料酒、味精、清汤、蒜片、葱、姜丝各适量。

制作过程

1. 将带鱼去掉鱼头和内脏, 改刀剞成块, 用清水洗净, 加上料酒和盐拌匀待用; 鸡蛋磕在碗里打散; 将带鱼块先沾上一层面粉, 再放入鸡蛋液中拌匀。
2. 净锅置火上, 放油烧至四成热, 把带鱼块放锅内, 用中小火将带鱼块煎至两面浅黄色取出。
3. 把煎好的带鱼块放在盘内, 加上葱丝、姜丝、蒜片、盐、料酒、味精和清汤, 上电蒸锅用大火蒸10分钟, 取出上桌即可。

营养功效

带鱼的脂肪含量高于一般鱼类, 且多为不饱和脂肪酸。带鱼全身的鳞和银白色油脂层中还含有一种抗癌成分6-硫代鸟嘌呤, 对辅助治疗白血病、胃癌、淋巴肿瘤等有益。

小贴士:

煎制过程中要适时翻动带鱼块, 以免煎焦。