

少油健康的

# 蒸菜

1688

100种  
食材



380道  
蒸菜



380个  
小贴士



380张  
精美大图



448个  
相宜相忌

中国美食烹饪大师

甘智荣

主编

吃过了花样百出的  
菜肴后，十分怀念的  
还是原汁原味的蒸菜，  
足气蒸、放气蒸、清蒸、粉蒸、旱蒸……  
尽显十八般“蒸”功夫！



视频同步字  
扫一扫二维码



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



少油健康的

# 蒸菜

## 1688

100种  
食材



380道  
蒸菜



380个  
小贴士



380张  
精美大图



448个  
相宜相忌

中国美食烹饪大师

甘智荣

主编



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

少油健康的蒸菜1688 / 甘智荣主编. — 哈尔滨:  
黑龙江科学技术出版社, 2016. 9  
ISBN 978-7-5388-8892-8

I. ①少… II. ①甘… III. ①蒸菜—菜谱  
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第180481号

## 少油健康的蒸菜1688

SHAOUYOU JIANKANG DE ZHENGCAI 1688

---

主 编 甘智荣  
责任编辑 宋秋颖  
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司  
策划编辑 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: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001  
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143  
网址: [www.lkbs.cn](http://www.lkbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.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 34  
字 数 530千字  
版 次 2016年9月第1版  
印 次 2016年9月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-8892-8  
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# CONTENTS 目录



## PART 1 必须掌握的蒸菜那些事儿

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 蒸菜的历史来源和风俗..... | 002 |
| 蒸出来的美味更健康.....  | 004 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 蒸菜知识一点通 ..... | 006 |
|---------------|-----|

## PART 2 蔬菜蒸着吃，营养不流失

|              |     |
|--------------|-----|
| 清蒸茄盒.....    | 014 |
| 醋香蒸茄子.....   | 015 |
| 葱香蒸茄子.....   | 016 |
| 蒜泥蒸茄子.....   | 018 |
| 清味茄子.....    | 019 |
| 粉蒸茄子.....    | 020 |
| 腊味蒸茄子.....   | 021 |
| 酱蒸茄子.....    | 022 |
| 蒸香菇盒.....    | 024 |
| 香浓味增蒸青茄..... | 025 |
| 豉蒜蒸南瓜.....   | 026 |
| 蚝油蒸茄盒.....   | 028 |
| 梅干菜蒸南瓜.....  | 029 |
| 百合蒸南瓜.....   | 030 |
| 蜂蜜蒸老南瓜.....  | 031 |
| 蒜蓉虾皮蒸南瓜..... | 032 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 灵芝蒸南瓜.....      | 034 |
| 蒜香蒸南瓜.....      | 035 |
| 蒜香手撕蒸茄子.....    | 036 |
| 西红柿肉末蒸日本豆腐..... | 038 |
| 青菜蒸豆腐.....      | 039 |
| 腊八豆蒸豆干.....     | 040 |
| 什锦榨菜蒸豆腐.....    | 042 |
| 双椒蒸豆腐.....      | 043 |
| 素蒸三鲜豆腐.....     | 044 |
| 清蒸豆腐丸子.....     | 046 |
| 豆腐皮素菜卷.....     | 047 |
| 豉汁蒸腐竹.....      | 048 |
| 姜汁干贝蒸冬瓜.....    | 050 |
| 梅菜蒸冬瓜.....      | 051 |
| 泽泻蒸冬瓜.....      | 052 |
| 干贝香菇蒸豆腐.....    | 053 |

