

潘玉泉 苏志娟 编



# 高压锅制作 佳肴美点

# 高压锅制作佳肴美点

潘玉泉 苏志娟 编

天津科学技术出版社

|     |         |
|-----|---------|
| 登录号 | 031328  |
| 分类号 | TS972.1 |
| 种次号 | 20      |

责任编辑：王绍荣

# 高压锅制作佳肴美点

潘玉泉 苏志娟 编

\*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

\*

开本787×1092毫米 1/32 印张7.625 字数158 000

1990年6月第1版

1991年8月第2次印刷

印数：12 201—24 700

ISBN 7-5308-0714-5/Z·35 定价：3.20元

## 前 言

高压锅已成为城乡家庭的必备炊具之一，它之所以被广泛使用，是因为它能节约能源、省时间、实用，而且作出的饭食松软可口，烹出的菜肴能保持原汁、原味，而且好吃易消化，有利于身体健康，特别适宜老人和儿童。在烹调上，高压锅能煮、焖、炖、氽、煎、烙、炸，尤其是家庭制作蒸制食品的最好炊具。但目前一般家庭还只是把它用作煮饭、炖骨头等，对于怎样利用不同的烹调方法制作佳肴美点还很少，即使在使用中也常常碰到这样和那样的问题，很难作出具有高压锅风味特色的可口点心和美味菜肴来。

为了帮助读者充分利用高压锅制作美味佳肴和酥香可口的点心，我们编写了《高压锅制作佳肴美点》一书。

此书是我国目前唯一的一本利用高压锅制作佳肴美点的菜、食谱的书。它总结各地家庭烹调经验，并按目前一般家庭经济条件和不同层次的生活水平，共介绍了各地风味菜、食谱300余种。每种都对投料、制作方法、风味特点及制作窍门，作了通俗易懂，深入浅出的叙述，特别是书中的窍门，是作好菜肴、点心的诀窍。

本书对于烹饪爱好者具有借鉴、解难之作用，尤其对初学作菜者是一本引导烹调入门的必备之书。它对于大小饭店、宾馆、学校企业公共食堂、招待所的厨师来说，也是一本有用的参考资料。特别是对于蒸菜爱好者，或有志于研究

菜、点的厨师，更具有一定的参考价值。

此书有几点需要说明：

第一、因高压锅的型号不同，书中所给的份量，可根据自己家中高压锅的大小，适当增减。

第二、书中的蒸制时间，除特殊说明外，均从高压锅限压阀第一次喷气时计算时间。

第三、在制作菜、点时，高压锅内的加水量，以高压锅型号24厘米为例，一般每小时约蒸发水量为1000克左右，所以应根据具体情况确定最佳水量。

作 者

1989年8月

# 目 录

## 一、高压锅制作佳肴

|            |      |             |      |
|------------|------|-------------|------|
| 清蒸全甲鱼..... | (1)  | 蒸芙蓉蛤仁.....  | (18) |
| 粉蒸甲鱼.....  | (2)  | 蛤蜊鲍鱼.....   | (18) |
| 药制龟羊汤..... | (3)  | 清蒸鲍鱼.....   | (20) |
| 潇湘五元龟..... | (4)  | 荷花海参.....   | (20) |
| 子鸡炖龟肉..... | (5)  | 蒸酿海参.....   | (21) |
| 清蒸义河蚌..... | (6)  | 洞庭肥鱼肚.....  | (23) |
| 清蒸鳊鱼.....  | (8)  | 鱼肚炖乳鸽.....  | (24) |
| 竹节鳅鱼.....  | (9)  | 奶油绣球鱼肚..... | (25) |
| 清蒸白鳝.....  | (10) | 清炖狗肉.....   | (25) |
| 粉蒸白鳝.....  | (11) | 红炖牛肉.....   | (26) |
| 辣味青螺.....  | (11) | 药制牛鞭.....   | (27) |
| 吮螺蛳.....   | (12) | 蒜炖羊肉.....   | (28) |
| 盐水虾.....   | (13) | 附片蒸羊肉.....  | (29) |
| 绣球虾仁.....  | (13) | 香酥嫩斑鸠.....  | (30) |
| 清蒸龙虾.....  | (14) | 炸野鸡卷.....   | (30) |
| 醉蒸黄油蟹..... | (15) | 原蒸五元鹌鹑..... | (31) |
| 蒸青蟹.....   | (15) | 干贝无黄蛋.....  | (32) |
| 网油虾蟹卷..... | (16) | 蒸蛋羹.....    | (33) |
| 荷莲蒸三叠..... | (17) | 台湾炖鸡蛋.....  | (34) |

