

JIACHANG
ZHENGPACAI
JINGXUAN

吴杰
主编

家常

蒸扒菜精选



金盾出版社



家常蒸扒菜精选

主 编 吴 杰

编委会

吴昊天

王建国

刘 捷

齐桂荣

郑玉平

韩锡艳

李 松

李淑芬

吴昊杰

郭玉华

王桂杰

刘思含

马艳华

陆春江

宋宝珍

李 晶

夏 玲

吴 杰

王 茹

王淑芳

刘淑芝

武淑芬

方志平

宋美艳

李永江

张亚军

摄 影

金 盾 出 版 社

字 山 书 馆
书 章

内 容 提 要

这是一本专门为烹饪爱好者编写的食谱书,书中精选了 290 余款适合初学者制作的简单而美味的各种蒸扒菜。本书以简洁的文字、精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、操作要领等均做了详细的介绍和展示。本书不仅适合广大家庭学习制作,而且是各级厨师培训班、烹饪学校难得的教学参考书,也适合机关、企事业单位及大中专院校、中小学校、幼儿园的食堂参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

家常蒸扒菜精选/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2015. 2
ISBN 978-7-5082-9815-3

I. ①家… II. ①吴… 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 270493 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:5 彩页:80 字数:55 千字

2015 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



编者的话



近几年来，随着广大群众生活水平的不断提高，人们对日常饮食的要求也逐步提升。对于一日三餐，大家已不再仅仅满足于填饱肚子，而越来越追求风味与口味，讲究科学和营养，希望吃出健康，延年益寿。为了满足广大读者的这一愿望，我们特聘请了多名既有多年烹饪工作实践经验，又对食谱书写颇具水平的中国高级烹饪大师、高级营养师和高级摄影师，编写了这套“金盾家常菜烹饪书系列”，分为《家常炒菜精选》、《家常炖菜精选》、《家常烧菜精选》、《家常炆拌菜精选》、《家常卤酱熏菜精选》、《家常熠熠爆菜精选》、《家常煮烩煨菜精选》、《家常炸烤菜精选》、《家常蒸扒菜精选》、《家常主食精选》等。

为了弘扬中华民族饮食文化，帮助大家了解品种繁多、风味不同、做法不一的各式菜肴，掌握精湛且极富情趣的中国烹饪技艺，不断丰富自家的餐桌，尽享高质量的现代生活，我们以严谨而科学的态度，站在普通家庭的视角上，选择日常生活中家庭最常采用的炒、炖、烧、炆、拌、蒸、扒、熠、焖、爆、炸、烤、煎、塌、贴、卤、酱、熏、煮、烩、煨等烹调技法，编写了这套“家常菜谱系列丛书”。

本书是“家常菜谱系列丛书”之《家常蒸扒菜精选》。

蒸，厨房中最常采用的烹调方法之一，是将原料放入笼屉、甑、蒸箱、蒸柜，采用大火、多水，利用蒸汽传热使原料成熟的一种烹调方式。适用于制作多种原料的菜肴。因其在烹制过程中原料不在汤水中长时间炖煮，所以营养成分保存时间较长，成品富含水分，极少燥结、焦糊。其成菜特点是形态美观完整，口感滋润，口味鲜美。蒸菜的方法有很多，最适合家庭厨房采用的有清蒸、干蒸、粉蒸、煎蒸等。

扒，是将原料经过汽蒸、水煮、酱卤、油炸、油煎等初步熟处理后（有时也需要用复合的方法）使其入味，采用整只、整块或改刀成条、片等，在盘中拼摆成形，再蒸制或直接推入加有汤味料的锅中，扒至入味，出锅成菜的方法。适用于多种动植物原料。扒菜根据色泽可分为白扒和红扒，根据原料的不同可分为蒸扒、煎扒、沙锅扒、炒锅扒等，根据口味的不同可分为葱扒、奶油扒、蚝油扒、五香扒、糟扒、海米扒等。

本书精选了 290 余款营养丰富、搭配合理、制作简便、口味鲜美且非常适合广大家庭学习制作的美味家常蒸扒菜肴，其中有久负盛名的传统菜，也有流传广泛的创新菜，且南北东西风味兼顾，并以简洁的文字，对每款菜肴的用料配比、制作方法、操作提示等均做了具体的说明和阐述。其最优于国内同类书籍之妙处，是我们把烹调技艺中的行业术语，以最通俗易懂的表达方式传递给读者，使读者能够在轻松的阅读、愉快的烹制过程中了解和掌握中国精美的烹调技艺。

