

美味“码”上来

鲜香嫩滑，尽显花样“蒸”功夫

140道 家庭厨房必备

鲜香诱人的“蒸”美味

最健康的蒸菜

甘智菜 / 主编



集尽素菜、畜肉、禽蛋、水产之精华

口味鲜香，清爽软糯，色泽诱人
常见食材，花样百出，轻松蒸出好营养



▲ 香芋粉蒸肉 (详见P46)

▲ 蒸肉末酿苦瓜 (详见P53)

▲ 粉蒸四季豆 (详见P29)

▲ 清蒸西葫芦 (详见P19)



【五味尽纳其中，懒人也能做美味】

天然、清新好滋味
少油、少烟更健康



扫一扫，立刻看

干贝咸蛋黄蒸丝瓜烹饪视频

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



最健康的**蒸菜**

甘智荣 / 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最健康的蒸菜 / 甘智荣主编. — 哈尔滨 : 黑龙江
科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5388-8336-7

I. ①最… II. ①甘… III. ①蒸菜—菜谱 IV.
①TS972. 113

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145188号

最健康的蒸菜

ZUIJIANKANG DE ZHENGCAI

主 编 甘智荣

责任编辑 王嘉英 王 研

策划编辑 吴文琴

封面设计 郑欣媚

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10

字 数 120千字

版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8336-7/TS • 586

定 价 19.90元

【版权所有，请勿翻印、转载】

PREFACE 序言



世界之大，唯有爱和美食不可辜负。

如果没有爱，那么，每个人都只能说是行尸走肉；而如果没有美食，那么，在单调重复的日子里，少了酸甜苦辣咸的调剂，少了浓香鲜嫩的渲染，生活又将是何等乏味。

你是否有这样的感受，在远去的岁月里，有许多东西已经渐渐模糊，但是那些关于酸甜苦辣咸的味觉记忆，和昏黄灯光下妈妈炒菜的身影、清晨薄雾中小摊上蒸腾的阵阵热气交织在一起，愈加珍贵。

品尝美食是幸福的，殊不知，为爱的人亲手做出一份独一无二的美味，那种幸福，同样无与伦比。

也许你想在某个清晨煮上一碗清粥，让家人在四溢的浓香中醒来，唤醒他们一天的幸福感；也许你想为晚餐的短暂时光奉上一道道美食，看到家人洋溢幸福的笑脸，看到他们大口吃饭的样子；也许你更想在寒冷的时候，为自己熬出一碗浓浓的暖汤，在饿的时候不再只吃冻饺子、泡面、外卖……而是通过自己的双手，将看似普通的食材，烹饪成浓香四溢的美食，让所有的情感伴着食材跳跃在唇齿舌尖。

但是，美食和生活一样，同样需要用耐心去慢慢熬煮、细心经营，容不得半点懈怠与马虎。除了一台灶、一口锅、一把铲子、一堆食材，你更要凭着对美食的热爱，以及一点点耐心，用一双巧手来实现点“食”成金的美食宣言。



如果你有对美食的追求，那么，来吧，跟着《美味“码”上来》丛书一起，学做简单的美食，过平凡有爱的快乐生活吧！

本套书包括《最简单的家常菜》《最开胃的下饭菜》《最健康的蒸菜》《最快捷的小炒菜》《最省时的凉拌菜》《最营养的菜汤粥》6本，内容丰富，菜式齐全。让我们一起回味悠悠岁月中美食留给我们的那些难以言说的幸福滋味。

而翻开《最健康的蒸菜》一书，你更会惊讶地发现，清蒸、粉蒸、酿蒸，通通都有；蔬菜、畜肉、禽蛋、水产，尽在其中，尽显十八般“蒸”功夫。只要你细心琢磨，不仅能轻松做出家人喜爱的既美味又健康的蒸菜，更能举一反三，激发烹饪的灵感，烹制出属于你的健康蒸菜，让你和家人吃出美丽、吃也健康，一生与美味、幸福相伴。

