



营养师教你 “蒸”出健康



- 色彩纷呈的蔬菜
- 香味浓厚的肉类
- 滋味鲜美的水产
- 香气四溢的主食
- 口感丰富的点心
- 口味不同的酱汁

跟着营养师蒸健康美食
开启蒸食背后的健康美食之旅



健康美味，拒绝油腻饮食。
营养均衡，健康“蒸”主义。



钱多多
公共营养师
主编



营养师 教你“蒸” 出健康



钱多多 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

营养师教你“蒸”出健康 / 钱多多主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5388-9715-9

I. ①营… II. ①钱… III. ①蒸菜-菜谱 IV.
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 114817 号

营养师教你“蒸”出健康 YINGYANGSHI JIAO NI “ZHENG” CHU JIANKANG

作 者 钱多多
项目总监 薛方闻
责任编辑 马远洋
策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.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 14
字 数 240 千字
版 次 2018 年 8 月第 1 版
印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9715-9
定 价 49.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

PREFACE



序言

作为营养师的我，自然是最爱天然的味道、简单的烹调，这是职业的习惯，更是对健康的追求。很多人会问我，在家里做饭最常用的烹调方式是什么呢？我会不假思索地回答：“自然是蒸咯！”

健康蒸主义，不仅是对“蒸食”文化历史的传承，还蕴含着后人对它的喜爱与发扬光大。

说起蒸菜，看似简约，其实简约却蕴含着丰厚的历史底蕴。蒸菜之于中国，不仅是一种烹饪方法，更是一种饮食文化。我们智慧的老祖先早就参悟了健康饮食的精华，发明了各色蒸菜。一代代的继承，一代代人又把蒸菜的技法和搭配发扬光大。书中专门就“蒸功夫”的历史为大家展开了一幅画卷，可以细细体会祖先在饮食上的智慧。

健康蒸主义，简约烹调下每个人都可以成为美食达人！

蒸制的美食之所以会拥有很多“粉丝”，其中一个原因就是，即使是厨房小白，也能轻松上手去蒸制美食。步骤简单，过程轻松，菜品蒸出来还不会差到哪里去。总而言之，就是轻松上手，毫无压力。对于不想局限于简单组合去烹调蒸菜的朋友而言，本书刚好为大家准备了各色不同蒸菜的制作方法，把大家常见的食材，做了“惊艳”的组合，还为食谱中用到的食材备注了“营养分析”。书中还为大家提供了如何制作蒸美食让味道更赞的工艺处理及多种秘制料汁，让百变的“蒸”滋味，在舌尖上“舞蹈”。

健康蒸主义，简约烹调下藏着不简单的营养密码！

喜欢蒸菜的朋友如果只是单纯喜欢其简单的烹调方式，那只能说明对于蒸菜还只停留在表面的喜欢；而喜欢蒸菜的营养，才算是爱上了蒸菜的内涵。大家都知道，高温烹调会加速食材中营养素的流失，

特别是高温油炸，而用热蒸汽蒸制食物，沸点只有 100℃，营养物质可以较多地保留下来，可以更好的让机体获得所需要的营养物质。

蒸主义不仅极大限度地保留了食材中的营养价值，还很好的做到了控油。在高油美食围剿之下，很多人失去了昔日的小蛮腰。不仅如此，过多油脂的摄入还是诱发慢性疾病的一个元凶。对于油脂这种纯能量的食物，在烹调过程中，控油就尤为重要。蒸菜可以最大限度控制油的使用量，对于预防肥胖和由于肥胖引起的慢性疾病都起到很好的预防作用。蒸菜不仅打破了“巧妇难为无油之菜”的尴尬，还在很少的用油量下，让菜肴的口感丝毫不受到不影响，清新淡雅的味道下更加彰显食材本真的味道。

制作蒸菜控油为健康做出了贡献，蒸菜在健康方面还有另外一个“尚方宝剑”，那就是想要制作味美的蒸菜对于食材新鲜度的要求特别高。如果食材不新鲜，会直接影响蒸菜的口感。从营养的角度出发，新鲜的食材不仅是营养健康的保障，更是食品安全的基础。清新淡雅的蒸菜能更好的突出新鲜食材中最天然的味道。这不仅是对味蕾的恩赐，更多的还是感恩食物带给我们美好、真滋味的体验。

健康蒸主义，有了这本书，您可以根据自己的喜好去制作美味的健康蒸菜。无论是宴请亲朋，还是独享时光，都可以认真捧阅，寻找出您味蕾上的最爱，感受书中蒸菜带给我们健康餐桌的美好。健康蒸主义，不一样的简约烹饪下，营养师陪着您开启蒸食背后的健康美食之旅！

