

SABA's KITCHEN
萨巴厨房

TM

萨巴蒂娜◎主编

17 年畅销美食
图书经验的积累

100 张高清菜品大图
让美食呈现眼前

1000 张清晰实用的
步骤图，简单易学

原汁原味 好吃蒸菜

要吃饱更要吃好，就从学习科学烹饪开始
美食奥义是身心满足的同时，肠胃也没有负担

好学、容易做
方便快捷、节省时间
当下健康的烹饪方式莫过于蒸

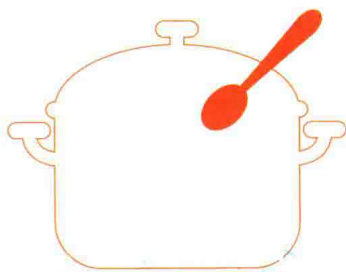
油脂少、热量低
清淡养身、健康美味



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

原汁原味 好吃蒸菜

萨巴蒂娜◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

萨巴厨房. 原汁原味, 好吃蒸菜 / 萨巴蒂娜主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2018.12

ISBN 978-7-5184-2149-7

I . ①萨… II . ①萨… III . ①蒸菜 - 食谱 IV . ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 238460 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 龙志丹 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年12月第1版第1次印刷

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2149-7 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

180617S1X101ZBW

目录 CONTENTS

初步了解全书	008	提高菜品颜值的工具	011
知识篇	009	常用的调料香料	012
蒸的前世今生	009	酱汁调配	014
蒸制工具的介绍	009	如何蒸鱼	028

