

JIATING MEISHI CONGSHU

家常

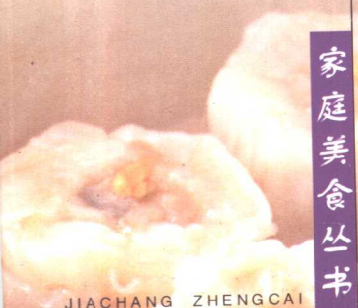
JIACHANG

ZHENGCAI

ZHENGCAI

蒸菜

家庭美食丛书



JIACHANG ZHENGCAI

李乐清
魏学刚
胡伟
付满云
编著



中原农民出版社

家庭美食丛书

家常蒸菜

JIATINGMEISHICONGSHU

李乐清 魏学刚 胡 伟 付满云 编 著

丛书编委会

主 编 薛慧林
副主编 黄 虎 李奇军
编 委 李乐清 李跃清 魏学刚 郭智泉
胡 伟 付满云 李春红 杨晓莉
何永红 杨 琴 刘成兰 马增建
李 刚 谭华生 宋洪庆

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常蒸菜/李乐清等编著. — 郑州: 中原农民出版社,
2002. 1

(家庭美食丛书)

ISBN 7 - 80641 - 454 - 1

I. 家… II. 李… III. 菜谱 - 中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 063274 号

出 版: 中原农民出版社 (郑州市经五路 66 号)
电 话: 0371 - 5751257 邮 政 编 码: 450002)
发 行: 全国新华书店发行
印 刷: 郑州文华印刷厂印刷
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 印张: 7.375 字数: 142 千字
版 次: 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
印 数: 1 - 3 000 册
书 号: ISBN 7 - 80641 - 454 - 1/TS·020

定 价: 9.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

前 言

一、怎样做好家常蒸菜

从中国菜的烹调方法看，蒸制方法运用非常广泛。具体方法多种多样，有的是以蒸为主的综合运用。家常菜中的蒸法主要有：清蒸、旱蒸、膏蒸、酿蒸、烧蒸和炸蒸等。由于各种蒸法的用料、调味、加工等不同，形成的风味也各有特色。

蒸法从原理来说，是通过加热使锅中的水，产生高温蒸气作用于食物，使之成熟的一种烹调方法。由于高温气体的渗透力强，因而使原料受热均匀，成熟较快；又因原料是在容器中加热，不随时翻动，因此可保持菜肴的原汁原味、食物的形态与营养成分。所以在一般的家庭中，蒸菜运用非常广泛，既制法简便，又可享受美味。

蒸菜虽然较简便，但其有一定的难度，必须掌握其操作技巧。怎样做好家常蒸菜？从实践来看，要从以下入手。

二、蒸菜的基本要求

首先，蒸菜在原料的选择上必须新鲜。只有新鲜的原料才能体现蒸菜的风味特色。如果一些冷冻原料鸡、鸭、鱼要先用清水解冻，再漂去其异味，然后再用清水氽一下，再进行蒸，这样一来，蒸出的菜肴味道才好。如果用生料蒸，必须先用调料(料酒、葱、姜等)拌入味才蒸。

其次，蒸菜因方法不同而要求不同。如清蒸菜的盐不宜过早放入，因为盐能使蛋白质发生变性凝固，不易溶化，影响鲜味，所以要在蒸好后，再加入盐、胡椒粉等调料调味。清蒸一般要求汤汁清澈，所以不要加有色调料，如酱油等。

再次，一些色泽浓厚的菜肴，如炸蒸、粉蒸、旱蒸的菜肴灯笼鸡，旱蒸鱼香大虾，在调料的使用上，要符合这些菜品的要求。炸蒸的五香扣肉、皱皮肘子，粉蒸的荷叶蒸肉等，必须用红酱油调色，以体现其色、香、味、形；有一些蒸菜，口味浓郁，要用豆瓣、渣辣椒、红油等。

三、蒸菜的造型

蒸菜的造型注重装碗。一般的粉蒸菜肴，如泡花蒸肉、粉蒸鸡块等，只要将调料、米粉等拌均匀，适当分配均匀大致装入碗中，在底料的安排上，可量大些，在翻扣入盘上桌时显得丰满，可衬托主料，利于形状美观。但一些经刀工处理的、规

格一致的，片、块等相同的，则要求一一排整齐，放入蒸碗中，再进行调节，使其丰满，成菜后才形整。猪肘体积较大，必须先进行刀工处理，开小口，剔出肘骨，并在其瘦肉的上面划上花刀，加入调料，再进行还原，以保持原形。

蒸鸡鸭，特别是全鸡、全鸭等可用两种装碗方法：一是从鸡鸭的背脊处开口，去内脏，装碗时胸脯向上；一种方法是从鸡鸭的腹部开口，去内脏，装碗时鸡鸭应侧身放。总的要求是，开口必须向下，以保证其整体的形象。