本书不仅适合广大家庭学习制作，而且是各种厨师培训班、烹饪学校难得的教学参考书，也适合部队、机关、企事业单位及大中专院校、中小学校、幼儿园的食堂参考使用。

编者



目 录

一、蒸菜类

- 1. 畜肉类**
- 01 蒸鹿肉
 - 粉蒸肉
 - 蒸菠萝肉
 - 02 扣梅菜肉
 - 蒸胸口肉
 - 花肉蒸松蘑
 - 清蒸羊腿
 - 03 蒸肘花
 - 酸菜肘子
 - 肘花蒸蛋
 - 酸菜肉卷
 - 04 蒸狮子头
 - 凤尾狮子头
 - 酸菜肉丸
 - 什锦肉丸
 - 05 珍珠肉圆
 - 糟香排骨
 - 粉蒸排骨
 - 猪骨蒸酸菜
 - 06 猪骨蒸蘑菇
 - 三鲜蛋卷
 - 如意肉蛋卷
 - 翡翠鹿肉卷
 - 07 蒸豆皮肉卷
 - 蒸夹层肉糕
 - 蚝油蒸猪蹄
 - 猪尾蒸黄耳
 - 08 鲜鱿酿肉
 - 三鲜酿香橙
 - 肉馅酿藕片
 - 蒸猪血羹

2. 禽蛋类

- 09 鹿血卧蛋
- 蒸肉肠
- 汽锅鸡
- 蒸仔鸡
- 10 蒸三杯鸡
- 蒸八宝鸡
- 早蒸全鸡
- 清汤仔鸡
- 11 蒸南瓜鸡
- 蒸黄油鸡
- 干菜蒸腊鸡
- 清蒸鸡腿
- 12 蒸酿鸡腿
- 蒸鸡腿榛蘑
- 蒸鸡腿肉卷
- 鸡块蒸蘑菇
- 13 太白鸭子
- 清蒸鸭子
- 白蘑蒸仔鸭
- 银杏川贝蒸鸭
- 14 蒸鸭脯
- 清蒸鸭腿
- 蒸鸭腿松蘑
- 辣蒸乳鸽
- 15 清蒸乳鸽
- 蒸鸡卷
- 翠心鸡卷
- 蒸鸡丸
- 16 肉末蒸蛋
- 文蛤蒸蛋
- 三鲜蛋羹
- 腊肠蒸蛋
- 17 双丁蒸蛋羹

3. 水产类

- 蒸蛋卷
- 三鲜蛋饺
- 鲜虾蛋烧卖
- 18 蒸双色鸡糕
- 辣蒸鸭血
- 清蒸鳊鱼
- 油淋鳊鱼
- 19 三丝鳊鱼
- 香辣鳊鱼
- 火腿蒸鳊鱼
- 花肉蒸鳊鱼
- 20 清蒸真鲷
- 蒸加吉鱼
- 蒸多宝鱼
- 清蒸鲩鱼
- 21 清蒸鲈鱼
- 清蒸鲳鱼
- 麻酱鲤鱼
- 蒸麒麟鱼
- 22 蒜油镜鱼
- 花肉蒸镜鱼
- 芙蓉鲫鱼
- 蒸虹鳟鱼
- 23 香辣鲢鱼
- 清蒸海鱼
- 蒸带鱼
- 米香蒸带鱼
- 24 泡椒蒸带鱼
- 蒸鳊片
- 清蒸鳗段
- 金丝鳗鱼
- 25 蛋蒸白鳗
- 什锦蒸鳗鱼



- 蒸香菇鳗片
- 蒸兰花白鳝
- 26 豉汁蟠龙鳝
- 剁椒蒸黄鱼
- 泡菜蒸黄鱼
- 清蒸矿晶鱼
- 27 原味鲍鱼
- 清蒸甲鱼
- 剁椒鱼头
- 蒸酸辣鱼头
- 28 蚝香蒸鱼头
- 鱼头蒸豆腐
- 鱼尾蒸茄子
- 五香鱼段
- 29 清汤鱼翅
- 蒸鱼饼
- 蒸鱼糕
- 鱼丸蒸豆腐
- 30 鲜鱼虾排
- 蒸肉酿虾
- 珍珠凤尾虾
- 生炊龙虾
- 31 清蒸龙虾
- 清蒸螃蟹
- 酒香螃蟹
- 蒸大红膏蟹
- 32 蒸花蛤
- 清蒸蛤蜊
- 清蒸鲜贝
- 三鲜绣球
- 33 御笔猴头
- 群龙戏珠
- 葱香海参