# CONTENTS 目录



|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 蒸冬瓜酿油豆腐 .....  | 054 | 椒麻粉蒸秋葵 .....   | 084 |
| 泡椒蒸冬瓜 .....    | 056 | 蒜香豉豆豉蒸秋葵 ..... | 085 |
| 干贝咸蛋黄蒸丝瓜 ..... | 057 | 蒸莴笋叶 .....     | 086 |
| 姜丝蒸冬瓜 .....    | 058 | 蒸地三鲜 .....     | 087 |
| 湘味粉丝蒸丝瓜 .....  | 060 | 蒸白萝卜 .....     | 088 |
| 湘味蒸丝瓜 .....    | 061 | 剁椒皮蛋蒸土豆 .....  | 090 |
| 蒜蓉豉油蒸丝瓜 .....  | 062 | 清蒸土豆 .....     | 091 |
| 干贝咸蛋蒸丝瓜 .....  | 063 | 豉椒肉末蒸山药 .....  | 092 |
| 豉油蒸菜心 .....    | 064 | 家常粉蒸芋头 .....   | 094 |
| 豉汁肉末蒸菜心 .....  | 066 | 粉蒸芋头 .....     | 095 |
| 蒜汁蒸白菜 .....    | 067 | 剁椒蒸香芋 .....    | 096 |
| 茄汁蒸娃娃菜 .....   | 068 | 明目菊花蒸茄子 .....  | 098 |
| 蒜蓉蒸娃娃菜 .....   | 070 | 清蒸红薯 .....     | 099 |
| 玉米粉蒸木耳菜 .....  | 071 | 蒸藕夹 .....      | 100 |
| 剁椒腐竹蒸娃娃菜 ..... | 072 | 小米蒸红薯 .....    | 102 |
| 粉蒸红薯叶 .....    | 074 | 清蒸莲藕丸子 .....   | 103 |
| 粉蒸芹菜叶 .....    | 075 | 玫瑰山药 .....     | 104 |
| 蒸芹菜叶 .....     | 076 | 蚝油黄瓜蒸咸蛋 .....  | 106 |
| 菠菜蒸蛋羹 .....    | 078 | 粉蒸四季豆 .....    | 107 |
| 蒸韭菜 .....      | 080 | 粉蒸荷兰豆 .....    | 108 |
| 蒸茼蒿 .....      | 081 | 清蒸西葫芦 .....    | 110 |
| 蒸咸蛋酿苦瓜 .....   | 082 | 蒸香菇西蓝花 .....   | 111 |



|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 豆豉蒸青椒.....  | 112 | 枸杞百合蒸木耳..... | 124 |
| 粉蒸藕盒.....   | 114 | 蒸红袍莲子.....   | 126 |
| 蜂蜜蒸木耳.....  | 116 | 南瓜花生蒸饼.....  | 127 |
| 素蒸芋头.....   | 117 | 清蒸白玉佛手.....  | 128 |
| 蒸三丝.....    | 118 | 粉蒸三丝.....    | 130 |
| 鲜汤蒸萝卜片..... | 120 | 剁椒蒸金针菇.....  | 131 |
| 粉蒸胡萝卜丝..... | 121 | 什锦蒸菌菇.....   | 132 |
| 粉蒸三样.....   | 122 | 泽泻蒸马蹄.....   | 134 |

### PART 3 清蒸、粉蒸、剁椒蒸，猪牛羊肉营养足

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 丝瓜蒸羊肉.....   | 136 | 榨菜香菇蒸肉饼..... | 151 |
| 丝瓜咸蛋蒸羊肉..... | 138 | 咸鱼蒸肉饼.....   | 152 |
| 丝瓜蒸香肠.....   | 139 | 小笼菜心蒸牛肉..... | 153 |
| 家常五香粉蒸肉..... | 140 | 小米洋葱蒸排骨..... | 154 |
| 五花肉蒸咸鱼.....  | 142 | 干豆角腐乳蒸肉..... | 156 |
| 五香粉蒸牛肉.....  | 143 | 湘西蒸腊肉.....   | 157 |
| 冬菜蒸牛肉.....   | 144 | 柚子蒸南瓜腊肉..... | 158 |
| 口蘑蒸牛肉.....   | 146 | 豆瓣酱蒸排骨.....  | 160 |
| 使君子蒸猪瘦肉..... | 147 | 清蒸牛肉丁.....   | 162 |
| 粉蒸牛肉.....    | 148 | 清香肉末蒸冬瓜..... | 163 |
| 儿菜蒸腊肠.....   | 150 | 清香糯米蒸排骨..... | 164 |