四、蒸菜的火候

蒸菜的火候十分重要，是菜品制作能否成功的关键。要按照原料的性能和菜肴的特色要求掌握。具体地说，要恰当运用蒸气力的大小强弱，控制调节时间的长短。蒸菜入笼后，蒸出大汽时，从四周泻出急促的气流，说明笼中的气流在作高温旋转运动；当笼中间出现回汽时，经过 30 分钟，蒸菜就基本成熟了。一般家庭用压力锅蒸菜，只要加压阀后上汽 15 分钟也就可以了。

蒸菜用火不必全用大火（旺火），应根据具体情况来决定。如家常蒸菜的蒸蛋，要用小火，小火慢蒸，蒸出来的蛋才软嫩好吃。又如蒸膏菜和蒸酸菜时，也要用小火汽匀，才可保证成菜的细嫩，出笼后表面没有泡或出现蜂窝孔状。小火，也称“微火”、“弱火”，具体应在笼中出现大汽后，再控制火力，减弱火力，使菜肴的温度保持相对的平衡，笼中的蒸汽游离而不

集中,使菜肴慢慢成熟。

蒸菜的火候,还有一些具体要求,在蒸时水必须一次加足,中途不要加水,以免温度变化,影响菜的质量;火力要求一致,不要时大时小,散火跑汽,以免影响色味,风味全无;如果原料要求蒸得时间长,要补充加入开水;用小火的要减少火力,或开一小缝隙,让其散汽,以免蒸烂或发泡。

如果判断蒸菜是否成熟,可用竹筷轻轻插入,只要一插即透,便为成熟;有骨头的原料用筷子一夹,肉与骨头便可分离,说明蒸菜已符合要求,可以食用了。

由于当前烹调技术的发展变化,各种不同类型的烹调方法相互促进、相互融合,蒸的技法也随之发生了变化,如蒸炸熘结合,先炸后蒸再回锅,先氽后炒再蒸等,鉴于本书为家常品种,故不涉及。

蒸菜的烹调要因菜而异,在每一类菜肴的制作时再作阐述。

目 录

蒸肉类



荷叶蒸肉	[3]	芋儿狮子头	[15]
虎皮芋香肉	[4]	冰糖肘子	[16]
梅干菜扣肉	[5]	香辣猪手	[16]
原笼楂肉	[5]	银杏猪肘	[17]
杏仁蒸肉	[6]	清蒸猪脑	[18]
旱蒸豆豉肉	[7]	清汤肝糕	[18]
果香夹沙肉	[7]	五圆蒸肚片	[19]
豆干蒸咸肉	[8]	芙蓉杂烩	[20]
鸡蛋肉卷	[9]	清蒸排骨	[21]
芋脯扣肉	[9]	咸烧白	[21]
蒸珍珠丸子	[10]	扣肉	[22]
蒸白丸	[11]	螺蛳咸烧白	[23]
菊香三色肉丸	[11]	笋烧白	[23]
绣球丸子	[12]	官府糟肉	[24]
四喜丸子	[13]	粉蒸肥肠	[25]
清蒸狮子头	[14]	梅花大肠	[25]

灌卤肠〔26〕
腊味合蒸〔27〕
烧蒸牛肉〔27〕
圆笼牛肉〔28〕
辣味牛肉〔29〕
原蒸牛鞭〔29〕
参芪清蒸羊肉〔30〕

酸梅蒸羔羊〔31〕
羊肉格格儿〔31〕
汽水羊肉〔32〕
香菇羊蹄〔33〕
荷叶包兔〔34〕
粉蒸兔条〔34〕
五彩兔糕〔35〕

蒸禽蛋类



翡翠鸭块〔39〕
蘑菇蒸鸡块〔40〕
木耳蒸鸡〔40〕
贝母蒸鸡〔41〕
清蒸滑鸡块〔41〕
鱼腥草蒸鸡〔42〕
怀胎全鸡〔43〕
香辣仔鸡〔43〕
青豆鸡〔44〕
清蒸辣滑鸡〔45〕
清蒸元宝鸡〔46〕
柚子鸡〔46〕
蒜米蒸皱沙凤爪〔47〕
巴王鸡〔48〕

清蒸鸭块〔49〕
酒蒸鸭块〔49〕
酒蒸全鸭〔50〕
海带丝全鸭〔51〕
虫草鸭〔51〕
竹筒鸭〔52〕
神仙鸭子〔53〕
清蒸枣梨酿鸭〔53〕
苦笋泡菜鸭〔54〕
辣豉蒸鸭〔55〕
玉参鸭子〔55〕
酸笋扣卤鸭〔56〕
清蒸鸡〔57〕
旱蒸童子鸡〔58〕