4. 其他类

- 蒸酿藕
- 34 蒸茄卷
- 煎蒸茄夹
- 肉酱茄子
- 蒸酿茄子
- 35 辣椒蒸茄片
- 蒸扣萝卜
- 榛蘑蒸肉
- 肉蒸双蔬
- 36 蒸酿尖椒
- 蒸白菜盒
- 蒸豆腐盒
- 鸡汤豆腐
- 37 蒸酿面筋
- 豆角蒸火腿
- 虾蓉酿苦瓜
- 蒸白菜土豆
- 38 蒸土豆丸子
- 熏肉蒸酸菜
- 肘子蒸酸菜
- 狮子头蒸酸菜
- 39 排骨蒸冬瓜
- 火腿蒸双冬
- 肉粒蒸菜花
- 腊肉蒸白菜粉
- 40 羊肉酿柿子椒
- 蒸猪耳朵豆角
- 腊肉泡椒蒸豆角
- 三鲜圆白菜盒
- 41 冰糖银耳蒸梨
- 什锦蔬菜丸子
- 双鲜蒸白菜
- 香辣粉丝娃娃菜

二、扒菜类

- 1. 畜肉类 42 扒酥肉
- 扒五花肉
- 翡翠扒肉
- 43 扒肉豆角
- 蚝油扒肉
- 酸菜扒肉
- 44 蒸扒鹿肉
- 杞子扒鹿肉
- 五香扒牛肉
- 萝卜缨扒肉
- 45 菜心扒羊肉
- 三宝扒驴肉
- 柠檬扒里脊
- 扒茄汁菠萝肉
- 46 扒猪脸
- 扒拱嘴
- 扒肘花
- 糟扒猪肘
- 47 酸粉扒猪肘
- 松茸扒肘子
- 扒牛肉松茸
- 扒肥牛蟹棒
- 48 蒸扒牛舌
- 牛舌扒萝卜
- 扒口条豆腐
- 牛舌扒红菜头
- 49 猪舌扣茄子
- 鸡油扒菜卷
- 扒酸菜肉卷
- 扒扁豆里脊卷
- 50 扒白菜肉卷



目 录

2. 禽蛋类 51

扒鲜鱼牛肉卷
蚝香肉圆
翡翠蘑菇肉圆

51 红扒鸡
蚝油扒鸡
五香扒鸡
香菇扒腊鸡
52 鸡片扒香菇
双珠扒肥鸭
葱扒鸭脯
扒白菜鸭卷

53 红扒松鸽
松茸鸡糕
扒鸡蓉兰花菇
扒翡翠鸡虾

54 扒鸡蓉酿蛋
蒸扒荷包蛋
蒸扒蛋饺

3. 水产类

55 蒸扒鳗鱼
兰花镜鱼
酿扒鳊鱼
扒鳊鱼卷
扒鱼皮肉卷

56 兰花扒鳗片
蒸扒麒麟鱼
彩丝扒鳊鱼
独头蒜扒鱼

57 扒双冬鲤鱼
酸辣开屏鱼
扒鲍鱼片
红扒鲍鱼

58 蒸扒鲍鱼
酿扒鱿鱼

蚝香扒鲍鱼
红扒鱼翅
59 白扒鱼翅
沙锅扒鱼翅
扒肉卷鱼柳
扒豆腐鱼糕
60 扒鱼鲜肉糕
鱼蓉扒酿尖椒
金鱼戏珠
葱扒海参

61 虾干扒海参
鲍鱼扒海参
沙锅扒海参
扒香辣海参
62 虾球扒油菜
鲜虾扒菜胆
扒酿凤尾虾
蒸扒鲜贝

4. 其他类 63

63 蒸扒三样
蒸扒三白
扒豆腐盒
扒油豆腐
64 煎扒豆腐
扒酿豆腐
扒冻豆腐
扒酱豆腐

65 扒羊肉豆腐
鲜虾扒豆腐
吴记扒豆腐
蒸扒豆腐箱

66 扒肘花冻豆腐
蒸扒千层豆腐
扒茄龙

煎扒茄盒
67 双鲜扒茄子
鲜鱼扒茄子
蚝油扒茭白
扒蜜汁红薯
68 香甜扒酿藕
扒藕片酿肉
奶油扒油菜
双鲜扒油菜
69 火腿扒油菜
豆皮扒油菜
火腿扒芦笋
鲜虾扒芦笋