# CONTENTS 目录



|                |     |
|----------------|-----|
| 灵芝蒸肉饼 .....    | 166 |
| 玉米粒蒸排骨 .....   | 167 |
| 榨菜肉末蒸豆腐 .....  | 168 |
| 粉蒸肚条 .....     | 169 |
| 肉末腐竹蒸粉丝 .....  | 170 |
| 肉末蒸丝瓜 .....    | 172 |
| 肉末蒸干豆角 .....   | 173 |
| 肉末蒸菜心 .....    | 174 |
| 肉末榨菜蒸豆腐 .....  | 176 |
| 紫苏肉末蒸茄子 .....  | 177 |
| 荷叶菜心蒸牛肉 .....  | 178 |
| 肉末蒸鹅蛋羹 .....   | 180 |
| 肉酱蒸茄子 .....    | 181 |
| 肉末蒸蛋 .....     | 182 |
| 红枣枸杞蒸猪肝 .....  | 184 |
| 番茄酱肉末蒸蛋 .....  | 185 |
| 荷香蒸腊肉 .....    | 186 |
| 芽菜肉末蒸豆腐 .....  | 188 |
| 茯苓粉蒸排骨 .....   | 189 |
| 萝卜丝蒸牛肉 .....   | 190 |
| 腊肠蒸南瓜 .....    | 192 |
| 芋头蒸腊肉 .....    | 193 |
| 蒜香茶树菇蒸牛肉 ..... | 194 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 蒸白菜肉丝卷 .....    | 196 |
| 蒸白萝卜肉卷 .....    | 197 |
| 蒸糯米肉丸 .....     | 198 |
| 蒸肉丸子 .....      | 200 |
| 蒸肉末白菜卷 .....    | 201 |
| 蒸冬瓜肉卷 .....     | 202 |
| 蒸海带肉卷 .....     | 204 |
| 蒸珍珠丸子 .....     | 205 |
| 芥蓝金针菇蒸肥牛片 ..... | 206 |
| 蒸酿豆腐 .....      | 208 |
| 蒸马蹄肉丸 .....     | 209 |
| 蒸肠粉 .....       | 210 |
| 蒸黄花菜肉丝卷 .....   | 212 |
| 豆瓣排骨蒸南瓜 .....   | 213 |
| 酱香莲藕蒸排骨 .....   | 214 |
| 蒸肉末酿苦瓜 .....    | 216 |
| 豌豆蒸排骨 .....     | 218 |
| 酱蒸排骨段 .....     | 219 |
| 酱香黑豆蒸排骨 .....   | 220 |
| 香芋蒸五花肉 .....    | 222 |
| 香芋粉蒸肉 .....     | 224 |
| 香芋蒸排骨 .....     | 225 |
| 香菇猪脑蒸蛋 .....    | 226 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 香菇蒸肉丸 .....   | 227 |
| 腐乳花生蒸排骨 ..... | 228 |
| 香浓蚕豆蒸排骨 ..... | 230 |
| 香菜蒸牛肉 .....   | 231 |
| 腊肉豆皮蒸春笋 ..... | 232 |
| 泥鳅蒸腊肉 .....   | 234 |
| 茶树菇蒸牛肉 .....  | 235 |
| 香干蒸腊肉 .....   | 236 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 豆腐蒸肉 .....    | 238 |
| 鲜椒蒸羊排 .....   | 239 |
| 蒜香肉末蒸茄子 ..... | 240 |
| 青豆蒸肉饼 .....   | 242 |
| 韭菜豆芽蒸猪肝 ..... | 243 |
| 豉汁蒸牛柳 .....   | 244 |
| 豉汁蒸排骨 .....   | 245 |
| 红薯蒸排骨 .....   | 246 |