Chapter 1 蔬菜类



剁椒芋艿
032



百合蜜枣南瓜条
033



上汤娃娃菜
034



凉拌茄子
036



芙蓉茄盒
038



面筋蒸茼蒿
040



豆豉蒸青椒
041



粉蒸胡萝卜丝
042



豆干杏鲍菇
044



蚝油金针菇蒸豆腐
046



蟹味菇拌火腿
047



冬瓜火腿片
048



山药火腿叠片
050



山药南瓜羹
051



豆皮菠菜卷
052



榄菜蒸酿豆腐
054



桂花糯米藕
056



木瓜蒸百合
058

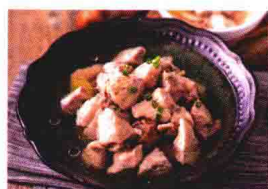


银耳莲子红枣羹
060

Chapter 2
肉类



当归红枣蒸鸡
062



小板栗蒸鸡
063



黑胡椒酱香鸡腿
064



豆豉蒸鸡翅中
066



豉香芋头凤爪
067



粽香粉蒸肉
068



梅干菜蒸肉
070



老干妈蒸月牙骨
072



枣香里脊
073



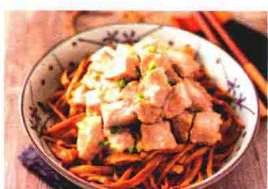
蚝油排骨叠豆腐
074



千张肉卷
076



蒸酿苦瓜筒
078



黄花菜蒸里脊
079



糯米珍珠丸子
080



清蒸狮子头
082



香辣肉末豆腐塔
084



香菇蒸肉饼
086



双耳蛋皮猪肉卷
088



荸荠蘑菇小碗蒸
090



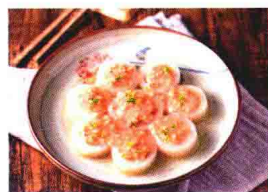
花生蒸猪蹄
092



桂圆红枣蒸猪心
093



清蒸羊肉
094



白玉萝卜牛肉盅
096



咖喱牛腩煲
098



彩椒牛肉盒
099



五彩杂蔬牛肉丸
100



五香牛蹄筋
102



金针菇肥牛卷
103



白萝卜蒸牛腩
104



西湖牛肉羹
106



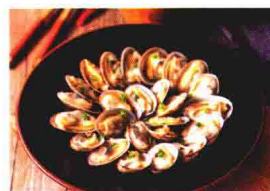
翡翠牛肉卷
108



清蒸大闸蟹
110



蒜蓉扇贝
112



酒蒸蛤蜊
114



九层塔蒸青口
116



蒜蓉蒸龙虾
118



蒜蓉粉丝蒸虾
120



清蒸丝瓜虾仁
122



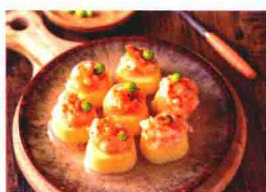
白玉鲜虾卷
124



奶酪虾丸
126



鲜虾豆腐煲
128



蒸玉子豆腐虾仁
130



清蒸鲈鱼
132



蚝汁多宝鱼
134



柠檬鳕鱼柳
136



椰浆芒果蒸鳕鱼
137



葱香带鱼
138



鱼香油面筋
140



黑胡椒鱼香塔
142



太极海鲜蒸
144



香辣豆豉鲮鱼
146



剁椒蒸鱼头
148



香辣河鱼干
150



丸子三拼
151



香菇鹌鹑蛋
152



香橙蒸蛋
154



皮蛋蒸豆腐
156



椰奶鸡蛋羹
158

Chapter 4
主食类



紫薯玫瑰卷
160



芝麻红糖馒头
162



鲜肉汤包
164



水晶虾饺
166



四喜蒸饺
168



果香八宝饭
170



荷叶糯米团
172



蒸鸡蛋糕
174



牛奶小米糕
176



椰汁马蹄糕
178



红枣发糕
180



萝卜丝糕
182



椰奶蒸汤圆
184



高纤五谷杂粮蒸
186



山药蔬菜球
188

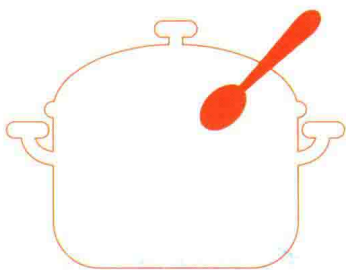
SABA'S KITCHEN

萨巴厨房

TM

原汁原味 好吃蒸菜

萨巴蒂娜◎主编



 中国轻工业出版社

蒸一蒸，吃掉我

想吃充满麦香的馒头，不要买现成的，就得自己蒸。将一大团发好的面团和成一个一个小小的白雪球，等雪球团好，就坐锅烧水，不用等水开就把馒头坯子放进去，排成齐齐整整的同心圆，然后就开始等待。

不一会儿，水蒸气开始喷吐，麦香逐渐弥漫，厨房里的空气都变得无比甜美，那是我最享受的一刻。水蒸气中，每个馒头都变得又白又胖，每个似乎都在开口说：“来，吃我！”咬一口刚蒸好的馒头，滋味好极了。白口直接吃，越嚼越甜。

蒸能最大程度保持食物的形态和滋味。一屉蒸馒头，另一屉我还会做个蒸菜，比如蒸咸菜、蒸蛋羹、蒸腊肉、蒸粉蒸肉、蒸猪头肉、蒸小鱼……把蒸好的猪头肉夹在刚出锅的馒头里，狠狠咬一大口，我可以在厨房里站着就吃光两个，好吃到转圈圈。

家里买鲜牛奶，喝剩下的，我就用来做双皮奶或者酒酿牛奶蒸，一点不复杂，放一点点糖，在冰箱冰透，每次做好都很快被抢光。我假装生气，内心却是窃喜的。

我喜欢把什么都蒸上一蒸。馒头冷了，蒸一蒸再吃；菜剩下了，蒸一蒸再吃；粥凉了，也蒸一下吧；筷子和抹布用旧了，都会蒸一下消毒。

因为太喜欢蒸了，于是就做了这么一本书，想让厨房空气洁净，好清洁灶台，保留食物的原汁原味，就多尝试下蒸吧。

高欣茹

萨巴蒂娜
个人公众订阅号



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina

目录 CONTENTS

初步了解全书	008	提高菜品颜值的工具	011
知识篇	009	常用的调料香料	012
蒸的前世今生	009	酱汁调配	014
蒸制工具的介绍	009	如何蒸鱼	028