芪归鸡〔58〕
 双冬扒鸡〔59〕
 杏仁蒸鸡〔60〕
 枣菇蒸鸡〔60〕
 柚子蒸鸡〔61〕
 人参蒸鸡〔61〕
 汽锅鸡〔62〕
 原盅凤爪〔63〕
 仙人鸡翅〔63〕
 峨眉鸡翅〔64〕
 鸡翅冬笋〔65〕
 啤酒鸡胚豆〔66〕
 酸梅蒸鹅〔66〕
 豆豉荷香鹅〔67〕

圆笼粉蒸鹅〔68〕
 腐乳米粉蒸鹅〔69〕
 清蒸鹅掌〔70〕
 花旗参蒸乳鸽〔70〕
 清蒸枸杞鸽〔71〕
 清蒸灵芝鹌鹑〔72〕
 荷叶鹌鹑〔72〕
 火腿蒸蛋〔73〕
 臊子蒸蛋〔73〕
 蛤仁蒸蛋羹〔74〕
 蛋皮鱼卷〔75〕
 鱼片蒸蛋〔75〕
 清蒸蛋〔76〕

蒸水产类



清蒸鲜鱼〔81〕
 清蒸宝剑鱼〔82〕
 荷叶蒸鱼〔82〕
 粉蒸鲢鱼〔83〕
 双江白酥鱼〔84〕
 粉蒸鲜鱼〔84〕
 豆豉蒸鱼〔85〕

芙蓉鲫鱼〔85〕
 清蒸过江鱼〔86〕
 清蒸泡椒鱼〔87〕
 酸汤蒸鱼〔88〕
 金银花蒸鱼〔89〕
 带丝鱼丝瓜〔89〕
 霍香蒸鱼〔90〕

清蒸双头[91]
姜汁鱼[91]
蒸鱼豆花[92]
蛋丝鱼卷[93]
清蒸瓦块乌鱼[93]
四味乌鱼[94]
四味白鳝[95]
荷叶鳊鱼[96]
天麻鳊鱼汤[97]
粉蒸鳊鱼[97]
粉蒸鳝鱼[98]
蟹肉合子[99]
富贵石榴贝[100]
清蒸鲤鱼[100]
银杏鱼卷[101]
葱味鲥鱼[102]
麻辣蒸鱼[103]
清蒸鲥鱼[103]
旱蒸鲜鱼[104]
清蒸江团[105]
天麻江团[106]
清蒸脑花江团[106]
鲜鲫老叩[107]
姜汁蒸鲫鱼[108]
粉蒸鲫鱼[109]

明珠甲鱼[109]
清蒸甲鱼[110]
原盅虫草甲鱼[111]
腊鸭板栗蒸甲鱼[112]
甲鱼蒸二母[112]
粉蒸裙边[113]
蒜泥蒸虾[114]
龟凤汤[114]
海参扣肉[115]
粉蒸海参[116]
夹沙海参[117]
盐水大虾[117]
白雪芙蓉蒸蟹[118]
八宝蟹饭[119]
莲蓬蟹[119]
酿蟹盒[120]
蟹粉蛋羹[121]
蟹绒糕[122]
蟹黄虾盅[123]
蟹肉丸子[123]
清蒸海螺[124]
清糕肉蟹[125]
清蒸青鳝[126]
荷叶青鳝[126]
粉蒸青鳝[127]

稻草捆河鳗[128]
 蛋饺鱿鱼[129]
 琵琶大虾[130]
 琵琶鲜虾[130]
 三鲜酿豆腐[131]
 百花酿猴头[132]
 蝴蝶白玉扇[133]
 虾仁蒸饺[134]
 鲜虾酿香菇[135]
 蒸腊肉龙虾[136]
 巴戟蒸龙虾[136]
 花素蒸饺[137]

清蒸桂鱼[138]
 清蒸鲈鱼[138]
 家常海鳗[139]
 山椒蒸石斑[140]
 香卤石斑鱼[141]
 清蒸石斑鱼[141]
 原盅红参黄腊丁...[142]
 糊辣银鲳鱼[143]
 豉汁蒸圣子皇[144]
 文蛤蒸蛋[144]
 香辣蒸带子[145]
 芙蓉鲜蚬子[146]

蒸素菜类



酿甜椒[149]
 酿馅冬瓜[149]
 龙眼瓜圆[150]
 三鲜萝卜卷[151]
 江津藕丸[152]
 腊味藕卷[152]
 芙蓉豆腐饺[153]
 蟹粉豆腐饺[154]
 清蒸豆腐[155]

粉蒸嫩黄豆[155]
 海带豆鸡[156]
 清蒸水发磨芋[157]
 酿苹果[157]
 白花桃脯[158]
 竹筒荔枝[159]
 八宝荔枝[159]
 佛珠枇杷[160]
 小笼蒸粉芋[161]

金钩白芋[162]

金钩芋糕[163]