## PART 4 禽蛋滋味棒，蒸制更营养

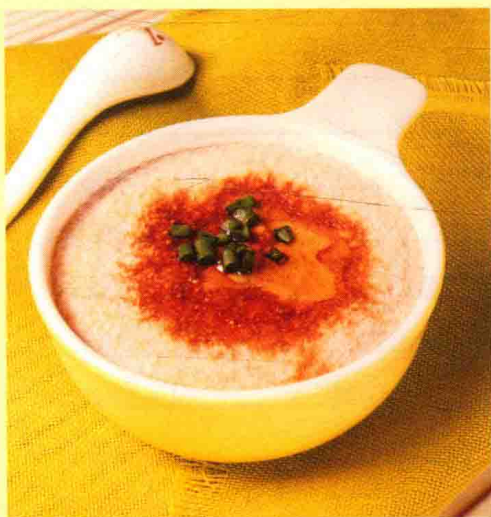
|                |     |
|----------------|-----|
| 姜汁蒸鸡 .....     | 248 |
| 剁椒蒸鸡腿 .....    | 250 |
| 冬瓜蒸鸡 .....     | 251 |
| 酒酿蒸鸡 .....     | 252 |
| 山楂木耳蒸鸡 .....   | 254 |
| 山楂蒸鸡肝 .....    | 255 |
| 板栗蒸鸡 .....     | 256 |
| 木耳香菇蒸鸡 .....   | 258 |
| 木耳腊肠蒸滑鸡 .....  | 259 |
| 枸杞冬菜蒸白切鸡 ..... | 260 |
| 枸杞百合蒸鸡 .....   | 262 |
| 黄花菜蒸滑鸡 .....   | 263 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 清蒸红汤鸡翅 .....  | 264 |
| 滑嫩蒸鸡翅 .....   | 266 |
| 粉蒸鸡块 .....    | 267 |
| 珍珠蒸鸡翅 .....   | 268 |
| 辣椒酱蒸凤爪 .....  | 270 |
| 草菇蒸鸡肉 .....   | 271 |
| 红枣黄花菜蒸鸡 ..... | 272 |
| 葱香豉油蒸鸡翅 ..... | 274 |
| 豆豉酱蒸鸡腿 .....  | 275 |
| 虫草花香菇蒸鸡 ..... | 276 |
| 香菇蒸鸡翅 .....   | 278 |
| 香菇蒸土鸡 .....   | 279 |

# CONTENTS 目录



|               |     |              |     |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 虾酱蒸鸡翅.....    | 280 | 豆浆蒸蛋.....    | 312 |
| 鸡肉蒸豆腐.....    | 282 | 香菇蒸蛋羹.....   | 313 |
| 荷香糯米鸡.....    | 283 | 蛤蜊蒸鸡蛋.....   | 314 |
| 豉汁粉蒸鸡爪.....   | 284 | 鸡蛋蒸糕.....    | 316 |
| 蒸乌鸡.....      | 286 | 鹿茸蒸蛋.....    | 318 |
| 蒸鸡肉豆腐.....    | 287 | 红枣猪肝鸡蛋羹..... | 319 |
| 蟹味菇木耳蒸鸡腿..... | 288 | 虾米干贝蒸蛋羹..... | 320 |
| 酱汁蒸虎皮凤爪.....  | 290 | 蛤蜊蒸蛋.....    | 322 |
| 香菇蒸鸽子.....    | 291 | 香肉蒸蛋.....    | 323 |
| 冬菜蒸白切鸡.....   | 292 | 北极贝蒸蛋.....   | 324 |
| 香菇红枣蒸鹌鹑.....  | 294 | 参莲蒸蛋.....    | 325 |
| 冬菇蒸鹌鹑.....    | 295 | 豆腐蒸鹌鹑蛋.....  | 326 |
| 红枣黄芪蒸乳鸽.....  | 296 |              |     |
| 粉蒸鸭肉.....     | 298 |              |     |
| 湘味蒸腊鸭.....    | 299 |              |     |
| 啤酒蒸鸭.....     | 300 |              |     |
| 酸梅蒸烧鸭.....    | 302 |              |     |
| 荷香蒸鸭.....     | 303 |              |     |
| 粉蒸鸭块.....     | 304 |              |     |
| 香芋蒸鹅.....     | 306 |              |     |
| 猪肝鸡蛋羹.....    | 308 |              |     |
| 水蒸鸡蛋羹.....    | 309 |              |     |
| 鲜橙蒸水蛋.....    | 310 |              |     |





