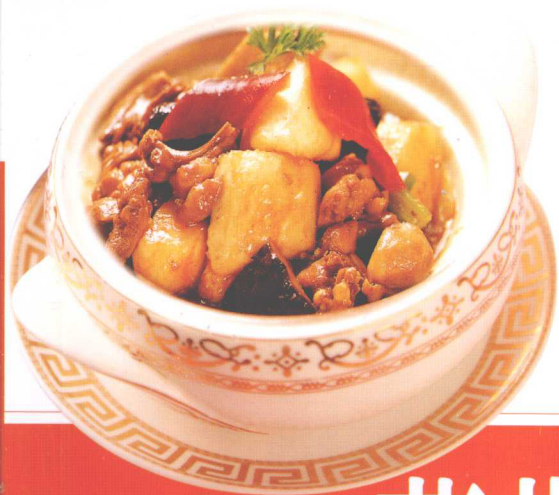


一种食材，多种做法，一学就会！



蒸菜、煲菜、焖菜

500例

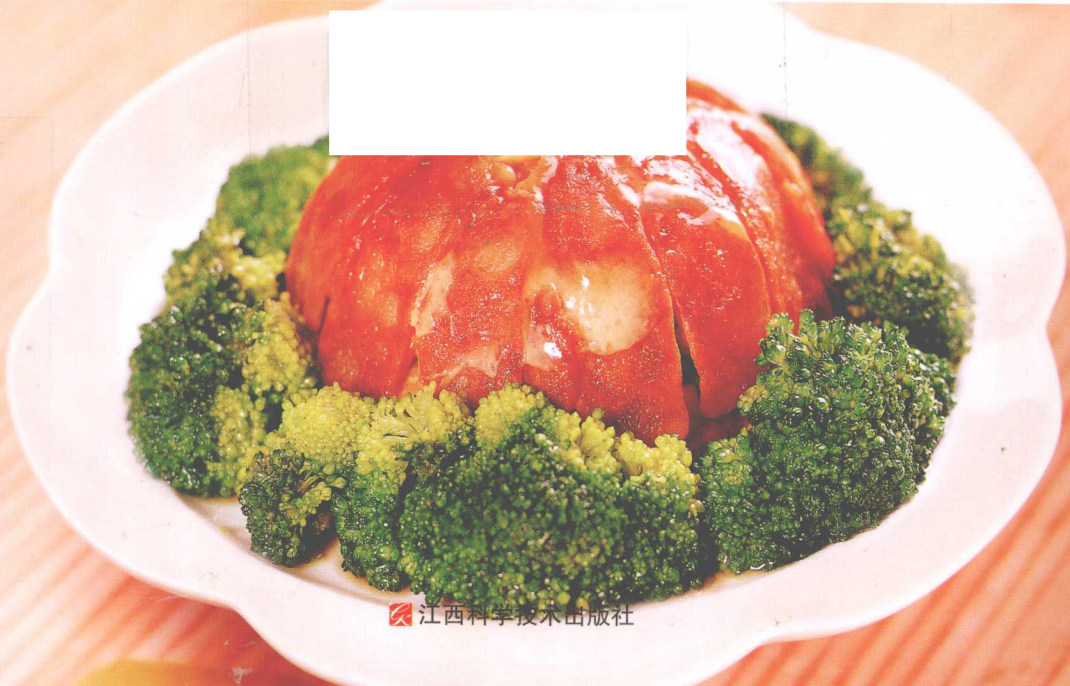
总策划 杨建峰

主 编 甘智荣

● 201道蒸菜、106道煲菜、230道焖菜

● 水产、肉类、腊味，食材多样

● 选材、调味、制作，步步用心



蒸菜、煲菜、 焖菜

500

例

总策划：杨建峰
主编：甘智荣



图书在版编目 (CIP) 数据

蒸菜、煲菜、焖菜500例 / 甘智荣主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5390-5260-1

I. ①蒸… II. ①甘… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第062784号

国际互联网 (Internet) 地址:

[http: //www.jxkjcs.com](http://www.jxkjcs.com)