谁说寒冷时的那一碗好汤，团聚时的那一碟家常小菜，生病时的那一碗清粥，平常日子里的那一份小炒就不是爱的真谛呢！而这些美食，只要你运用自己的双手以及一颗爱心、一份信心就可以轻松做出来，何乐而不为呢！

CONTENTS 目录



PART 1 在这里，遇见最健康的蒸滋味

那些有关“蒸”的故事.....	002	“蒸”价值.....	005
花样蒸菜方法.....	003	食材“蒸”诀窍.....	006
传奇蒸菜名品.....	004	蒸菜小技巧.....	008

PART 2 素菜一碟蒸有味

蒸白萝卜.....	010	蒜香手撕蒸茄子.....	024
桂花蜜糖蒸萝卜.....	011	葱香蒸茄子.....	025
粉蒸胡萝卜丝.....	012	干贝咸蛋黄蒸丝瓜.....	026
剁椒皮蛋蒸土豆.....	013	冰糖百合蒸南瓜.....	027
冰糖枸杞蒸藕片.....	014	蒸冬瓜酿油豆腐.....	028
红枣糯米莲藕.....	015	粉蒸四季豆.....	029
粉蒸芋头.....	016	椒麻粉蒸秋葵.....	030
蜜汁枸杞蒸红薯.....	017	蒜香豆豉蒸秋葵.....	031
清蒸白玉佛手.....	018	油泼金针菇.....	032
清蒸西葫芦.....	019	湘味金针菇.....	033
剁椒腐竹蒸娃娃菜.....	020	手撕香辣杏鲍菇.....	034
茄汁蒸娃娃菜.....	021	豆腐皮素菜卷.....	035
肉末蒸菜心.....	022	豉汁蒸腐竹.....	036
豉油蒸菜心.....	023	芽菜肉末蒸豆腐.....	037

CONTENTS 目录



咸鱼蒸豆腐.....	038	润肺百合蒸雪梨.....	041
风味蒸莲子.....	039	酸甜蒸苹果.....	042
蜜汁蒸红枣莲子.....	040		

PART 3 浓香畜肉蒸着吃

家常五香粉蒸肉.....	044	香芋排骨.....	061
干豆角腐乳蒸肉.....	045	红枣枸杞蒸猪肝.....	062
香芋粉蒸肉.....	046	芋头蒸腊肉.....	063
香芋扣肉.....	047	荷香蒸腊肉.....	064
蒸白菜肉丝卷.....	048	香干蒸腊肉.....	065
蒸白萝卜肉卷.....	049	粉蒸肚条.....	066
蒸冬瓜肉卷.....	050	清蒸牛肉丁.....	067
蒸荸荠肉丸.....	051	五香粉蒸牛肉.....	068
香菇蒸肉丸.....	052	豉汁蒸牛柳.....	069
蒸肉末酿苦瓜.....	053	芥蓝金针菇蒸肥牛片.....	070
豆瓣酱蒸排骨.....	054	萝卜丝蒸牛肉.....	071
小米洋葱蒸排骨.....	055	冬菜蒸牛肉.....	072
豌豆蒸排骨.....	056	荷叶菜心蒸牛肉.....	073
豉汁蒜香蒸排骨.....	057	茶树菇蒸牛肉.....	074
菠萝蒸排骨.....	058	丝瓜咸蛋蒸羊肉.....	075
腐乳花生蒸排骨.....	059	鲜椒蒸羊排.....	076
清香糯米蒸排骨.....	060		