|        |       |      |        |       |      |
|--------|-------|------|--------|-------|------|
| 咸蛋肉饼   | ..... | (34) | 清蒸白菜肉卷 | ..... | (59) |
| 蒲笋托鸽蛋  | ..... | (35) | 珍珠丸子   | ..... | (59) |
| 玉扇干贝   | ..... | (36) | 扣蒸滑肉   | ..... | (60) |
| 菊花干贝   | ..... | (37) | 捆子肉    | ..... | (61) |
| 芙蓉干贝   | ..... | (38) | 冰糖肘子   | ..... | (62) |
| 蒜瓣蒸干贝  | ..... | (39) | 元宝肉    | ..... | (63) |
| 桂花干贝   | ..... | (40) | 料里脊    | ..... | (64) |
| 玉珠猴头   | ..... | (41) | 炸里脊卷   | ..... | (64) |
| 金钱发菜   | ..... | (42) | 五色丸子   | ..... | (65) |
| 绣球发菜   | ..... | (43) | 香酥鸡    | ..... | (66) |
| 金鱼发菜   | ..... | (44) | 风鸡     | ..... | (68) |
| 梅花发菜   | ..... | (45) | 清蒸神仙鸡  | ..... | (69) |
| 霉干菜虎皮肉 | ..... | (46) | 香露鸡    | ..... | (70) |
| 虎皮肘子   | ..... | (47) | 清炖鸡    | ..... | (70) |
| 应山滑肉   | ..... | (48) | 盐水金钱鸡  | ..... | (71) |
| 汤肉     | ..... | (49) | 五味鸡块   | ..... | (72) |
| 粉蒸肉    | ..... | (49) | 烟熏嫩鸡   | ..... | (72) |
| 荷叶粉蒸肉  | ..... | (50) | 清蒸酥鸡   | ..... | (73) |
| 豆豉蒸排骨  | ..... | (51) | 米酒蒸鸡   | ..... | (74) |
| 红油排骨   | ..... | (52) | 清蒸笋耳鸡  | ..... | (75) |
| 米粉蒸排骨  | ..... | (53) | 香酥肥鸭   | ..... | (76) |
| 凉拌肚丝   | ..... | (54) | 酒蒸鸭子   | ..... | (77) |
| 蒸肚片    | ..... | (55) | 糟蒸肫掌   | ..... | (78) |
| 粉蒸肥肠   | ..... | (55) | 五元蒸鸭块  | ..... | (79) |
| 清蒸蹄花   | ..... | (56) | 清蒸烧鸭   | ..... | (79) |
| 虾籽蹄筋   | ..... | (57) | 粉蒸鸭    | ..... | (80) |

|              |       |              |       |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 淡盐嫩鸭.....    | (81)  | 酿双色元椒.....   | (103) |
| 清蒸炉鸭.....    | (81)  | 两色土豆卷.....   | (104) |
| 绣球全鱼.....    | (82)  | 清蒸白菜.....    | (104) |
| 豆豉辣椒蒸腌鱼..... | (83)  | 百花山药.....    | (105) |
| 清蒸怀胎鲫鱼.....  | (84)  | 一品山药桃.....   | (106) |
| 黄鱼蛋羹.....    | (84)  | 炖木瓜.....     | (107) |
| 鱼糕.....      | (85)  | 瓢苹果.....     | (107) |
| 鱼松.....      | (86)  | 蜜汁桂花苹果.....  | (108) |
| 老少平安.....    | (88)  | 瓢白兰瓜.....    | (109) |
| 翡翠鱼卷.....    | (88)  | 冰糖整梨.....    | (109) |
| 蒸白圆.....     | (89)  | 梨饼.....      | (110) |
| 粉蒸竹筒鱼.....   | (90)  | 干蒸百合.....    | (111) |
| 鲜贝竹筒鱼.....   | (91)  | 蒸糖百合.....    | (112) |
| 腊肉腊鱼合蒸.....  | (92)  | 八宝百合.....    | (112) |
| 冰糖莲子.....    | (92)  | 粉蒸烤麸.....    | (113) |
| 莲莲似蜜.....    | (93)  | 荷包面筋.....    | (114) |
| 蜜汁莲子.....    | (94)  | 三鲜玉米羹.....   | (115) |
| 银耳湘莲.....    | (95)  | 素米粉肉(一)..... | (115) |
| 牡丹银耳.....    | (96)  | 素米粉肉(二)..... | (116) |
| 酿冬瓜.....     | (97)  | 素米粉肉(三)..... | (117) |
| 鸡汁火夹冬瓜.....  | (98)  | 素烧鸭.....     | (118) |
| 开阳万年.....    | (98)  | 粉蒸玉银萝卜丝..... | (118) |
| 酿冬菇盒.....    | (99)  | 粉蒸茼蒿.....    | (119) |
| 红扒全鸡.....    | (100) | 粉蒸金银针.....   | (120) |
| 清蒸鲜寒菌.....   | (101) | 千层菜卷.....    | (121) |
| 冻菌蒸芽白.....   | (102) | 清蒸地耳.....    | (122) |