选题序号: KX2015087

图书代码: D15013-101

蒸菜、煲菜、焖菜500例

甘智荣主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5260-1

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2015-27

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录

C O N T E N T S

Part I

蒸菜

◎水产蒸菜

葱油蒸鲫鱼	016
山药蒸鲫鱼	016
萝卜芋头蒸鲫鱼	017
枸杞蒸鲫鱼	017
清蒸草鱼	018
黄花菜蒸草鱼	018
芦笋鱼卷蒸滑蛋	019
粉蒸鱼块	019
家常蒸带鱼	020
剁椒蒸带鱼	020
豉椒蒸鲳鱼	021
剁椒蒸鲤鱼	021
剁椒蒸福寿鱼	022
蒸鱼片	022
豆豉辣蒸福寿鱼	023
清蒸福寿鱼	023
豉油清蒸武昌鱼	024
清蒸开屏武昌鱼	024
特色蒸鳊鱼	025
梅菜蒸鲈鱼	025
清蒸冬瓜生鱼片	026

芙蓉蒸生鱼片	026
清蒸鲟鱼	027
五花肉蒸咸鱼	027
香菇蒸鳕鱼	028
雪菜蒸鳕鱼	028
豆豉蒸鳕鱼	029
清蒸石斑鱼片	029
粉藕蒸银鱼	030
豉汁蒸马头鱼	030
清蒸大眼鱼	031
清蒸鸚鵡鱼	031
清蒸多宝鱼	032
双椒蒸秋刀鱼	032
豉汁蒸鳝段	032



豉汁蒸白鳝片·····	033
豆豉剁椒蒸泥鳅·····	033
田七红花蒸鱿鱼·····	033
鲜鱿蒸豆腐·····	034
蒜蓉豆豉蒸虾·····	034
蒜香蒸虾·····	034
清蒸皮皮虾·····	035
酱蒸肉蟹·····	035
芙蓉蒸蟹斗·····	035
枸杞竹荪蒸蟹·····	036
酒蒸蛤蜊·····	036
豉汁蒸蛤蜊·····	036
雪菜汁蒸蛭子·····	037
蒜蓉蒸蛭子·····	037
蒜蓉粉丝蒸鲍鱼·····	037

◎猪肉蒸菜

肉末蒸冬瓜·····	038
豉汁肉末蒸菜心·····	038
西红柿肉末蒸豆腐·····	039
肉末蒸丝瓜·····	039
香菇瘦肉酿苦瓜·····	040
香芋粉蒸肉·····	040



干腌菜蒸肉·····	041
青豆蒸肉饼·····	041
蛋黄蒸大肉饼·····	042
蛋黄蒸肉·····	042
干豆角扣肉·····	043
梅菜扣肉·····	043
金城宝塔蒸肉·····	044
芙蓉蒸猪肉笋·····	044
酒蒸肉·····	045
红椒酿肉·····	045
蒸肉丸子·····	046
豆瓣酱蒸排骨·····	046
红薯蒸排骨·····	047
小米洋葱蒸排骨·····	047
豉汁蒸排骨·····	048
粉蒸排骨·····	048
香芋蒸排骨·····	049
茯苓蒸排骨·····	049
腊八豆蒸排骨·····	050
蒸白菜肉丝卷·····	050
冬瓜蒸肉卷·····	051
黄花菜白菜蒸肉卷·····	051
包菜蒸肉卷·····	052
周庄蒸酥排·····	052
鸿运蒸猪蹄·····	052
油菜蒸猪蹄·····	053
东坡蒸肘子·····	053
枸杞蒸猪肝·····	053

◎腊味蒸菜

湘西蒸腊肉·····	054
------------	-----

香干蒸腊肉	054
芋头蒸腊肉	055
鳊鱼蒸腊肉	055
鱼干蒸腊肉	056
柚子蒸南瓜腊肉	056
腊肉蒸芋丝	057
腊肠蒸南瓜	057
腊味蒸茄子	058
湘味蒸腊鸭	058
腊味合蒸	059
白菜蒸腊肉	059