PART 4 嫩滑禽、蛋蒸滋味

- | | | | |
|----------------|-----|--------------|-----|
| 粉蒸鸡块..... | 078 | 酸梅蒸烧鸭..... | 095 |
| 虫草花香菇蒸鸡..... | 079 | 湘味蒸腊鸭..... | 096 |
| 板栗蒸鸡..... | 080 | 香芋蒸鹅..... | 097 |
| 草菇蒸鸡肉..... | 081 | 香菇蒸鹌鹑..... | 098 |
| 枸杞冬菜蒸白切鸡..... | 082 | 蒸三色蛋..... | 099 |
| 姜汁蒸鸡..... | 083 | 黑木耳枸杞蒸蛋..... | 100 |
| 冬瓜蒸鸡..... | 084 | 肉末蒸蛋..... | 101 |
| 黄花菜蒸滑鸡..... | 085 | 虾米干贝蒸蛋羹..... | 102 |
| 古井醉鸡..... | 086 | 牛奶蒸鸡蛋..... | 103 |
| 什锦冬瓜卷..... | 087 | 藕汁蒸蛋..... | 104 |
| 老干妈酱蒸凤爪..... | 088 | 鲜虾豆腐蒸蛋羹..... | 105 |
| 豉汁粉蒸鸡爪..... | 089 | 蚝油黄瓜蒸咸蛋..... | 106 |
| 五香鸡翅..... | 090 | 香菇肉末蒸鸭蛋..... | 107 |
| 香菇蒸鸡翅..... | 091 | 香菇蒸鹌鹑蛋..... | 108 |
| 蟹味菇黑木耳蒸鸡腿..... | 092 | 蒸鱼蓉鹌鹑蛋..... | 109 |
| 粉蒸鸭肉..... | 093 | 豆腐蒸鹌鹑蛋..... | 110 |
| 啤酒蒸鸭..... | 094 | | |

PART 5 鲜香美味蒸水产

- | | | | |
|--------------|-----|------------|-----|
| 梅干菜蒸鱼段..... | 112 | 陈皮蒸泥猛..... | 114 |
| 蒜蓉粉丝蒸鱼片..... | 113 | 蒸鱼片..... | 115 |

CONTENTS 目录



榨菜肉丝蒸福寿鱼.....	116	柠檬蒸乌头鱼.....	135
清蒸福寿鱼.....	117	剁椒蒸鱼头.....	136
老干妈酱蒸鲫鱼.....	118	老干妈酱蒸腊鱼.....	137
辣蒸鲫鱼.....	119	生蒸鳝鱼段.....	138
萝卜芋头蒸鲫鱼.....	120	豉汁蒸白鳝.....	139
豉汁蒸脆皖.....	121	豆豉剁椒蒸泥鳅.....	140
豉油清蒸武昌鱼.....	122	粉丝蒸蛭子.....	141
剁椒武昌鱼.....	123	清蒸蒜蓉开背虾.....	142
梅菜腊味蒸带鱼.....	124	清蒸濑尿虾.....	143
家常蒸带鱼.....	125	黑白蒜蓉蒸虾.....	144
柠檬清蒸鳕鱼.....	126	蒜蓉粉丝蒸鲜虾.....	145
豉香葱丝鳕鱼.....	127	姜葱蒸小鲍鱼.....	146
豆豉小米椒蒸鳕鱼.....	128	蒜蓉粉丝蒸鲍鱼.....	147
鲜味鲛鱼丸.....	129	田七红花蒸鱿鱼.....	148
清蒸开屏鲈鱼.....	130	豉汁蒸蛤蜊.....	149
豉汁蒸鲈鱼.....	131	鲜香蒸扇贝.....	150
葱香蒸鳊鱼.....	132	蒜香粉丝蒸扇贝.....	151
野山椒末蒸秋刀鱼.....	133	酒香蒸海蛭.....	152
豉油清蒸多宝鱼.....	134		

PART 1

在这里，遇见 最健康的蒸滋味

蒸菜有着悠久的历史，最远可以追溯到炎黄时代，与老百姓的饮食可以说是息息相关。如今，随着生活节奏的加快，人们对饮食的要求更加全面，除了要果腹和满足味觉外，还要实现养生的目的，这个时候蒸菜就脱颖而出了。蒸菜是适合现代人养生要求的烹饪技艺，相比其他烹饪方式而言，它能更好地保持食物营养和原汁原味。本章就带您一起了解“蒸”功夫，让您轻轻松松享受最健康的“蒸”滋味！