|               |     |                |     |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 乌龙面蒸蛋 .....   | 328 | 白果蒸鸡蛋 .....    | 340 |
| 虾米花蛤蒸蛋羹 ..... | 329 | 莲藕鱼片蒸蛋羹 .....  | 341 |
| 咸蛋黄蒸豆腐 .....  | 330 | 藕汁蒸蛋 .....     | 342 |
| 姜丝红糖蒸鸡蛋 ..... | 331 | 酸枣仁芹菜蒸鸡蛋 ..... | 344 |
| 木耳枸杞蒸蛋 .....  | 332 | 蒸三色蛋 .....     | 345 |
| 牛奶蒸鸡蛋 .....   | 334 | 蒸鱼蓉鹌鹑蛋 .....   | 346 |
| 牛奶香蕉蒸蛋羹 ..... | 336 | 香菇蒸鹌鹑蛋 .....   | 348 |
| 白果蒸蛋羹 .....   | 337 | 香菇肉末蒸鸭蛋 .....  | 350 |
| 彩蔬蒸蛋 .....    | 338 |                |     |

## PART 5 鱼虾蟹贝，蒸出最鲜的味道

|               |     |                |     |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 双椒蒸带鱼 .....   | 352 | 香菇蒸鳕鱼 .....    | 366 |
| 剁椒蒸带鱼 .....   | 354 | 鳕鱼蒸鸡蛋 .....    | 367 |
| 家常蒸带鱼 .....   | 355 | 豆豉小米椒蒸鳕鱼 ..... | 368 |
| 满堂彩蒸鲈鱼 .....  | 356 | 清蒸鳕鱼 .....     | 370 |
| 剁椒蒸鲈鱼 .....   | 358 | 清蒸香菇鳕鱼 .....   | 371 |
| 橄榄菜蒸鲈鱼 .....  | 359 | 清蒸多宝鱼 .....    | 372 |
| 豉汁蒸鲈鱼 .....   | 360 | 梅菜腊味蒸带鱼 .....  | 374 |
| 清蒸开屏鲈鱼 .....  | 362 | 清蒸大眼鱼 .....    | 375 |
| 肉苡蓉蒸鲈鱼 .....  | 363 | 姜葱蒸小鲍鱼 .....   | 376 |
| 剁椒酸菜蒸鳕鱼 ..... | 364 | 清蒸鸚鵡鱼 .....    | 378 |