◎牛肉蒸菜

蒸牛肉	060
粉蒸牛肉	060
芥蓝金针菇蒸肥牛	061
荷叶菜心蒸牛肉	061
牛肉蒸时蔬	062
口蘑蒸牛肉	062

◎羊肉蒸菜

丝瓜蒸羊肉	063
蒸风味羊肉卷	063

◎鸡肉蒸菜

椰子蒸鸡	064
鸡蓉酿苦瓜	064
水蒸鸡	065
李子蒸鸡	065
香肠蒸鸡	066
山椒荷叶蒸鸡	066

清蒸白切鸡	067
冬菜蒸白切鸡	067
木耳腊肠蒸滑鸡	068
香菇蒸鸡翅	068
山楂蒸鸡肝	068
豆豉酱蒸鸡腿	069
蟹味菇木耳蒸鸡腿	069
剁椒蒸鸡腿	069
豉汁蒸鸡爪	070
酱汁蒸虎皮凤爪	070

◎鸭肉蒸菜

粉蒸鸭肉	071
芋头蒸鸭肉	071
清蒸腊板鸭	072
啤酒蒸鸭	072

◎鸽肉蒸菜

火腿鸽子合蒸	073
香菇蒸鸽子	073

◎蛋类蒸菜

彩蔬蒸蛋	074
------	-----



香菇蒸蛋羹	074
鸡蛋蒸糕	075
节瓜粉丝蒸水蛋	075
豆浆蒸蛋	076
蒸新鲜鸭蛋	076
肉末蒸蛋	077
水蒸鸡蛋糕	077
鱼香蒸蛋	078
木耳枸杞蒸蛋	078
核桃蒸蛋羹	079
白果蒸鸡蛋	079
蚝干蒸蛋	080
蛤蜊蒸水蛋	080
虾米花蛤蒸蛋羹	081
北极贝蒸蛋	081
参莲蒸蛋	082
酸枣仁芹菜蒸蛋	082
鹿茸蒸蛋	083
太极鸳鸯蒸蛋	083
鸳鸯蒸蛋卷	084
三色蒸蛋	084
肉末蒸鹅蛋羹	084
香菇肉末蒸鸭蛋	085

豆腐蒸鹌鹑蛋	085
木瓜炖鹌鹑蛋	085

◎蒸素菜

开水蒸白菜	086
蒸白菜	086
蒜蓉蒸娃娃菜	087
剁椒腐竹蒸娃娃菜	087
桂花蜜糖蒸萝卜	088
粉蒸胡萝卜丝	088
溴带蒸西兰花	089
酒醉蒸冬笋	089
鲜蒸冬笋	090
梅菜蒸冬瓜	090
虾皮蚝油蒸冬瓜	091
泽泻蒸冬瓜	091
黄金蒸酿节瓜	092
蒜蓉蒸丝瓜	092
湘味蒸丝瓜	093
梅干菜蒸南瓜	093
百合蒸南瓜	094
八宝南瓜蒸	094
红枣蒸南瓜	095
苦瓜玉米蒸蛋	095
蜂蜜蒸木耳	096
泽泻蒸马蹄	096
粉蒸芋头	097
剁椒蒸香芋	097
青椒蒸芋头	098
剁椒蒸芋丸	098
清蒸莲藕丸子	099



黑米蒸莲藕	099
蜂蜜蒸红薯	100
清蒸红薯	100
凉拌蒸茄子	101
蒸茄子	101
红冠油蒸茄子	102
麻酱蒸茄子	102
醋香蒸茄子	103
浓味增蒸青茄	103
虾胶蒸青椒	104
蒸红袍莲子	104

风味蒸莲子	105
荷兰豆蒸虫草花	105
毛家蒸豆腐	106
虾仁蒸豆腐	106
冬瓜酿蒸油豆腐	106
干贝香菇蒸豆腐	107
豉汁蒸腐竹	107
蒜香豆豉蒸秋葵	107
鲜蒸三丝	108
冰糖蒸香蕉	108
蜂蜜蒸百合雪梨	108