|           |       |             |       |
|-----------|-------|-------------|-------|
| 蒸素火腿..... | (123) | 蒸豆腐圆.....   | (129) |
| 酿黄瓜.....  | (123) | 蒸豆腐块.....   | (130) |
| 清蒸茄子..... | (124) | 清汤酿银耳.....  | (130) |
| 拌茄子泥..... | (125) | 清汤燕菜.....   | (131) |
| 莲蓬豆腐..... | (126) | 虾酿竹荪卷汤..... | (132) |
| 箱子豆腐..... | (127) | 清炖冬菇汤.....  | (133) |
| 蓑衣圆子..... | (128) | 一品百花汤.....  | (134) |

## 二、高压锅制作美点

|             |       |            |       |
|-------------|-------|------------|-------|
| 面肥发酵馒头..... | (135) | 荷叶夹.....   | (155) |
| 鲜酵母馒头.....  | (136) | 百合夹.....   | (156) |
| 开花馒头.....   | (136) | 四喜饺.....   | (157) |
| 生肉包子.....   | (137) | 一品蒸饺.....  | (158) |
| 鱼肉包子.....   | (138) | 三鲜蒸饺.....  | (159) |
| 牛肉包.....    | (139) | 虾仁蒸饺.....  | (160) |
| 猪肉菜馅包.....  | (140) | 清明艾饺.....  | (161) |
| 鲜虾馅包.....   | (141) | 芋头饺.....   | (162) |
| 肉丁熟馅包.....  | (143) | 鲜肉大馄饨..... | (162) |
| 豆沙馅包.....   | (145) | 水饺.....    | (164) |
| 麻茸包子.....   | (147) | 翡翠烧麦.....  | (165) |
| 圆顶糖包.....   | (148) | 烧麦.....    | (166) |
| 金丝卷.....    | (150) | 素烧麦.....   | (167) |
| 银丝卷.....    | (152) | 蛋皮烧麦.....  | (168) |
| 花卷.....     | (153) | 四季烧麦.....  | (169) |
| 果酱卷.....    | (153) | 桂花酒酿.....  | (172) |
| 桃夹.....     | (154) | 糯米藕.....   | (173) |

|             |       |            |       |
|-------------|-------|------------|-------|
| 藕丝凉糕·····   | (174) | 整米切糕·····  | (184) |
| 蒸双皮奶·····   | (175) | 小窝头·····   | (185) |
| 八宝饭·····    | (175) | 豌豆黄·····   | (186) |
| 糯米珍珠圆子····· | (176) | 栗子羹·····   | (187) |
| 金银饭·····    | (177) | 绿豆糕·····   | (187) |
| 酿饭·····     | (177) | 荸荠糕·····   | (188) |
| 牛乳蒸米饭·····  | (178) | 马拉糕·····   | (189) |
| 酥合丸·····    | (179) | 蓉蛋糕·····   | (190) |
| 珍珠豆腐丸·····  | (179) | 卷筒蛋糕·····  | (191) |
| 荷叶蒸饼·····   | (180) | 三色蒸蛋糕····· | (192) |
| 鲜肉蒸团子·····  | (181) | 咸年糕·····   | (193) |
| 叶而把·····    | (181) | 糖年糕·····   | (194) |
| 糯米芝麻糕·····  | (182) | 碱水粽·····   | (195) |
| 芝麻桂花凉糕····· | (183) | 猪油豆沙粽····· | (196) |
| 枣酿糕·····    | (184) | 鲜肉枕头粽····· | (197) |