钱多多

2018年7月

CONTENTS

目录



001 第一章 蒸出来的更美味

002 “蒸”的概念与历史

002 “蒸”的概念

002 “蒸”的历史



003 “蒸”菜名品种类

003 天门蒸菜

003 沔阳蒸菜

003 浏阳蒸菜



004 健康烹饪还是蒸的好

004 蒸菜的特点和优势

005 吃蒸菜的六大益处

006 想蒸好菜，得先选好新鲜食材

008 蒸制食材的诀窍

008 蒸土豆的诀窍

008 蒸猪肉的诀窍

008 蒸排骨的诀窍

009 蒸鸡肉的诀窍



009 蒸牛肉的诀窍

009 蒸螃蟹的诀窍



010 烹饪工具的选择

010 传统蒸锅

011 电蒸锅

012 常见的蒸制方法

012 清蒸

013 粉蒸

014 足汽蒸

014 旱蒸

014 放汽蒸



015 蒸制的火候选择

015 旺火沸水速蒸法

016 旺火沸水慢蒸法

016 中火沸水缓蒸法

016 小火沸水保温蒸法



017 蒸菜小妙招

019 蒸菜所需注意事项

020 美味百搭酱汁

020 蒜蓉辣椒酱

021 简易辣椒酱汁

022 辣椒油

023 叉烧酱

024 花生酱

025 芝麻酱

026 酸梅酱



- 027 番茄酱
- 028 酸辣酱油汁
- 029 海带柠檬汁
- 030 葱花木鱼汁
- 031 低糖草莓酱



033 第二章 蔬菜也要有滋有味

- 034 千层圆白菜
- 035 草菇蒸大白菜
- 037 剁椒腐竹蒸娃娃菜
- 039 茄汁蒸娃娃菜
- 040 芋儿娃娃菜
- 041 蒸韭菜
- 043 豉汁蒸腐竹
- 045 梅干菜蒸豆腐
- 047 蒸白萝卜
- 048 干贝蒸萝卜
- 049 辣蒸白萝卜
- 051 大枣蒸冬瓜
- 052 剁椒蒸芋头
- 053 蜂蜜蒸红薯
- 055 冰糖百合蒸南瓜
- 057 蔬菜蒸盘
- 059 洋葱蒸土豆
- 061 蒜香豆豉蒸秋葵
- 063 浇汁山药盒
- 065 一品山药



- 067 蒜香手撕蒸茄子
- 068 三味蒸茄子
- 069 豆豉蒸青椒
- 071 蒸三丝
- 073 什锦蒸菌菇
- 075 白酒蒸金针菇
- 077 清蒸西葫芦



079 第三章 肉香四溢，齿颊留香

- 080 水蒸鸡
- 081 肉末蒸干豆角
- 083 西红柿肉末蒸日本豆腐
- 085 沔阳蒸豆腐圆
- 087 板栗蒸鸡
- 089 清蒸西瓜鸡
- 091 姜汁蒸鸡
- 093 冬瓜蒸鸡
- 095 草菇蒸鸡肉
- 097 豉汁粉蒸鸡爪
- 099 虾酱蒸鸡翅
- 101 枸杞百合蒸鸡
- 103 肉末蒸蛋
- 105 核桃蒸蛋羹
- 106 蒸三色蛋
- 107 虾米花蛤蒸蛋羹
- 109 茯苓蒸排骨
- 111 豆瓣排骨蒸南瓜



- 112 香芋蒸排骨
- 113 粉蒸鸭肉
- 115 啤酒蒸鸭
- 116 川式粉蒸肉
- 117 荷叶粉蒸肉
- 119 使君子蒸猪瘦肉
- 121 冬菜蒸牛肉
- 123 蒸马蹄肉丸
- 125 沔阳三蒸
- 127 腊肠蒸南瓜
- 128 银鱼粉蒸藕
- 129 花椒兔



131 第四章 舌尖上的鲜美滋味

- 133 清蒸黄花鱼
- 134 蒜香蒸鱼
- 135 清蒸鱼
- 137 港式豉汁蒸鱼
- 139 泰式青柠蒸鲈鱼
- 140 椰子油蒸鱼
- 141 姜葱蒸鳊鱼
- 143 腊肠蒸鱼
- 144 豆豉蒸鳕鱼
- 145 开屏武昌鱼
- 146 雪菜蒸鳕鱼
- 147 双椒蒸带鱼
- 149 香菇蒸鳕鱼



- 150 芙蓉黑鱼片
- 151 蒜香蒸生蚝
- 153 蒜蓉粉丝蒸生蚝
- 155 白酒蒸蛤蜊
- 157 鲜香蒸扇贝
- 159 奶油扇贝
- 161 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 162 墨鱼仔蒸丝瓜
- 163 辣蒸墨鱼仔
- 165 香菇鲜虾盏
- 167 鲜虾豆腐蒸蛋羹
- 168 芙蓉蟹斗
- 169 清蒸螃蟹



171 第五章 百变主食一锅蒸

- 172 杯杯土豆蒸饭
- 173 干木鱼蒸饭
- 174 木瓜蔬果蒸饭
- 175 胡萝卜蒸米饭
- 176 叉烧蒸饭
- 177 烧鸭蒸饭
- 178 荷叶糯米鸡腿饭
- 179 小米蒸红薯
- 180 珍珠米圆
- 181 烫面蒸饺
- 183 西葫芦元宝蒸饺
- 185 杂粮蒸饭