那些有关“蒸”的故事

想学“蒸”功夫，得先做好功课，入门之前，我们先一起来了解一下蒸的概念与历史吧！

蒸的概念

1 蒸，是指把经过处理的食材装入器皿中，再放入蒸锅或蒸笼中加热，原料在加热过程中处于封闭状态，直接与蒸汽接触，利用水蒸气使食材成熟的一种烹饪方法。蒸既能制作主食，也可以制作菜肴、点心、糕点等。

蒸菜，是中华美食的重要组成部分，子曰，“食之阴阳，蒸之为康，五谷杂粮，无蒸不香”。蒸菜之于中国，不仅是一种烹饪方法，更是一种饮食文化。

蒸的历史

蒸，由煮演变而来。新石器中后期，随着陶器的发明和使用，人们才从真正意义上结束了“茹毛饮血”的饮食方式，开始懂得用水煮熟食物来吃，慢慢地从煮食中受到启发又发明了蒸。

2 蒸的历史悠久，天门蒸菜闻名中外，是传说中最早的蒸菜，起源于王莽时代。王莽起义后，曾在竟陵（即今天门）遭官兵追击，王莽的起义军粮食用尽，只能靠野菜充饥，当地农民为起义军送来粮食，但是粮少人多，于是起义军就将粮食磨成了粉，将粉与野菜拌匀后放入锅中蒸食，意外地发现非常可口，自此，天门蒸菜传开。

过去，逢生辰寿诞、至亲亡故、红白喜事等，均要做蒸菜、蒸饭，在古代，蒸代表着“争气”，同时也有尊敬之意。现今，曾经的那些习俗慢慢地被人们淡忘，但是，蒸却早已成了一种饮食习惯和饮食文化。



花样蒸菜方法

蒸菜虽然简单，但是其蒸制方法多种多样，不同的食材有其最佳的蒸法，只有了解了各种蒸制方法，才能蒸出最美味的蒸菜。

清蒸

清蒸指的是将原料经过初步加工后，用调料拌渍，然后入锅蒸至熟，食材蒸熟后根据需要淋上芡汁的方法。清蒸的菜品具有汤清味鲜、质地细嫩的特点。

粉蒸

粉蒸是将加工好的原料用米粉等及其他调料拌匀，然后入锅蒸熟的方法。粉蒸的菜品具有软熟滋糯、香浓味醇的特点。

包蒸

包蒸是指将加工好的原料用调料拌匀腌渍入味后，再用荷叶、竹叶、网油叶等包裹好，入锅蒸至熟的方法。包蒸的菜品不仅可以保持原料的原汁原味，同时还增加了包裹材料的味道，风味独特。

扣蒸

扣蒸也称为旱蒸，是指将原料加工后调好味，码入碗中，不加汤汁，有的还需要加盖或者封口，然后入锅蒸熟后取出翻扣盘中，再根据需要淋入芡汁的方法。扣蒸的菜品具有形态饱满、鲜嫩可口的特点。

酿蒸

酿蒸指的是将加工处理好的原料调好味后镶酿在番茄、辣椒、苦瓜等材料中，入锅蒸至熟的方法。酿蒸的菜品具有精美细腻、味香色艳的特点。

造型蒸

造型蒸指的是将处理好的原料加工成蓉状或胶状，加入调味料和凝固物质如蛋清、淀粉、琼脂等，做成各种造型，装入模具中，入锅蒸至熟；又或者将原料加工成液体或者半液体，放入模具中，再入锅蒸至熟。



传奇蒸菜名品

蒸菜悠久的历史造就了不少蒸菜名品，如上述提到的蒸菜鼻祖天门蒸菜、沔阳蒸菜、浏阳蒸菜等。下面我们一同细数那些蒸菜名品。

1. 天门蒸菜

天门蒸菜在各地方蒸菜中拥有着最悠久的历史，是蒸菜最重要的一脉根源。在 天门，有“无菜不蒸，无蒸不宴”的说法，天门人不但爱蒸菜，同时也将蒸菜继承、发展得更好，从著名的“天门三蒸”发展到后来的“天门九蒸”，有着品种繁多、技法精湛、味型广泛的特点。