70 淡菜扒芦笋
鲍鱼扒芦笋
肉末扒紫芥蓝
蜆肉扒紫芥蓝
71 冬菇扒油菜
香菇扒牛舌
蚝油扒香菇
酿扒猴头菇

72 茶树菇扒菜胆
金针菇扒菜胆
什锦扒鸡腿菇
扒里脊茶树菇
73 扒酿翡翠香菇
松茸扒娃娃菜
扒白蘑娃娃菜
海米扒白菜

74 扒翡翠红菜头
鸡片扒牛肝菌
火腿肠扒芦笋
猴头鸡片扒芦笋

一、蒸菜类

1. 畜肉类

蒸鹿肉

原料 熟鹿肉 500 克，葱花、料酒、葱段、姜片各 15 克，酱油、蚝油各 10 克，精盐、白糖各 2 克。

制法

1. 熟鹿肉切成厚片装盘，加入全部调料（不含葱花）。
2. 鹿肉入蒸锅蒸透取出。
3. 去掉葱段、姜片，撒上葱花即成。

提示 要大火蒸制。



粉蒸肉

原料 净五花肉 500 克，米粉 100 克，鸡汤、绍酒各 40 克，酱油 25 克，白糖 5 克，五香粉 0.5 克，精盐 1 克。

制法

1. 五花肉切成长条片，用全部调料（不含米粉）拌匀。
2. 加入米粉在肉片上蘸匀，码入碗。
3. 放入蒸锅，蒸至熟烂取出即成。

提示 肉片要腌透再加入米粉，米粉要蘸匀。



蒸菠萝肉

原料 菠萝 1 个，猪里脊肉 200 克，料酒、葱姜汁各 15 克，鸡汁、湿淀粉各 10 克，精盐、白糖各 2 克。

制法

1. 里脊肉切成片，用全部调料拌匀上浆。
2. 菠萝切成两半，挖出菠萝肉，取三分之一切成片，同肉片拌匀。
3. 装入菠萝皮内，放入蒸锅大火蒸熟即成。

提示 肉片不能切得太厚。





扣梅菜肉

原料 带皮猪五花肉 600 克，净梅干菜碎 100 克，绍酒、高汤各 20 克，老抽、酱油、沙茶酱、葱段、姜片各 10 克，味精 1 克，白糖 5 克，油 1000 克。

制法

1. 五花肉下入沸水锅氽透捞出，抹匀老抽。
2. 下入七成热的油中炸至皮红捞出，切成大片码入碗，放上梅干菜及全部调料（不含油）。
3. 入蒸锅蒸熟烂取出，扣入盘即成。

提示 要充分刮净肉皮上的油污。炸肉时要用大火。



蒸胸口肉

原料 熟牛胸口肉 350 克，葱段、姜片、料酒、酱油各 15 克，精盐 2 克，白糖、五香粉各 1 克。

制法

1. 熟胸口肉切成条，码入盘内。
2. 撒上全部调料。
3. 放入蒸锅蒸熟取出，拣去葱、姜即成。

提示 要用大火蒸至熟烂。



花肉蒸松蘑

原料 五花肉 300 克，松树蘑 50 克，料酒、葱段、姜片各 20 克，葱姜汁、酱油各 10 克，精盐 2 克，白糖、味精各 1 克，面粉、鸡汤各 50 克，油 800 克。

制法

1. 五花肉切成大片，用酱油拌匀，蘸匀面粉，下入七成热的油锅炸至上色捞出。
2. 松蘑去根洗净，泡透装盘，摆上五花肉。
3. 加入全部调料，入蒸锅蒸烂取出即成。

提示 蒸制的时间越长越好，不能少于 30 分钟。



清蒸羊腿

原料 净羊腿 1 只，料酒、葱段、姜片各 25 克，葱白丝、香菜段各 15 克，精盐、花椒粒各 3 克。

制法

1. 羊腿两面剞上花刀，下入冷水锅氽透捞出。
2. 羊腿用葱段、姜片、料酒、花椒粒、精盐抹匀腌渍 2 小时。
3. 羊腿放入蒸锅蒸至熟烂取出，撒上葱白丝、香菜段即成。