长寿菜心[163]

莲花白菜[164]

香菇莲白[165]

鸡汁鲜菜[165]

糟醉马蹄[166]

菊花冬笋[167]

奶蓉番茄[168]

双色香卷[168]

酿豆腐[169]

莲蓬豆腐[170]

金橘豆腐丸[171]

五星豆腐丸[171]

其他蒸菜类



粉蒸地耳[175]

四喜蒸饺[175]

菊花山药糕[176]

粉蒸甜糕[177]

魔芋甜烧白[178]

甜烧白[179]

夹沙肉[179]

素扣[180]

咸烧白[181]

粉蒸肉[182]

粉蒸雪魔芋[183]

荷叶粉蒸肉[184]

鱼香排骨[184]

魔芋肘子[185]

蒸蹄髈[186]

粉蒸南瓜盅[187]

酿南瓜[187]

酿丝瓜[188]

玛瑙点玉盘[189]

菊花丝瓜[190]

酿苦瓜[191]

龙眼苦瓜[191]

红袍莲米[192]

糖醋酿藕[193]

清蒸丸子[194]

清蒸酥肉[194]

清蒸虫草鸭[195]

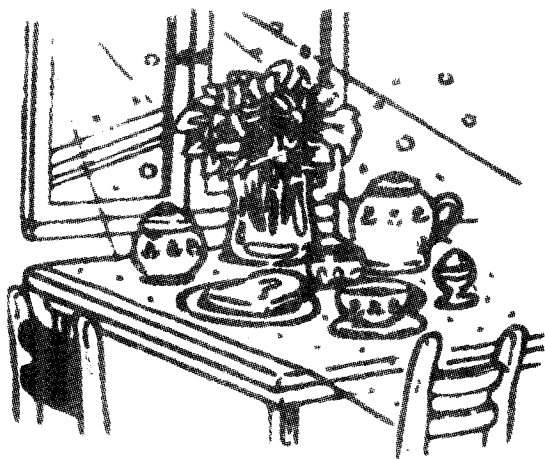
清蒸绣球[196]

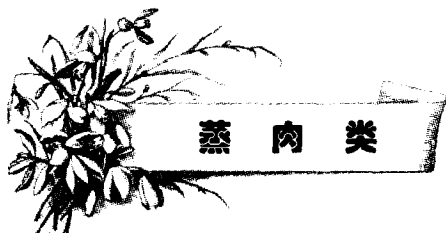
豌豆蒸肥肠〔197〕
清蒸肘子〔198〕
东坡肘子〔199〕
菊花排骨〔200〕
菊香三色鱼丸〔201〕
家常蒸香菇〔201〕
和合香菇〔202〕
五珍蒸血肠〔203〕
脆皮鸡冠花糕〔204〕
火夹清蒸鸡棕〔204〕
鸭油蒸蛋糕〔205〕
清蒸野鹌鹑〔206〕
参芪蒸野鹌鹑〔206〕
蒸牛蛙〔207〕
清蒸石鹅〔208〕

清蒸乌梢蛇〔209〕
龟蛇汤〔209〕
粉蒸龙凤串〔210〕
清汤绣球燕〔211〕
清蒸大鲈〔211〕
荷叶蒸蜂蛹〔212〕
油条圆饼〔213〕
什锦杂烩〔213〕
什锦盆蒸〔215〕
蒸什锦砂盆〔216〕
川东蒸菜〔216〕
红扣三蒸〔217〕
清蒸竹鼠〔218〕
咸鱼蒸野猪〔219〕
泡菜珍珠丸子〔220〕

家常蒸菜

蒸肉类





荷 叶 蒸 肉

〔原料〕

猪臀肉(带皮)650克,鲜荷叶3张,鲜黄豆80克,蒸肉米粉100克,红糖10克,红酱油15克,豆腐乳汁10克,甜面酱10克,精盐2克,醪糟汁15克,花椒10粒,五香粉1克,姜末5克,小葱花5克,熟菜油30克。

〔加工〕

将猪肉刮洗干净,去毛,切成5厘米长、3厘米宽、0.3厘米厚的长方形片共20片,放入盆中加入红酱油、盐、醪糟汁、豆腐乳汁、姜末、葱花拌匀,浸泡20分钟,使之入味。再加入蒸肉米粉拌匀,倒入熟菜油拌匀,另将鲜黄豆洗净待用。

〔制作〕

将鲜荷叶用清水洗净,放入开水中烫一下(使它柔软不易折断),然后切成约11厘米的等边三角形共20张,每片肉夹入鲜黄豆5~6粒,放在切好的荷叶上包成方形,待全部包完后,摆入蒸碗中,入笼以旺火蒸2小时取出,翻扣在盘中,上桌去荷叶食之。

〔特点〕

色泽金黄,鲜咸带甜,味浓而香,别具风味。