Part 2 煲菜

◎水产煲菜

砂锅银鳕鱼煲	110
青木瓜煲鲢鱼	110
茄香黄鱼煲	111
鱼鳔木耳煲	111
西洋菜生鱼煲	112
鸭血虾煲	112
鲜虾豆腐煲	113

泰式粉丝蟹煲	113
膏蟹粉丝煲	114
白蟹豆腐煲	114
三杯鱿鱼煲	114
鱿鱼须煲	115
海鲜豆腐煲	115
时蔬海鲜豆腐煲	115

◎猪肉煲菜

鸡腿菇煲肉丸	116
芋头煲肉	116
洋葱肉末粉丝煲	117
千张夹肉煲	117
平菇肉片煲	118
家常煲猪肉	118
五花肉煲	119



豆豉花腩煲	119
冬菇支竹火腩煲	120
花生猪蹄煲	120
油豆腐煲猪蹄	121
五香煲猪蹄	121
砂锅猪蹄	122
滋补猪蹄煲	122
南瓜煲排骨	123
苦瓜煲排骨	123
牛蒡煲排骨	124
香芋排骨煲	124
鸡腿菇煲排骨	125
胡萝卜排骨煲	125
芹菜猪肚煲	126
苦瓜黄豆排骨煲	126
小排年糕煲	126
咸菜胡椒煲猪肚	127
鸳鸯白菜煲猪肺	127
酸萝卜肥肠煲	127

烟笋煲牛肉	129
牛肉煲芋头	129
白萝卜煲牛腩	130
香辣牛腩煲	130
竹笋牛腩煲	131
双椒萝卜牛腩煲	131
京葱牛筋煲	132
香辣牛筋煲	132
牛蹄筋煲花生	133
牛筋腐竹煲	133
肥仔牛腩煲	134
红烧牛排煲	134

◎羊肉煲菜

砂锅羊肉煲	135
土豆煲羊肉	135
萝卜羊肉煲	136
羊蹄煲	136

◎狗肉煲菜

杜仲狗肉煲	137
狗肉煲萝卜	137

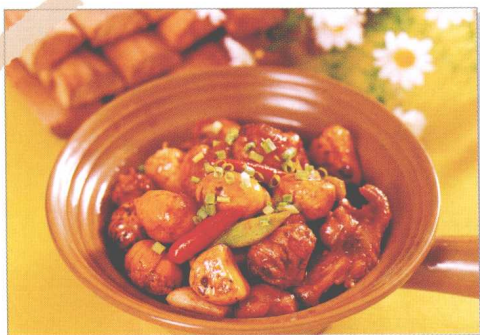
◎牛蛙煲菜

冷锅牛蛙煲	138
砂煲宫爆牛蛙	138
鸡腿菇煲牛蛙	139
石锅煲蛙仔	139

◎鸡肉煲菜

陶然芋儿鸡煲	140
--------	-----





桑枝煲鸡	140
咖喱土豆鸡煲	141
山药枸杞滑鸡煲	141
椰汁芋头滑鸡煲	142
灵芝茶树菇木耳煲鸡	142
烟笋煲土鸡	143
板栗鸡翅煲	143
特色凤爪煲	144
当归鸡肝煲	144

◎鸭肉煲菜

啤酒鸭煲	145
魔芋啤酒煲鸭	145
干煸加积鸭煲	146
面筋煲鸭	146

◎鹅肉煲菜

风味鹅肠煲	147
家鹅煲土豆	147
腐竹鹅煲	148
私房腊鹅煲	148

◎素煲菜

生嗜芥蓝煲	149
-------	-----

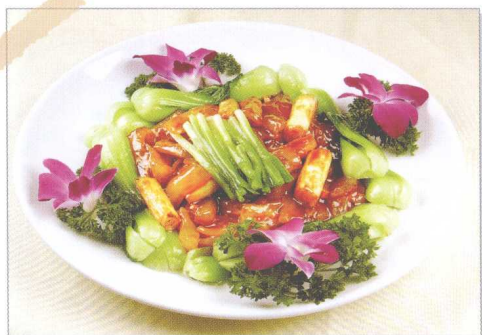
黄瓜梨煲	149
丝瓜豆腐煲	150
芋头南瓜煲	150
南瓜香芋椰汁煲	151
丝瓜素煲	151
黑椒豆腐茄子煲	152
客家茄子煲	152
土豆茄子煲	153
油焖茄子煲	153
口味茄子煲	154
塔香茄子煲	154
冰糖板栗芋仔煲	155
葱油芋艿煲	155
西红柿土豆煲	156
鸡汁菌菇煲	156
蚝皇什菇煲	157
三耳菌鸡汤煲	157
九层塔豆腐煲	158
客家煲仔豆腐	158
煎酿豆腐煲	159
蟹粉豆腐煲	159
板栗腐竹煲	160
菜心香菇面筋煲	160