2. 沔阳蒸菜

沔阳蒸菜据说起源于元末农民起义时期。相传，元末陈友谅起义，他的妻子主管后勤，在起义军攻下沔阳后，陈友谅的妻子亲自下厨犒劳士兵，别出心裁地将肉、鱼、藕等分别与米粉拌匀后配上佐料蒸熟，结果蒸出来的食物非常美味，士兵们都称赞不绝。“沔阳三蒸”极富盛名，民间有“蒸菜大王，独数沔阳，如若不信，请来一尝”的歌谣。

3. 浏阳蒸菜

浏阳蒸菜相传起源于明朝。明初，朱元璋与陈友谅开战，因浏阳人支持陈友谅，朱元璋血洗浏阳，造成浏阳“地广人稀、不见炊烟”，后来浏阳便成了众多迁徙、逃亡者的繁衍生息之地，这些人被称为“客姓”，即现在所说的客家人。客家人背井离乡、颠沛流离，在浏阳定居后形成独特的客家文化，而浏阳蒸菜是在客家人的生活习惯下形成的。浏阳蒸菜简单朴素，食材独特，以蒸腊味为主。



“蒸”价值

看似朴实无华的蒸菜，少了煎炒烹炸的花哨变化，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，好消化、养胃、不上火，任何时候都能让人产生身体被细心呵护的幸福感，真的可以说好处多多呢。

1. 绿色环保

蒸的过程在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，餐具也得到蒸汽消毒，避免了二次污染的机会。蒸为无油烹调，没有油烟，健康环保。

2. 原汁原味

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，回归大自然，天然又健康。

3. 健康营养

蒸能最大程度保持食物的味、形和营养，保证营养成分不流失。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。

4. 调理肠胃

蒸菜时菜品保持原有水分不流失，所以蒸出来的东西比较松软，更容易被消化吸收，有止痛、中和胃酸、治疗胃炎的药物功效。

5. 滋补又美容

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。

6. 保健养生

蒸菜烹调讲究原汁原味，减少了油、盐等物质的摄入，特别适合“三高”人群和亚健康人群，让人真正远离肥胖、高血脂、高血压等疾病。



食材“蒸”诀窍

蒸菜的用料较为广泛，一般多用质地坚韧的动物类、植物类、涨发的干货、质地细嫩或经精细加工的原料，例如鸡、鸭、猪肉、鲍鱼、虾、蟹、豆腐、南瓜、冬瓜、土豆等。蒸菜看似简单，其实学问很大，只有对它们的烹饪方法了然于胸，才能蒸出美味菜肴。

蒸土豆诀窍

土豆营养丰富、易于储存，不管是平凡的家常菜还是高贵的宴席上，都能找到它的身影。蒸土豆是土豆最理想的烹调方式，对营养影响很小，还能保留天然的清香。如果是直接蒸土豆则最好带皮蒸制，这样土豆营养损失更少，尤其是维生素C保留得更多。