Chapter 1
蔬菜类



剁椒芋艿
032



百合蜜枣南瓜条
033



上汤娃娃菜
034



凉拌茄子
036



芙蓉茄盒
038



面筋蒸茼蒿
040



豆豉蒸青椒
041



粉蒸胡萝卜丝
042



豆干杏鲍菇
044



蚝油金针菇蒸豆腐
046



蟹味菇拌火腿
047



冬瓜火腿片
048



山药火腿叠片
050



山药南瓜羹
051



豆皮菠菜卷
052



榄菜蒸酿豆腐
054



桂花糯米藕
056



木瓜蒸百合
058



银耳莲子红枣羹
060

Chapter 2
肉类



当归红枣蒸鸡
062



小板栗蒸鸡
063



黑胡椒酱香鸡腿
064



豆豉蒸鸡翅中
066



豉香芋头凤爪
067



粽香粉蒸肉
068



梅干菜蒸肉
070



老干妈蒸月牙骨
072



枣香里脊
073



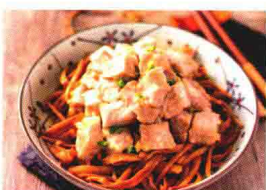
蚝油排骨叠豆腐
074



千张肉卷
076



蒸酿苦瓜筒
078



黄花菜蒸里脊
079



糯米珍珠丸子
080



清蒸狮子头
082



香辣肉末豆腐塔
084



香菇蒸肉饼
086



双耳蛋皮猪肉卷
088



荸荠蘑菇小碗蒸
090



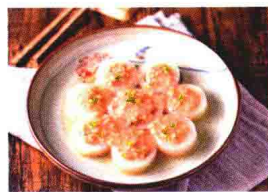
花生蒸猪蹄
092



桂圆红枣蒸猪心
093



清蒸羊肉
094



白玉萝卜牛肉盅
096



咖喱牛腩煲
098



彩椒牛肉盒
099



五彩杂蔬牛肉丸
100



五香牛蹄筋
102



金针菇肥牛卷
103



白萝卜蒸牛腩
104



西湖牛肉羹
106



翡翠牛肉卷
108



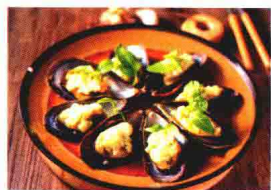
清蒸大闸蟹
110



蒜蓉扇贝
112



酒蒸蛤蜊
114



九层塔蒸青口
116



蒜蓉蒸龙虾
118



蒜蓉粉丝蒸虾
120



清蒸丝瓜虾仁
122



白玉鲜虾卷
124



奶酪虾丸
126



鲜虾豆腐煲
128



蒸玉子豆腐虾仁
130



清蒸鲈鱼
132



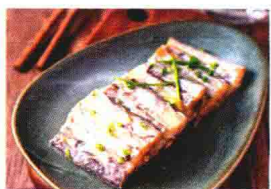
蚝汁多宝鱼
134



柠檬鳕鱼柳
136



椰浆芒果蒸鳕鱼
137



葱香带鱼
138



鱼香油面筋
140



黑胡椒鱼香塔
142



太极海鲜蒸
144



香辣豆豉鳊鱼
146



剁椒蒸鱼头
148



香辣河鱼干
150



丸子三拼
151



香菇鹌鹑蛋
152



香橙蒸蛋
154



皮蛋蒸豆腐
156



椰奶鸡蛋羹
158

Chapter 4
主食类



紫薯玫瑰卷
160



芝麻红糖馒头
162



鲜肉汤包
164



水晶虾饺
166



四喜蒸饺
168



果香八宝饭
170



荷叶糯米团
172



蒸鸡蛋糕
174



牛奶小米糕
176



椰汁马蹄糕
178



红枣发糕
180



萝卜丝糕
182



椰奶蒸汤圆
184



高纤五谷杂粮蒸
186



山药蔬菜球
188

初步了解全书

看着名字
就流口水

烹饪秘笈，让你与美味
不再失之交臂

需要用到的食材一目了然，
要打好准备的仗

时间、难
易度清楚
明了



特色

娃娃菜自然嫩，汤汁鲜美，营养丰富。

材料：娃娃菜 1 棵、干贝 10 粒、冬菇 10 粒、红椒 1 个、姜 1 片、蒜 2 瓣、盐 1 茶匙、胡椒粉 1 茶匙、生抽 1 茶匙、老抽 1 茶匙、料酒 1 茶匙、淀粉 1 茶匙、香油 1 茶匙。