提示 大火蒸约 2 小时。

蒸肘花

原料 熟猪肘 400 克，油菜 200 克，料酒、酱油、蚝油、葱段、姜片各 15 克，鸡油 10 克，精盐 2 克，白糖、味精各 1 克。

制法

1. 熟肘切成片，码入碗，加入白糖、酱油、蚝油、葱段、姜片、料酒。
2. 入蒸锅蒸至软烂取出。
3. 锅内加入鸡油、油菜、精盐、味精炒熟，围在肘子周围即成。

提示 肘子要用大火蒸制。



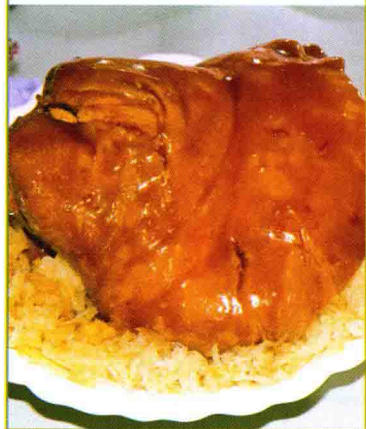
酸菜肘子

原料 净猪肘子 1 只（重约 1000 克），净酸菜丝 300 克，葱丝、姜丝各 20 克，料酒、酱油各 15 克，精盐、瑶柱汁各 3 克。

制法

1. 猪肘子剔去大骨，放入水（或汤）锅煮透捞出。
2. 肘子放在容器内，放上酸菜丝及全部调料。
3. 放入笼笼蒸至熟烂取出即成。

提示 肘子去骨时要保持原形。



肘花蒸蛋

原料 熟肘子肉 200 克，鸡蛋 2 个，葱姜汁、花生油、料酒各 15 克，酱油 10 克，精盐 2 克，牛奶 75 克。

制法

1. 熟肘子切成片码碗，加入料酒、酱油、葱姜汁，入蒸锅蒸至熟烂取出，扣在汤盘中。
2. 鸡蛋液加入精盐、牛奶搅散，再加入热水 300 克及花生油搅匀，倒入肘子盘。
3. 入蒸锅蒸至熟透取出即成。

提示 加入鸡蛋液后，蒸 8 分钟左右，不易过火。



酸菜肉卷

原料 猪下五花肉 600 克，酸菜丝 200 克，海带丝、水发干虾仁各 25 克，料酒、葱丝、姜丝各 20 克，瑶柱汁、鸡汁各 10 克，精盐 2 克，味精 1 克。

制法

1. 五花肉切成大薄片，用鸡汁拌匀。
2. 干虾仁切碎，同酸菜丝及全部调料拌匀。
3. 用五花肉片分别卷上酸菜丝，用海带丝系上，放入蒸锅蒸至软烂取出即成。

提示 一定要蒸至足够软烂。





蒸狮子头

原料 猪瘦肉 225 克，猪肥肉 75 克，葱末、姜末、花雕酒各 20 克，酱油、鸡汁各 10 克，精盐 2 克，白糖、味精各 1 克。

制法

1. 猪肥、瘦肉切成黄豆粒大的丁，略斩后加入全部调料摔打上劲。
2. 制成大丸子，放入容器，入蒸锅。
3. 用大火蒸至熟透取出即成。

提示 肉馅一定要充分摔打上劲。

凤尾狮子头

原料 猪瘦肉粒 400 克，肥膘肉粒 100 克，大虾 5 只，葱末、姜末、鲜酱油、绍酒各 15 克，瑶柱汁 5 克，精盐 2 克，白糖、味精各 1 克。

制法

1. 虾去头、壳、纱线，留虾尾，背部片开，用瑶柱汁入味。
2. 瘦肉粒、肥膘粒加入全部调料摔打上劲，制成 5 个大丸子。
3. 狮子头上插上一只大虾，用大火蒸至熟透取出即成。

提示 肉粒一定要切成石榴籽大小的粒。肉馅要充分摔打上劲。



酸菜肉丸

原料 猪肥瘦肉末 300 克，酸菜末 125 克，菠菜段 200 克，料酒、葱末、姜末、蚝油、瑶柱汁、葱油各 10 克，精盐、鸡精各 2 克，味精、五香粉各 1 克。

制法

1. 猪肉末加入全部调料搅匀上劲，再加入酸菜末拌匀，制成丸子。
2. 放入蒸锅蒸熟取出。
3. 菠菜下入沸水锅烫熟捞出，围在丸子周围即成。

提示 焯菠菜时最好加入精盐及油各 5 克。



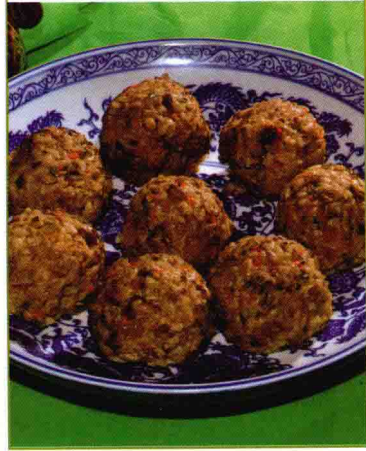
什锦肉丸

原料 驴肉末 300 克，猪肥肉粒、熟大米饭各 50 克，胡萝卜末、油菜末、洋葱末各 35 克，姜末、蚝油、料酒各 10 克，瑶柱汁、精盐各 2 克。

制法

1. 驴肉末内加入全部原料摔打上劲。
2. 肉馅制成大丸子，放入容器。
3. 入蒸锅蒸至熟透，取出即成。

提示 蒸丸子要用大火蒸。



珍珠肉圆

原料 猪肉馅 200 克，净糯米 125 克，花椒八角水、葱姜汁、绍酒、香油、肉汤各 15 克，鸡蛋 1 个，湿淀粉、葱末、姜末各 10 克，精盐 3 克，味精、白糖各 1 克。