### 三、高压锅制作西点

|               |       |              |       |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 栗子篱笆布丁·····   | (199) | 柠檬白塔布丁·····  | (205) |
| 樱桃篱笆布丁·····   | (199) | 黑枣白塔布丁·····  | (205) |
| 杏子生梨篱笆布丁····· | (200) | 椰子白塔布丁·····  | (206) |
| 杏仁苹果篱笆布丁····· | (200) | 杏仁白塔布丁·····  | (206) |
| 白塔油布丁·····    | (201) | 核桃白塔布丁·····  | (207) |
| 白塔油双色布丁·····  | (202) | 巧克力白塔布丁····· | (207) |
| 白塔油三色布丁·····  | (202) | 生姜白塔布丁·····  | (208) |
| 德国式白塔布丁·····  | (203) | 黑糖油白塔布丁····· | (208) |
| 瑞典式白塔布丁·····  | (204) | 栗子白塔布丁·····  | (209) |

|              |       |             |       |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 红樱桃白塔布丁····· | (209) | 苹果面包布丁····· | (212) |
| 咖啡白塔布丁·····  | (210) | 枣泥布丁·····   | (212) |
| 波罗白塔布丁·····  | (210) | 奶油鸡蛋布丁····· | (213) |
| 牛油布丁·····    | (210) | 美式蜜桔土豆····· | (213) |
| 面包布丁·····    | (211) | 美式香蕉土豆····· | (214) |

#### 四、高压锅制作冰箱食品

|               |       |              |       |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 凉冻金盅鸡·····    | (216) | 山楂露·····     | (222) |
| 咸牛舌(或猪舌)····· | (217) | 山楂汤·····     | (223) |
| 水晶鸡·····      | (217) | 红枣汤·····     | (223) |
| 排骨肉冻·····     | (218) | 山楂(红果酪)····· | (224) |
| 冰糖玉米羹·····    | (218) | 冬瓜荷叶露·····   | (224) |
| 水晶菠萝·····     | (219) | 双花露·····     | (225) |
| 如意芝麻凉卷·····   | (220) | 山楂拉皮冻·····   | (225) |
| 金银乌梅茶·····    | (220) | 冷冻隔水布丁·····  | (226) |
| 参斛麦冬茶·····    | (221) | 格司布丁·····    | (226) |
| 菊花茶·····      | (222) |              |       |

#### 五、高压锅小知识

|                 |       |                    |       |
|-----------------|-------|--------------------|-------|
| 怎样选购高压锅?·····   | (228) | 怎样用高压锅蒸馒头?·····    | (231) |
| 怎样安全使用高压锅?····· | (228) | 如何用高压锅蒸包子不粘底?····· | (232) |
| 高压锅密封橡皮圈漏气····· | (230) | 怎样用高压锅煮水饺?·····    | (232) |
| 了怎么办?·····      | (230) |                    |       |
| 用高压锅煮食品会损失····· | (231) | 为什么高压锅做饭快?·····    | (233) |
| 营养索吗?·····      | (231) |                    |       |

# 一、高压锅制作佳肴

## 清蒸全甲鱼

### 使用原料

甲鱼 1 只，1000 克左右，熟火腿 25 克，水发冬笋 25 克，水发香菇 25 克，猪大骨 500 克，味精 1.5 克，精盐 5 克，白胡椒 1 克，葱 50 克，清汤 750 克，猪油 25 克。

### 制作方法

1. 将鲜活甲鱼宰杀去血，入沸水锅中烫后捞出，刮去绒毛、甲膜等污物。再放入开水锅中煮 3 分钟取出，剥去壳甲，挖去内脏，洗净血污，苦胆留用。复放沸水锅中烫 2 分钟捞出，投入清水中浸漂。