主料

娃娃菜 300 克

辅料

干贝 10 粒、冬菇 10 粒、红椒 1 个、姜 1 片、蒜 2 瓣、盐 1 茶匙、胡椒粉 1 茶匙、生抽 1 茶匙、老抽 1 茶匙、料酒 1 茶匙、淀粉 1 茶匙、香油 1 茶匙。

烹饪时间

15 分钟

难易度

简单

烹饪步骤

1. 娃娃菜洗净，切成 4 厘米长的段，放入沸水中焯水 2 分钟，捞出备用。

2. 干贝洗净，放入沸水中焯水 2 分钟，捞出备用。

3. 冬菇洗净，切成 4 厘米长的段，放入沸水中焯水 2 分钟，捞出备用。

4. 红椒洗净，切成 4 厘米长的段，放入沸水中焯水 2 分钟，捞出备用。

5. 姜洗净，切成 4 厘米长的段，放入沸水中焯水 2 分钟，捞出备用。

6. 蒜洗净，切成 4 厘米长的段，放入沸水中焯水 2 分钟，捞出备用。

7. 将娃娃菜、干贝、冬菇、红椒、姜、蒜放入锅中，加入适量清水，大火煮沸，转小火煮 10 分钟。

8. 加入盐、胡椒粉、生抽、老抽、料酒、淀粉，搅拌均匀，煮至汤汁浓稠即可。

9. 出锅前加入香油，即可食用。

详尽直观
的操作步
骤让你简
单上手

好吃更要有营养，健康
更重要

本书按照常见蒸菜食材的种类划分为蔬菜、肉类、水产蛋类、主食四大章节，清清淡淡，健健康康的味道，无论经典与创新，均有呈现。

此外，针对蒸这件事，我们也详尽介绍了其来历、工具；蒸菜可以用“食材蒸制 + 调味芡汁”的方式烹饪，那么我们也整理了一些常用的调味酱汁提供你；“蒸好一条鱼”是很多家庭的蒸菜必修课，我们用极尽详细的方式，将如何蒸出一条火候刚好好的鱼呈现在了全书的知识篇中。

计量单位对照表

- 1 茶匙固体材料 = 5 克
- 1 汤匙固体材料 = 15 克
- 1 茶匙液体材料 = 5 毫升
- 1 汤匙液体材料 = 15 毫升

“蒸”的烹饪方式由来已久。从古至今，从馒头、包子等各类主食，到蒸扣肉、清蒸鱼等肉类、鱼类的不同菜品，蒸，早已是食客们耳熟能详的经典烹饪方式。

社会发展到今天，人们希望吃得更加健康、营养，尽量在满足口腹之欲的同时，降低在烹饪过程中产生的附加热量，所以蒸菜受到越来越多的健康人群的喜爱。

蒸制工具的介绍

传统的蒸制工具大多为竹器、铁器，比如竹蒸笼、铁锅、砂锅等。随着现代科技的发展，人们研制出了不锈钢锅、硅胶垫等产品，令烹饪工具的选择范围变得更加广泛，烹饪的乐趣也在不断提升。

1. 竹制品（竹蒸笼）

特色非常明显，古香古色、竹香萦绕，带着传统慢生活的气息。大部分由手工编制，细节之美无处不在。竹子独特的清香，在烹饪过程中浸入到食材里，带来别具一格的风味，一般搭配蒸笼布一起使用。但不足之处是，因由篾子编造而成，接缝处不方便清洗，容易藏污纳垢。如果没有通风良好的保存环境，容易产生霉变，影响品质和美观。