制法

1. 糯米用花椒八角水、葱姜汁及精盐 2 克，热水 100 克浸泡至米粒涨起。
2. 肉馅用全部调料搅拌均匀，挤成丸子。
3. 糯米蘸匀装盘，入蒸锅蒸熟取出即成。

提示 圆子要大小均匀。糯米要蘸匀。



糟香排骨

原料 猪排骨 750 克，醪糟汁、辣鲜露、料酒、葱段、姜片各 20 克，红曲米汁、酱油、香油各 10 克，精盐、味精各 1 克。

制法

1. 猪排骨顺骨缝破开，剁成段。
2. 排骨用全部调料拌匀入味，装入容器。
3. 放入蒸锅旺火蒸至熟烂，取出即成。

提示 排骨入味要透。蒸制的时间要长一些。



粉蒸排骨

原料 猪排骨 600 克，米粉 100 克，豆腐乳汁、醪糟汁、料酒、酱油、葱姜汁、葱油各 20 克，精盐、白糖各 1 克。

制法

1. 排骨剁成段，用全部调料（不含米粉）拌匀。
2. 排骨逐块挂匀米粉码入碗。
3. 将排骨旺火蒸至熟烂取出，扣入盘即成。

提示 要选用质地较嫩的排骨。排骨腌渍入味时间要稍长一些。



猪骨蒸酸菜

原料 猪脊骨 600 克，酸菜丝 300 克，料酒、葱丝、姜丝各 15 克，瑶柱汁 5 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 1 克。

制法

1. 猪骨顺骨缝剁成大块，下入冷水锅烧开捞出。
2. 猪骨、酸菜丝装入碗，加入全部调料。
3. 猪骨、酸菜放入蒸锅，旺火蒸至熟烂，取出即成。

提示 蒸制的时间要长一些。





猪骨蒸蘑菇

原料 猪脊骨 600 克，蘑菇 100 克，料酒、葱片、姜片各 20 克，瑶柱汁 10 克，精盐、鸡精各 3 克。

制法

1. 蘑菇冲洗干净，泡透。猪脊骨剁成块，下入冷水锅烧开捞出。
2. 猪脊骨、蘑菇装碗，加入全部调料。
3. 放入蒸锅旺火蒸至熟烂，取出即成。

提示 蘑菇一定要去根并快速冲洗，每次洗，水分不能挤得太干。



三鲜蛋卷

原料 猪肉末 100 克，鲜虾肉末、鸡肉末各 50 克，鸡蛋 5 个，鱼露、葱末、姜末各 15 克，料酒、香油各 10 克，湿淀粉 5 克，精盐 1 克。

制法

1. 鸡蛋液加入湿淀粉及精盐搅散，摊成大张的蛋皮。
2. 全部原料放一起搅匀。
3. 蛋皮铺平，在一侧放上馅料，卷成卷，入蒸锅蒸熟取出，斜切成段，装盘即成。

提示 大火蒸约 10 分钟即可。



如意肉蛋卷

原料 鹿肉末 200 克，猪肥膘粒 50 克，鸡蛋 5 个，蚝油、葱末、姜末各 15 克，酱油、葱油、料酒各 10 克，精盐、五香粉各 1 克，湿淀粉 5 克。

制法

1. 鸡蛋液加入湿淀粉及精盐搅散，摊成大张的蛋皮。
2. 鹿肉末、猪肥膘粒及全部调料搅匀。
3. 蛋皮铺平，抹匀肉馅，再铺上一张蛋皮，从两头向中间卷成卷，入蒸锅蒸熟取出，切成厚片，装盘即成。