1

土豆蒸熟后压成泥，口感酥软，更适合老人和孩子。经过合理搭配，还能作为需要控制体重、血糖、血压等人群的食疗菜。

蒸猪肉诀窍

选料应用带皮的五花肉，这种肉肥瘦相间，成菜后既好看，口感又嫩滑。

肉片切得不宜过厚、过大，可以切得稍微薄一些，这样能加快成熟速度，容易蒸软蒸稔，吃时也方便，口感更好。

2

调味时，酱油、糖、酒、生粉与水要适量，黏在肉片上的生粉要湿透，否则不论蒸多久，生粉都较干，不入味。

蒸时，要用旺火，促使肉蒸得软烂，肉中油分尽出，吃时才会油而不腻。吃时可将碗中蒸肉反扣到大盘上，较为美观。

蒸牛肉诀窍

蒸牛肉脆而有弹性，美味、爽口，食后令人齿颊留香，它的制作诀窍是：

3

选用新鲜牛肉，以牛腿肉或牛脊侧肉为好，去除筋膜，这样蒸出来的牛肉才会嫩滑。将牛肉放在砧板上用刀背锤几下，再将牛肉切成长条，洗净、沥干后加调料拌至入味。

如用腐竹垫底，可将腐竹用滚油炸后，用清水浸软，沥干，然后放上牛肉，上笼蒸熟即可。

蒸排骨诀窍

4

排骨，应选择瘦中带肥，即瘦肉中间隔着肥肉的；若全是瘦肉，则肉质相对粗糙。因此不论清蒸排骨、豉汁蒸排骨、梅子蒸排骨，都应选用肥瘦相间的排骨，这样蒸出来的排骨才会嫩滑。

将排骨斩件，洗净沥干后，可加调味料、水、生粉、生油拌匀，排骨吸水后，会涨发成为柔软的肉质；生粉可起滑嫩的作用，生油可促进肉质爽滑，所以腌时，水、生粉、油的分量必须配合好。

蒸鸡诀窍

5

清蒸鸡是生活中常见的一道菜肴，在烹制时要掌握其秘诀，应选嫩母鸡或鸡腿、鸡翼、中翼，其中以鸡中翼的肉质最爽滑。

鸡的调味要按顺序加入，一般是先加入生抽、蚝油、盐、糖、鸡粉拌匀，其次姜汁、酒、生粉，最后加麻油、生油拌匀，这样可使肉质嫩滑多汁；酱油、蚝油、盐等可调味，生油可促进鸡肉爽滑，又能防止鸡块黏在一起。

蒸鸡时，碟或盘稍大些，不宜叠放数层，中间要翻动，亦不可蒸得过久，以保持鸡肉嫩滑鲜味。

蒸蟹诀窍

6

不论海蟹还是河蟹、湖蟹，最好的吃法是清蒸，清蒸既能保存蟹的鲜味，又不会使蟹膏流失，可保持原味。

蒸前，把蟹壳用牙刷洗净，去掉身上污物，挤去蟹脐中的粪便，在脐上放适量老姜、葱结。

蒸蟹时，要待水大滚后才放入蒸笼；水不要放得过多，避免水浸入蟹；要把蟹四脚朝天放，蟹背的膏质才会凝结下坠，不易散到蟹肢中，这样蒸出来的蟹，膏滑，口感更佳。



蒸菜小技巧

“蒸”最早始于中国，中华千年美食文化中素有“无菜不蒸”之说。据中国烹饪协会及营养学会论证，蒸也是最能保持食物原汁原味、保留食物营养的烹饪方式。但是，看似操作简单的蒸菜，其实也是需要讲究技巧的，下面我们一起来学学“蒸”技巧吧！

▶ 蒸菜火候看原料

蒸菜需要注意火候，其火候的大小视原料而定。质地鲜嫩的原料，一般沸水入锅、猛火速蒸，如水产海鲜类、蔬菜类等；质地较粗的原料，一般是需要将其蒸至酥烂，所以最好是沸水入锅、猛火慢蒸，如粉蒸肉等；而质地嫩滑的原料如蛋类等，最好是沸水入锅、文火慢蒸。

▶ 蒸菜蒸前先调味

如果不是特殊要求，一般情况下，我们都应将原料用调味料拌匀或腌渍好后再入锅蒸，因为食材蒸熟后不易入味，在加热期间也难以入味，而有时候我们会在蒸熟后加以调味，但那也只是辅助性、补充性的调味。

▶ 蒸菜原料摆放有学问

如果我们蒸菜的原料不是单一的，则需要注意原料的摆放学问。当蒸菜的原料有两种以上时，最好将原料分层摆放：一般来说，不易成熟的菜摆在上面，容易成熟的菜摆在下面；颜色较浅的菜摆在上面，颜色较深的菜摆在下面；汤汁较少的菜摆在上面，汤汁较多的菜摆在下面。

▶ 入锅出锅有技巧

一定要在锅内水沸后再将原料入锅蒸；上火加温的时间一般比规定时间少2~3分钟，停火后不马上出锅，利用余温虚蒸一会儿，味道更好。