◎水产焖菜

豆瓣酱焖红杉鱼	162	酱焖多春鱼	170
酱焖鲫鱼	162	糖醋焖带鱼	171
醋焖鲫鱼	163	醋焖腐竹带鱼	171
火焙鱼焖黄芽白	163	苦瓜焖鲳鱼	172
糖醋焖福寿鱼	164	酱焖鲳鱼	172
醋焖多宝鱼	164	豆瓣酱焖鲳鱼	173
酸菜焖小黄鱼	165	香菇笋丝焖鲳鱼	173
酱焖黄鱼	165	葱香筋蹄焖海参	174
小黄鱼焖豆腐	166	凉粉焖海参	174
糟卤焖黄鱼片	166	香芋焖海参	174
豆腐焖黄骨鱼	166	腊八豆焖海参	175
腐竹大蒜焖鲑鱼	167	大葱焖海参	175
川江辣焖鲑鱼	167	石鸡焖甲鱼	175
家常焖鲑鱼	167	生焖甲鱼	176
辣酱焖豆腐鲑鱼	168	冬笋焖平鱼	176
茄汁焖鲑鱼	168	咖喱土豆焖虾仁	177
紫苏焖鲤鱼	169	干焖大虾	177
黄花菜木耳焖鲤鱼	169	油焖大明虾	178
焖刀鱼	170	干焖东海火明虾	178
		辣焖蟹	178
		蟹岛全家福焖烩	179
		蟹柳焖香干	179
		蜀焖香辣蟹	179
		农家焖辣蟹	180
		渔翁嘴焖河蟹	180
		辣酒焖花螺	181
		辣焖田螺	181
		田螺焖肉	182





辣焖田螺	182
辣焖牡蛎肉	182
翡翠焖鲜鲍	183
干焖鲜鲍仔	183
南非焖干鲍	183
鲍鱼焖干贝	184
油菜虾仁焖干贝	184
墨鱼焖五花肉	184
干锅焖墨鱼仔	185
双鲜焖墨鱼仔	185
日式焖鱿鱼	185
辣焖鱿鱼	186
铁板焖八爪鱼	186
焖烧河鳗	186
汁焖鳗鱼	187
宫廷黄焖翅	187
葱油焖海肠	187

◎猪肉焖菜

黄花草枸杞焖猪腰	188
秘制红焖肉	188
锅仔酸菜焖白肉	189
干豆角焖肉	189
白菜红椒焖肉	190

瘦肉焖扁豆	190
焖肉豆扣	190
姜葱焖五花肉	191
蟹粉焖狮子头	191
小土豆焖排骨	191
玉米笋焖排骨	192
排骨酱焖藕	192
黑蒜焖排骨	193
海带冬瓜焖排骨	193
酸甜西红柿焖排骨	194
豆瓣焖排骨	194
黄豆花生焖猪皮	195
茭白焖猪蹄	195
腐乳花生焖猪蹄	196
红枣花生焖猪蹄	196
可乐焖猪蹄	197
黄豆焖猪蹄	197
香菇焖猪蹄	198
大碗焖猪蹄	198
焖猪肘子	198
黄豆焖猪尾	199
草头焖猪大肠	199
焖串腰片	199



豆腐焖肥肠	200
土豆南瓜焖猪肠	200

◎牛肉焖菜

罐焖牛肉	201
西红柿焖牛肉	201
葱韭焖牛肉	202
糖醋焖牛肉	202
黄焖牛肉	203
农家焖大片牛肉	203
麻辣牛肉焖豆腐	204
板筋焖牛肉	204
金沙焖仔排	204
红枣焖牛肉	205
干锅焖牛杂	205
马桥香干焖牛腩	205
茄子焖牛腩	206
酱焖牛腩	206

◎羊肉焖菜

葱香焖羊肉	207
红焖羊肉	207
包菜焖羊肉	208



罗宋羊肉焖	208
印度咖喱焖羊肉	208
青椒焖羊肉	209
兰州焖羊羔肉	209
胡萝卜焖羊肉	209

◎兔肉焖菜

红焖兔肉	210
红枣板栗焖兔肉	210

◎鸡肉焖菜

茄汁豇豆焖鸡丁	211
草菇焖鸡	211
黄焖鸡	212
椒麻焖鸡	212
土豆焖鸡块	213
天麻焖鸡块	213
铁板焖土鸡	214
石锅焖仔鸡	214
花雕浸焖白鸡	214
板栗油焖鸡	215
泡椒焖三黄鸡	215
黄焖鸡杂钵	215