# CONTENTS 目录



|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 清蒸黄脚立鱼.....  | 379 | 鱼肉蒸羹.....    | 409 |
| 蒜蓉粉丝蒸鲍鱼..... | 380 | 蒜蓉粉丝蒸鲜虾..... | 410 |
| 三七红花蒸鱿鱼..... | 382 | 蒸鱼羹.....     | 412 |
| 清蒸青口贝.....   | 383 | 蒜蓉粉丝蒸鱼片..... | 413 |
| 豉汁蒸马头鱼.....  | 384 | 清蒸蒜蓉开背虾..... | 414 |
| 野山椒蒸秋刀鱼..... | 386 | 清蒸濠尿虾.....   | 416 |
| 豉油清蒸多宝鱼..... | 388 | 清蒸虾蛄.....    | 417 |
| 豉椒蒸鲳鱼.....   | 389 | 蒜香蒸生蚝.....   | 418 |
| 黑白蒜蓉蒸虾.....  | 390 | 蒜蓉蒸蛭子.....   | 420 |
| 香辣虾仁蒸南瓜..... | 392 | 鲜鱿蒸豆腐.....   | 422 |
| 鲜菇蒸虾盏.....   | 393 | 银鱼蒸粉藕.....   | 424 |
| 虾仁蒸豆腐.....   | 394 | 鲜香蒸扇贝.....   | 425 |
| 清蒸海上鲜.....   | 396 |              |     |
| 清蒸石斑鱼片.....  | 397 |              |     |
| 葱香蒸鲜鱿.....   | 398 |              |     |
| 柠檬蒸乌头鱼.....  | 400 |              |     |
| 清蒸鲟鱼.....    | 401 |              |     |
| 鲜虾豆腐蒸蛋羹..... | 402 |              |     |
| 清蒸鱼饼.....    | 404 |              |     |
| 粉蒸鱼块.....    | 405 |              |     |
| 蒜香豆豉蒸虾.....  | 406 |              |     |
| 鱼干蒸腊肉.....   | 408 |              |     |





|               |     |                |     |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 粉丝蒸蛭子 .....   | 426 | 腊鱼腊肉蒸腊八豆 ..... | 454 |
| 酒香蒸海蛭 .....   | 428 | 葱香蒸鳊鱼 .....    | 455 |
| 雪菜汁蒸蛭子 .....  | 430 | 芦笋鱼片卷蒸滑蛋 ..... | 456 |
| 白酒蒸蛤蜊 .....   | 431 | 榨菜肉末蒸罗非鱼 ..... | 458 |
| 蒜香粉丝蒸扇贝 ..... | 432 | 剁椒蒸福寿鱼 .....   | 460 |
| 剁椒蒸鱼头 .....   | 433 | 清蒸冬瓜生鱼片 .....  | 461 |
| 萝卜芋头蒸鲫鱼 ..... | 434 | 豉香福寿鱼 .....    | 462 |
| 剁椒蒸鲤鱼 .....   | 436 | 辣酱蒸腊鱼 .....    | 464 |
| 豉油蒸鲤鱼 .....   | 437 | 豆豉剁椒蒸泥鳅 .....  | 465 |
| 豉汁蒸蛤蜊 .....   | 438 | 豆豉蒸腊鱼 .....    | 466 |
| 清香蒸鲤鱼 .....   | 440 | 蒸鱼片 .....      | 468 |
| 黄花菜蒸草鱼 .....  | 441 | 梅干菜蒸鱼段 .....   | 470 |
| 豉汁蒸脆皖 .....   | 442 | 豉汁蒸白鳢片 .....   | 472 |
| 豆豉蒸鲫鱼 .....   | 444 | 生蒸鳢鱼段 .....    | 473 |
| 山药蒸鲫鱼 .....   | 446 | 咸鱼蒸豆腐 .....    | 474 |
| 清蒸草鱼段 .....   | 447 | 豆豉肉末蒸腊鱼 .....  | 476 |
| 辣蒸鲫鱼 .....    | 448 | 陈皮蒸泥猛 .....    | 478 |
| 清蒸开屏武昌鱼 ..... | 450 | 桂圆枸杞蒸甲鱼 .....  | 479 |
| 豉油清蒸武昌鱼 ..... | 451 | 粉蒸鳢片 .....     | 480 |
| 葱香清蒸武昌鱼 ..... | 452 |                |     |