提示 蛋液要充分搅散。摊蛋皮时要薄厚均匀。



翡翠鹿肉卷

原料 鹿肉末、绿白菜叶各 200 克，葱末、姜末、料酒、鲍鱼汁、料油各 15 克，精盐 2 克，味精、胡椒粉各 1 克。

制法

1. 白菜叶下入沸水锅略烫捞出。
2. 鹿肉末加入全部调料搅匀。
3. 白菜叶铺平，放上调好的肉馅，卷成卷，入蒸锅蒸熟取出即成，食用时切段。

提示 肉卷要粗细均匀。蒸约 10 分钟即可，时间不宜过长。

蒸豆皮肉卷

原料 猪肉末各 300 克，豆皮（干豆腐）200 克，葱末、姜末、蒜末、生抽、料酒各 10 克，鸡汁、精盐各 3 克，味精、十三香粉各 1 克，面糊 25 克。

制法

1. 猪肉末加入全部调料（不含面糊）搅拌均匀。
2. 豆皮铺平，在一头放上肉馅成条状，卷成卷，用面糊封口。
3. 入蒸锅蒸熟取出，装盘即成。食用时切成片或段即成。

提示 豆皮卷要粗细均匀。要用面糊封严口。



蒸夹层肉糕

原料 鱼肉蓉、猪肉蓉各 300 克，肥膘肉末 50 克，鸡蛋 2 个，葱姜汁、黄酒各 20 克，鲜酱油 10 克，精盐 3 克，味精、胡椒粉各 1 克。

制法

1. 猪肉蓉加入鸡蛋黄、酱油及余下全部调料的各半搅匀。
2. 鱼蓉、肥肉蓉用蛋清及全部调料搅匀，分层将鱼蓉、肉蓉抹入方盒内。
3. 放入蒸锅蒸熟取出，食用时切片装盘即成。

提示 方盒内要抹油。每一层肉蓉要抹匀。要大火蒸制。



蚝油蒸猪蹄

原料 净猪蹄 2 个，绍酒、蚝油、葱段、姜片各 30 克，酱油 15 克，八角、冰糖各 3 克。

制法

1. 猪蹄入沸水锅氽透捞出，剁成块。
2. 猪蹄块用全部调料拌匀入味。
3. 入蒸锅蒸至软烂取出，去掉葱、姜即成。

提示 要大火蒸制。



猪尾蒸黄耳

原料 净猪尾 1 条，水发黄耳 50 克，料酒、葱段、姜片各 20 克，精盐 3 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，香油 10 克，清鸡汤 650 克。

制法

1. 黄耳撕成小块。猪尾顺骨缝剁成段。
2. 黄耳、猪尾分别下入沸水锅氽透捞出，装碗，加入全部调料（不含味精、胡椒粉）。
3. 入蒸锅蒸至软烂取出，加入味精、胡椒粉即成。