土豆焖鸡脆骨·····	216
梅子焖鸡翅·····	216
苦瓜焖鸡翅·····	217
黄豆焖鸡翅·····	217

◎鸭肉焖菜

山药酱焖鸭·····	218
啤酒焖鸭·····	218
泡椒焖鸭肉·····	219
酸豆角焖鸭肉·····	219
黄焖一品鸭·····	220
辣椒豆豉焖鸭块·····	220
陈皮焖鸭心·····	221
香芋焖腊鸭·····	221
腊鸭腿焖土豆·····	222
笋干焖腊鸭·····	222
腊鸭焖藕·····	223
腊鸭焖土豆·····	223
魔芋焖鸭·····	224
雪魔芋焖鸭·····	224
糊子酒焖仔鸭·····	224
馋嘴焖鸭掌·····	225
油焖鸭舌·····	225

酸菜焖鸭血·····	225
------------	-----

◎鹅肉焖菜

农家焖鹅·····	226
黄焖仔鹅·····	226
鹅肉焖冬瓜·····	227
莴笋焖鹅·····	227

◎素焖菜

油焖双椒·····	228
红酒焖洋葱·····	228
腐竹焖菠菜·····	229
西红柿焖花菜·····	229
茄汁焖花菜·····	230
香菇焖白萝卜·····	230
川味焖白萝卜·····	231
双冬焖油菜·····	231
虾米焖油菜·····	232
蒜焖油麦菜·····	232
香焖白菜·····	232
油焖笋尖·····	233
油焖春笋·····	233
荠菜焖冬笋·····	233
板栗焖丝瓜·····	234
板栗焖香菇·····	234
板栗焖鹌鹑蛋·····	234
豉汁焖苦瓜·····	235
黄瓜焖木耳·····	235
西红柿焖冬瓜·····	235
油焖冬瓜·····	236



蟹柳焖冬瓜	236
芦笋焖冬瓜	237
椒焖南瓜	237
西芹焖南瓜	238
葱油焖南瓜	238
松仁焖丝瓜	239
丝瓜焖黄豆	239
西红柿焖土豆	240
酱焖小土豆	240
黄豆焖茄丁	241
酱焖茄子	241
百花焖茄酿	242
原味焖茄子	242
山东焖茄响	242
西红柿焖茄子	243
油焖茄条	243
酸甜茄条	243
鲍汁焖茄丁	244
姜丝焖红薯	244
麻辣焖藕丁	244
葱油焖芋头	245
尖椒焖芋头	245
风味焖豆角	245
油焖豆角	246
酱焖四季豆	246
口蘑焖豆腐	247
酱焖平菇	247
丝瓜焖豆腐	248
胡萝卜丝焖豆腐	248
家常焖豆腐	248
西芹焖豆腐	249

葫芦瓜焖豆腐	249
金玉满堂一品焖	249
红烧石磨焖豆腐	250
家常焖香干	250
素焖腐竹	250
渔肴焖素鸡	251
农家焖百叶包	251
石锅焖菌三鲜	251
鹅肝酱焖鸡腿菇	252
黑椒焖白灵菇	252
板栗焖草菇	252
鲍汁焖草菇	253
铁板焖茶树菇	253
土豆焖香菇	253
口蘑焖土豆	254
油焖茭白茶树菇	254
酱焖杏鲍菇	254
花菜焖双菇	255
鸡汁焖三菇	255
三菌素焖	255
板栗胡萝卜焖香菇	256
干焖香菇	256



蒸菜、煲菜、 焖菜

500

例

总策划：杨建峰
主编：甘智荣



图书在版编目 (CIP) 数据

蒸菜、煲菜、焖菜500例 / 甘智荣主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5390-5260-1

I. ①蒸… II. ①甘… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第062784号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcbbs.com

选题序号: KX2015087

图书代码: D15013-101

蒸菜、煲菜、焖菜500例

甘智荣主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5260-1

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2015-27

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)