猪大骨洗净，放入沸水锅中，除去血污，斩断待用。

熟火腿、水发冬笋切成棱形花片。水发香菇去蒂切成片。姜拍松、葱挽成结。

2. 将甲鱼斩去脚爪，放入大碗内，掐破苦胆，擦入甲鱼腹腔内，猪大骨围摆在甲鱼周围。加清汤、姜、葱、精盐，用玻璃纸（绵白纸）盖严，用高压锅蒸 2 小时，取出。

3. 炒锅置中火上，烧至四成熟，放猪油熬化，将大碗中甲鱼汤倒入锅中，放火腿、冬笋、香菇、味精烧沸，倒入盛甲鱼的碗中，捡去葱、姜、猪大骨，撒入白胡椒粉，上桌即成。

### 特点

看上去甲鱼在清汤中栩栩如生，吃起来鲜香酥嫩。有补

虚劳、壮阳气之疗效。老年人及体弱者食之更有益处。

### 窍门

1. 清蒸甲鱼最好和母鸡同蒸，无母鸡可用瘦猪肉，无猪肉可用猪骨。如只用净甲鱼清蒸后会有土腥味，味道不鲜美。
2. 如无冬菇，冬笋，多放些葱、姜也可。
3. 甲鱼腥味较大，蒸制时必用葱、姜、料酒等加以清除。
4. 吃时最好一次吃完，否则，菜肴冷凉、即使第二次加热，都会带有一些腥气，滋味也大为逊色。
5. 调味时咸味宜轻，要突出原料本身的清香味。
6. 加熟猪油除增光泽柔软外，并具保温作用，即使在严冬，仍是鲜滚可口。

## 粉 蒸 甲 鱼

### 使用原料

甲鱼 1 只 1000 克左右，排骨汤 150 克，酱油 40 克，醋 35 克，五香米粉 75 克，猪油 40 克，味精 1 克，白糖 20 克，湿淀粉 15 克，细盐 2 克，胡椒粉 0.5 克，蒜头 5 个，葱段 10 克，姜末 5 克。

### 制作方法

1. 将鲜活甲鱼宰杀去血，入沸水锅中烫后捞出，刮去绒毛，甲膜等污物。再放开水锅中煮 3 分钟取出，剥去壳甲，挖去内脏，洗净血污复放沸水锅中烫 2 分钟捞出，将软裙边取下不切，其余用刀切成八分宽的块，盛入碗内，加酱油、醋、细盐、味精、姜末、五香米粉一起拌匀。

2. 在另一碗中放入甲鱼蛋、软裙边，再放入甲鱼块，用高压锅蒸熟取出，扣入盘中。

3. 炒锅置旺火上，放入猪油烧热，起锅淋在甲鱼上。在原炒锅中放入排骨汤、酱油、醋、味精、白糖、葱段、蒜头（拍碎）、胡椒粉后烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，起锅浇在甲鱼上即成。

### 特点

金黄的甲鱼上，衬托着绿葱、白蒜，色泽调和，肉质软烂、味鲜有胶质。

### 窍门

1. 甲鱼宰杀后要用开水烫，这样可除去部分腥味。此菜蒜头、胡椒粉不可少，否则风味减。

2. 甲鱼肉的腥味较难除掉，清洗、水烫，或加葱、姜、料酒等调料，都不能达到令人满意的结果。去腥味可在宰杀甲鱼时，从甲鱼的内脏中拣出胆囊，取出胆汁。待甲鱼洗净后，在甲鱼胆汁中加些水，涂抹甲鱼全身。稍待片刻，用清水漂洗干净。经过这样处理以后，再烹制甲鱼，则不但没有腥味，而且味道更加鲜美。甲鱼胆汁不苦，不用担心会使甲鱼肉变苦。

3. 宰杀甲鱼：甲鱼生性凶猛，嘴非常厉害。宰杀时，为预防手指被咬，可将甲鱼翻个身，用一只脚轻轻踩住，同时用一只竹筷引诱，待其咬紧竹筷顺手拉出颈部，再用刀沿壳切断颈骨，流尽血后，从颈部割开，剖腹，抽出气管，掏出内脏（甲鱼蛋留下），整理干净备用。万一被甲鱼咬住手指，要赶快把甲鱼放入水里，它就自然松口了。