# CONTENTS 目录



## PART 6 甜品蒸一蒸，好吃又美容

|               |     |                |     |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 冰糖枸杞蒸香蕉 ..... | 482 | 蜂蜜蒸红薯 .....    | 498 |
| 冰糖蒸香蕉 .....   | 484 | 蜜汁枸杞蒸红薯 .....  | 500 |
| 四喜蒸苹果 .....   | 485 | 蜜汁蒸红枣莲子 .....  | 501 |
| 姜糖蒸红枣 .....   | 486 | 香甜五宝蒸南瓜 .....  | 502 |
| 桂花蜂蜜蒸萝卜 ..... | 488 | 红枣蒸冬瓜 .....    | 504 |
| 桂花蜜糖蒸萝卜 ..... | 489 | 红枣蒸百合 .....    | 505 |
| 盐蒸橙子 .....    | 490 | 风味蒸莲子 .....    | 506 |
| 蒸红糖马蹄糕 .....  | 492 | 酸甜蒸苹果 .....    | 508 |
| 蜂蜜蒸百合雪梨 ..... | 493 | 葡萄干菠萝蒸银耳 ..... | 509 |
| 酸奶樱桃山药泥 ..... | 494 | 冰糖百合蒸南瓜 .....  | 510 |
| 蜜枣蒸南瓜 .....   | 496 | 润肺百合蒸雪梨 .....  | 512 |
| 蜜蒸白萝卜 .....   | 497 |                |     |

## PART 7 饭、菜全搞定，蒸饭味道棒棒的

|                |     |             |     |
|----------------|-----|-------------|-----|
| 三文鱼蒸饭 .....    | 514 | 腊鸭蒸饭 .....  | 524 |
| 土豆蒸饭 .....     | 516 | 菠萝蒸饭 .....  | 525 |
| 木瓜蔬果蒸饭 .....   | 517 | 杂粮蒸饭 .....  | 526 |
| 什锦荷叶蒸饭 .....   | 518 | 生蚝蒸饭 .....  | 527 |
| 腊肠蒸饭 .....     | 520 | 清蒸排骨饭 ..... | 528 |
| 胡萝卜丝蒸小米饭 ..... | 521 | 肉燥蒸饭 .....  | 530 |
| 腊肠胡萝卜蒸饭 .....  | 522 |             |     |

# PART 1

## 必须掌握的 蒸菜那些事儿

蒸菜在我国历史非常悠久，根据相关考证，蒸菜甚至能追溯到炎黄时代。蒸菜之所以发展到今天，是因为它健康而营养。

本章中，我们将为您介绍蒸菜的相关历史、风俗，以及蒸菜锅具的选择、常见蒸制方法、蒸制火候的选择、蒸菜窍门和蒸菜注意事项等内容。下面就让我们一起去了解了解蒸菜的那些事儿吧。





# 蒸菜的历史来源和风俗

几千年的中华饮食文化，孕育出各种不同的烹饪技法，其中烹饪方式迥异的蒸法格外吸引人们的眼球。随着时间的沉积和各地的演变，蒸法催生出各种不同的饮食习惯和风俗。那么，蒸菜有哪些历史渊源和民风民俗呢？接下来将向大家揭晓答案。

## 蒸菜的历史来源

关于“蒸”的历史，据考证最早可追溯到炎黄时代。自从我们的祖先发明了锅，先有“煮”，“蒸”随之诞生。

说到蒸菜，就不得不提以天门市为中心的江汉平原一带，那里的蒸菜最具风格，其历史悠久、数量众多、技法纷呈、食众相当广泛。天门（古称竟陵）蒸菜，据史书记载，源于王莽时期。王匡、王凤在竟陵起义，遭到官兵的追击，起义军无以为食，仅靠挖野生荸荠等野菜充饥。当地农民知道后，踊跃献出少有的备荒粮食。然而，仅有的粮食不可能填饱起义军的肚子。起义军只好将粮食磨成米粉，与野菜拌在一起蒸食，将难以下咽的野菜变得较为可口，使起义军由此渡过难关，挥师抢占京山新市。天门蒸菜由此传开，老百姓称之为“匡风菜”或“绿林菜”。