- 186 玉米包
187 河南蒸面

189 第六章 蒸出来的幸福点心

- 191 原味蒸蛋糕
193 蜜汁糯米糕
195 提子蒸蛋糕
197 糯米糍
199 紫薯冰皮月饼
201 紫薯凉糕
203 双色抹茶糕
204 桂花白糖糕
205 苹果柠檬盅
206 蒸苹果
207 八宝南瓜
209 蜜汁枸杞蒸红薯
211 姜糖蒸大枣
212 盐蒸橙子





第一章

蒸出来的更美味

“蒸”是指通过热蒸汽对食材进行加热处理。在所有的烹饪方式中最能保存食材的营养价值。所以，蒸的烹饪方式经常应用到保健养生菜中。而且，蒸菜还可以变化多种口味。

“蒸”的概念与历史

想学“蒸”功夫，得先做好功课，从基础开始了解。

“蒸”的概念

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，直接与水蒸气接触，利用水蒸气使食材成熟的一种烹饪方法。蒸既能制作主食，又可以制作菜肴、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。

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。

在过去，逢红白喜事等，均要做蒸菜、蒸饭。如今，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。



“蒸”菜名品种类

蒸菜悠久的历史造就了不少蒸菜名品，如上述有提到的“蒸菜鼻祖”天门蒸菜，以及沔阳蒸菜、浏阳蒸菜等。

天门蒸菜

天门蒸菜在各地方的蒸菜中拥有最悠久的历史，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、发展得很好，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。

沔阳蒸菜

据说沔阳蒸菜起源于元末农民起义。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作料蒸熟，结果蒸出来的食物非常美味，士兵们都称赞不绝。“沔阳三蒸”极负盛名，民间还有“蒸菜大王，独数沔阳，如若不信，请来一尝”的歌谣。

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。

健康烹饪还是蒸的好

在种种烹饪技法中，“蒸”最受推崇，它最早始于中国，中华千年美食文化素有“无菜不蒸”之说。据中国烹饪协会及中国营养学会论证，蒸也是最能保持食物原汁原味、保留食物营养的烹饪方式。

蒸菜的特点和优势

“蒸”是将原料装于器皿中，将器皿置于沸水锅中，利用蒸汽进行加热，使调好味的原料成熟或酥烂入味的烹调方法。其特点是保持了菜肴的原形、原汁、原味，相比起炒、炸、煎等烹饪方法，蒸出来的菜肴所含油脂少，且能在很大程度上保存菜的各种营养成分，更符合健康饮食的要求。

炒菜时，油的沸点可达300℃以上，在如此高的温度下烹调食材，会破坏食材中很多对人体有益的营养成分。而用热蒸汽蒸制食物，沸点只有100℃，营养物质可以较多地保留下来。现代研究表明，蒸菜所含的多酚类营养物质，如黄酮类的槲皮素等含量显著高于其他烹调方法。另外，蒸菜要求原料新鲜、调味适中，而且原汁损失较少，具有形态完整、口味鲜嫩、食材熟烂的优势。更重要的是，由于蒸制的食物容易消化，非常适合消化不好的人食用，是老年人和儿童的理想菜肴。

在烹饪技法中，“蒸”属于“汽熟法”，是利用蒸汽的对流作用，把热量传递给菜肴原料，使其熟烂。蒸制的时间和火候，要根据原料性质、要求而定。蒸出来的食物清淡、自然，既能保持食物的外形，又能保持食物的风味，比如鱼、蟹、贝等海产品就非常适合清蒸，饺子、包子、馒头、发糕等主食，以及土豆、茄子、芸豆、南瓜等很多蔬菜也都适合蒸制。蒸和煮都不需另外加食用油，从而减少了油脂的摄入，对于解决油脂摄入过度而造成的各种疾病问题，是一个很好的预防措施。与水煮的方式相比，蒸制食物时，食物与水的接触要少很多，所以可溶性物质的损失比较少，营养成分的损失自然也少一些，并有利于保留食物的本来风味。



吃蒸菜的六大益处

蒸品口味纯正

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，找回天然健康。



蒸饭蒸菜营养更全面

蒸能最大限度地保持食物的味、形和营养，可以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，对人体健康非常有利。



蒸不产生自由基

食物在进行煎、炸等高温烹调时，会使得食用油氧化，当人体进食后会在体内产生对人体有害的自由基，而自由基是加速人体衰老和加剧各种心血管疾病发生的罪魁祸首。

蒸品能调理肠胃

蒸菜时菜品可以保持原有水分不流失，所以蒸出来的食物比较松软鲜嫩，进入胃肠里更容易被消化吸收，不会对肠胃造成刺激，常食对胃肠健康有益。

蒸品卫生又健康

蒸的过程和医学上的湿热灭菌原理相同。菜肴在蒸的过程中，餐具也得到蒸汽的消毒，避免二次污染。

吃蒸菜不上火

现代人经常熬夜，大多数人的身体会有烦渴、皮肤干燥等阴虚表现。由于蒸菜在蒸的过程中是以水渗热，因此吃了蒸制的菜肴不会上火。