## 药制龟羊汤

### 使用原料

龟肉500克，羊肉500克，枸杞、党参、附片、黄芪各15克，荔枝、桂圆、红枣各10粒，猪油50克，料酒30克，盐10克，冰糖25克，胡椒粉1克，味精1.5克。

### 制作方法

1. 龟肉用八成开水烫一下捞出，剥去粗皮和内脏，剥去脚爪，砍成3厘米大的块，洗净沥干水分。以上药料用清水洗一遍。荔枝、桂圆，剥去壳，红枣洗净。葱、姜洗净拍破。

2. 羊肉去净骨，洗干净后放入高压锅内煮熟捞出，用清水洗一遍，切成4.5厘米长，3厘米宽的条。

3. 将猪油烧到六成热，下入葱、姜煸炒，然后下龟肉，羊肉煸炒，烹料酒，煸干水分，放入清水750克以及上列药料、冰糖、味精，装入大碗内，用高压锅蒸到八成烂时，再加入荔枝、桂圆、红枣，然后蒸烂。

4. 食用时，去掉龟、羊肉内的葱、姜，放入胡椒粉，原碗上桌即成。

### 特点

酥烂滋补，营养丰富。

### 窍门

龟、羊肉要先煸炒，可香醇入味，还可除去腥膻味。否则淡而无味。

## 湘满五元龟

### 使用原料

活乌龟1500克，荔枝10粒，桂圆12粒，红枣12粒，发好的白莲25克，枸杞25克，猪油100克，料酒50克，冰糖50克，

盐10克，鸡汤1000克，胡椒粉1克，葱15克，姜15克。

### 制作方法

1. 先将活龟两侧用铁锤打破，用刀尖割下龟肉，去掉底板，再去掉上壳和内脏，先洗一遍，再用开水烫一下，能去粗皮时即捞出放入凉水内，去掉粗皮，剥去头和脚爪尖，剔去喉管、气管，切成3厘米大的块，洗净并沥干水分。

2. 葱、姜洗净拍破。荔枝和桂圆剥去外壳洗一遍。红枣洗净蒸熟后去皮。枸杞洗一遍。

3. 锅架火上，倒入猪油烧到六成热时，下入葱、姜煸锅，再放乌龟肉煸炒，烹料酒，放盐、鸡汤和冰糖，然后装入大碗内，用绵白纸盖严，用高压锅蒸2小时后取出，揭开纸，去掉葱姜，加入荔枝、桂圆、红枣、莲子、枸杞和胡椒粉，调好味再用原纸盖上，再蒸1小时（蒸至酥烂为准），取出即成。

### 特点

汤浓香，味甜咸，鲜美可口

### 窍门

1. 龟肉用开水烫一下，可除去粗皮、污物和部分腥气，以保味纯正。

2. 放入高压锅蒸时，在碗上面要盖一层绵白纸，以免失散香味影响质量。

## 子鸡炖龟肉

### 使用原料

活乌龟1000克，子母鸡1只（重1000克），口蘑15克，猪油100克，料酒50克，盐10克，味精2克，胡椒粉1克，葱



15克，姜15克。

### 制作方法

1. 口蘑用开水泡上焖透，清除蒂上的泥沙，用盐轻揉呈白色，片成片，用清水泡上。葱白切段，将余下的葱和姜拍破。

2. 鸡宰杀去净毛，由背脊骨开膛去内脏（鸡头和脚爪不要），砍成4厘米大的块后，下入开水锅氽过，捞出洗净，放入大碗内。

3. 乌龟初步加工的方法见“潇湘五元龟”。猪油在锅中烧到六成热时，下入葱、姜煸一下，再将加工好的龟肉入锅煸炒，烹料酒，加盐和适量的水，烧开后倒入装有鸡块的大碗内，用绵白纸盖好，放入高压锅内蒸2.5小时（蒸至烂透为止）。

4. 食用时，将龟肉鸡块倒入锅内，加入味精、口蘑调味，撇去泡沫并装入汤盘内，撒上胡椒粉和葱段即成。

### 特点

龟鸡酥烂，汤鲜味美，营养丰富。

### 窍门

1. 龟肉要煸炒一下，才能放入鸡块蒸。可除去部分腥味。

2. 口蘑要用盐轻揉才呈白色。

3. 鸡龟肉一定要蒸到烂透，味才醇香。

## 清蒸义河蚌

### 使用原料

义河蚌2000克，水冬笋50克、荸荠50克，火腿100克，水