提示 最好罩上保鲜膜。要大火长时间蒸制。





鲜鱿酿肉

原料 猪肉末 200 克，鱿鱼 2 条，鸡蛋 1 个，料酒、葱末各 20 克，姜末、蒜末、生抽各 10 克，精盐 2 克，白糖、味精、胡椒粉各 1 克。

制法

1. 鱿鱼去头治净，用胡椒粉及精盐 1 克拌匀。
2. 猪肉末加入鸡蛋液及全部调料搅匀，酿入鱿鱼内装盘。
3. 入蒸锅蒸熟取出，切成片摆盘即成。

提示 馅不能酿得过满，否则蒸时会爆出来。



三鲜酿香橙

原料 香橙 2 个，猪肉、鸡腿肉、鲜虾仁各 100 克，葱末、姜末、蒜末、花雕酒、瑶柱汁、湿淀粉、葱油各 10 克，精盐、鸡精各 2 克，味精 1 克。

制法

1. 猪肉、鸡腿肉、虾仁分别切成丁，用全部调料拌匀。
2. 香橙用小刀在顶部刻上锯齿状，去掉内部果肉，酿入馅料。
3. 放入蒸锅蒸熟取出，装盘即成。

提示 要用大火蒸。



肉馅酿藕片

原料 藕片 200 克，羊肉末 125 克，面粉 20 克，葱末、姜末各 10 克，精盐、白糖各 3 克，味精 1 克。

制法

1. 藕片用精盐 1.5 克拌匀。羊肉末加入全部调料（不含面粉）拌匀。
2. 藕片一面蘸上面粉，酿上调好的肉馅装盘。
3. 入蒸锅蒸熟取出即成。

提示 肉馅要抹匀。要大火蒸制。



蒸猪血羹

原料 鲜猪血 150 克，鸡蛋 1 个，葱花、香油各 15 克，姜末、料酒各 10 克，精盐、瑶柱汁各 3 克，鸡汤 200 克。

制法

1. 猪血内加入鸡蛋液及全部调料（不含葱花）搅散。
2. 加入热水 300 克及鸡汤搅匀。
3. 撒上葱花入蒸锅蒸熟，取出即成。

提示 蒸约 8 分钟即可，过火会变老。

鹿血卧蛋

原料 鲜鹿血 150 克，鹌鹑蛋 5 枚，葱末、姜末、蒜末、料酒各 10 克，精盐 3 克，味精 1 克，鸡油 15 克。

制法

1. 鹿血内加入全部调料搅匀。
2. 加入热水 300 克搅散，磕入鹌鹑蛋，放入蒸锅蒸熟，取出即成。

提示 最好用鸡汤代替水，口味及营养会更好。



2. 禽蛋类

蒸肉肠

原料 猪瘦肉末 500 克，猪小肠 200 克，猪肥膘粒 100 克，鸡蛋 2 个，葱末、姜末、蒜末、料酒、酱油、肉汤各 20 克，沙茶酱、鸡精各 5 克，五香粉 1 克。

制法

1. 猪瘦肉末、猪肥膘粒、鸡蛋液及全部调料搅拌上劲，酿入猪小肠内。
2. 两头用线系上，用针在猪肠上扎一些小眼。
3. 放入蒸锅蒸熟取出，切成片装盘即成。

提示 猪肠要用精盐、小苏打、醋等充分洗净。



汽锅鸡

原料 净仔鸡 1000 克，黄酒 50 克，葱段 25 克，姜片 15 克，精盐 3 克，清汤 300 克。

制法

1. 净仔鸡剁成块，下水锅烧开后捞出。
2. 鸡块放入汽锅，加入黄酒、精盐、葱段、姜片、清汤，加盖封严。
3. 放入蒸锅，蒸至熟烂取出即成。

提示 要用旺火蒸制 1~2 小时。



蒸仔鸡

原料 净仔鸡 1 只，料酒、蚝油、葱段、姜片各 20 克，酱油、老抽各 10 克，精盐 1 克，油 800 克。

制法

1. 净仔鸡剁去嘴和脚爪，片去尾臊，整理成形，抹上老抽。
2. 净仔鸡下入七成热的油锅，炸至上色捞出。
3. 鸡放入大汤碗，加入全部调料，放入蒸锅蒸软烂取出，去掉葱、姜即可。

提示 要选用当年的肥嫩仔鸡。要用大火蒸制。





蒸三杯鸡

原料 净仔鸡 750 克，绍酒、酱油、油各 30 克，葱段、姜片各 15 克，味精 1 克。

制法

1. 净仔鸡剁成块，下水锅烧开，捞出装碗。
2. 全部调料（不含味精）放入鸡块碗内。
3. 放入蒸锅蒸至熟烂取出，加入味精即成。

提示 鸡块用旺火蒸制 1 ~ 2 小时。



蒸八宝鸡

原料 净鸡 1 只，油菜心 150 克，料酒、熟火腿、冬笋、香菇、口蘑、泡黄豆、泡花生、净海参、鸽子肉各 45 克，酱油、鲍鱼汁、湿淀粉各 15 克，葱末、姜末、葱段、姜片、瑶柱汁、葱油各 10 克，精盐 2 克。

制法

1. 全部配料均切成丁，加入料酒、瑶柱汁、葱末、姜末、湿淀粉、葱油拌匀，装入去骨的鸡腹内封口，放入容器内。
2. 加入全部调料，入蒸笼蒸至熟烂取出。
3. 油菜下入沸水锅略焯，捞出摆盘。蒸好的鸡切开腹部，放在菜心上即成。

提示 一定要大火蒸至软烂。



旱蒸全鸡

原料 净嫩母鸡 1 只（重约 1250 克），姜片、葱段各 20 克，料酒 35 克，精盐 5 克，胡椒粉 1 克。

制法

1. 鸡整理成形，下入沸水锅余去血污捞出。
2. 用精盐、葱段、姜片、胡椒粉抹匀鸡身内外。
3. 鸡放入容器，加入料酒，入蒸锅蒸至软烂取出，装盘即成。

提示 要用大火蒸制约 2 小时。



清汤仔鸡

原料 净仔鸡 1 只（重约 1250 克），姜片、葱段各 20 克，百里香、白酒各 10 克，花椒粒、精盐、香菜各 5 克，高级清汤 500 克。

制法

1. 净仔鸡整理成形，下水锅余透捞出。
2. 用葱段、姜片、白酒、百里香、花椒粒、精盐抹匀鸡身内外。
3. 鸡放入容器，加入清汤，用保鲜膜封严，放入蒸锅蒸至软烂取出，放上香菜叶即成。

提示 腌渍入味一定要透，入味后去掉料渣。