天门的蒸菜不仅行于市肆平民，而且也与寺院结得深缘。也许是蒸菜比较清淡素雅，僧人非常喜欢。东晋高僧支遁（314-366年）是佛教中国化时期的标志性人物之一，也是中国般若学创始人、顿悟学倡导者。他在天门驻足于西塔寺时，就对当地的蒸菜情有独钟。在他的影响下，蒸菜在寺院僧人中流行开来。可以这样说，在中国寺院菜发展史上，蒸菜

当是寺院菜中最早的一族。到了唐代，茶圣陆羽和他的恩师智积禅师，因长住于天门西塔寺中，朝夕与寺院旁的荷湖相伴。他们喜食湖藕，撩人的荷湖使他们在湖藕上寄情用功，终于烧制成了清新爽口的藕蒸菜。从此陆羽的藕蒸菜从寺院传到民间，由素菜向荤素相间转移。天门蒸菜在长期的发展实践中，形成了许多制作方法，归纳起来可分八类，即粉蒸、清蒸、炮蒸、包蒸、封蒸、扣蒸、酿蒸、造型蒸。这八类蒸菜方法，充分地体现了天门蒸菜已形成了完备而成熟的蒸制体系，这是其他区域无法比拟的。从这个意义上说，天门蒸菜技法高妙。天门蒸菜的诸多好处，实得益于烹饪方法的科学性和实用性。天门厨师把蒸菜推行于天下，使天下蒸道大行，这不仅利于人们的健康长寿和美味享受，也是对传统烹饪方法有效改良。

早在新石器时代晚期，我国的先民就在鼎、鬲等陶器的基础上创造出了甑——就是在鼎或鬲器上造个蒸食的笼屉，上再加盖，共同组合成了世界上最早的蒸锅。距今4600多年前的天门石家河文化遗址就出土了这种蒸器。如果按常规推断，蒸菜应该是产生了陶锅后的产物。就是陶锅蒸制的食品已经满足不了人们的需求，于是聪明的人类才发明了陶甑。由此看来，蒸菜应该产生在陶甑之前，由此推断，天门蒸菜的历史相当久远。

## · 蒸菜习俗 ·

中国人最讲究谐音，逢年过节要讲究家人和气，不能吵，所以“炒菜”的“炒”字不吉利，此时人们更加钟情于蒸菜蒸饭。“蒸”字的谐音是真，也是争。真是讲究真实，对人要真诚、办事要认真，都离不开这个真字。至于争就是争气的争，有事业心、有上进心不给家人丢脸就叫争气。此外还有个谐音是“尊”字，逢年过节时做蒸菜、蒸饭敬献给尊长，生辰寿诞时做蒸菜、蒸饭敬祭祖先，上亲亡故时做蒸菜、蒸饭祭献亡灵，红白喜事时做蒸菜蒸饭宴请宾客，都是表示尊敬、尊重的意思，这就是人们看重蒸菜、蒸饭的原因。久而久之，吃蒸菜、蒸饭的习惯便融入到人们的日常生活中。





## 蒸出来的美味更健康

说到中餐，立刻浮现在大家脑海的可能是炒菜。其实，在种种烹饪技法中，“蒸”是最受推崇的，中华几千年的美食文化素有“无菜不蒸”之说。据中国烹饪协会及营养学会论证，蒸也是最能保持食物原汁原味、保留食物营养的烹饪方式。

### • 蒸制的特点和优势 •

“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软烂入味的烹调方法。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素，更符合健康饮食的要求。这是因为，炒菜时，油的沸点可达 $300^{\circ}\text{C}$ 以上，在这么高的温度下进行烹调，会破坏食材中很多对人体有益的营养成分。而用蒸汽蒸制食物，沸点只有 $100^{\circ}\text{C}$ ，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，由于蒸制食物容易消化，非常适合消化不好的人食用，是老年人、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，使其成熟。蒸制时间和火候，根据原料性质、要求而定。蒸出来的食品清淡、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、发糕等主食和诸如土豆、茄子、芸豆、南瓜等很多蔬菜也都适合