

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

TM

18 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

蒸炖煮一本全

萨巴蒂娜◎主编



蒸炖煮不产生油烟，
不污染厨房

激发食物本味，
清爽健康不油腻

见多了烟熏火燎，
则更爱水的柔情



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

关于本书说明

本书根据食材的烹饪方式及常用锅具分为蒸、煮、炖、锅物四个章节。

“蒸、炖、煮”均属于简单、健康的烹饪方式，能更好地保留食材的原汁原味及其营养成分，同时能减少油脂的摄入。而且操作起来简单方便、省时省力，是值得倡导的家庭烹饪方式。

敬请关注



萨巴蒂娜新浪微博：

www.weibo.com/sabadina



SABA'S KITCHEN

萨巴厨房™



萨巴厨房

微信订阅号：

sabachufang

新书推荐



定价：49.80 元



定价：49.80 元



定价：49.80 元

出版规划：贺 天

摄影造型：郭一听

摄影师助理：张学清

文字编辑：巴巴Barbara

流程编辑：刘 丹

图片编辑：肖 军

2



精美、真实

菜品图全部实操试做，真实拍摄，让美味真真切切看得到

步骤详尽
每一步都有对应的步骤图、烹饪秘籍图，不用看文字都能学会

3



菜品原料 易于采买

家常又实惠，适合中国百姓的口味

4

5

既有浓谐的菜名，也有实在的健康功效

菜谱部分 精心设计



7

萨巴厨房图书团队，累积多年经验，制作精品菜谱和内容，力求轻松易学、简单好操作



6



贴心的
烹饪秘籍
保证零失败

7

每一道菜严格按照复杂程度
精心分配
操作步骤，每一步都不难，
令你轻松掌握



8

所有菜谱遵循
**营养均衡
荤素搭配**

享受原汁原味的同时营养加倍



9

常用烹饪工具的选择，
食材处理、烹饪时间，
高汤料理方式等内容
一并呈上

上架建议：烹饪菜谱

了解更多...



中国轻工业出版社二维码

ISBN 978-7-5184-2384-2



9 787518 423842 >

定价：49.80 元

SABA'S KITCHEN

萨巴厨房

TM

蒸炖煮一本全

萨巴蒂娜◎主编



 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

萨巴厨房. 蒸炖煮一本全 / 萨巴蒂娜主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2019.4
ISBN 978-7-5184-2384-2

I . ①萨… II . ①萨… III . ①菜谱 IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 031822 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: 2019年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2384-2 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

180432S1X101ZBW

卷首语

水的烹饪魔法

厨房就是水与火的游戏。

吃过顺德的桑拿鱼，切好的鱼片只需上锅蒸25秒，鱼肉弹牙惹味，鲜美无比。而下面的锅则煮鱼头和鱼骨，并承接流淌的鱼汁，一锅两菜，只用水就足够了。你便知道，鱼这么嫩的食材，蒸是最合适的烹饪方式。

现在我越来越喜欢只用水来烹饪了：蒸水蛋，蒸肉饼，蒸红薯，蒸鱼，煮粥，煮茶叶蛋，煮花生，煮丸子汤，炖豆角排骨，炖酸萝卜老鸭，炖鸡汤冬瓜，炖木瓜银耳……做完厨房依然是干净的，没有油烟污染周遭，也没有油珠飞溅污染灶台，甚至吃完饭的碗碟都很容易清洁。身为每天都爱做饭的我，不得不大力推荐蒸炖煮的烹饪方式。

有时候用电饭煲蒸一锅土豆米饭，丢一根腊肠进去，临出锅的时候在米饭上盖2棵青菜，就是一顿饭，十分方便快捷。若嫌清淡，就滴几滴上好的酱油，或者挖一勺老干妈，齐活。若奢侈点，还可以另外用汤锅煲个绿豆粥，简直美滋滋。

带筋的牛肉煲上浓浓的一锅，放凉了切片，用热馒头夹着吃，我可以吃一个星期也不腻。剩下的汤汁还可以切点胡萝卜进去煮软，又是一个菜。

吃多了烟熏火燎，不妨只用蒸炖煮来做一餐。火可以爆出食材的香，而水能激出食材的本味。我爱火的热烈，我也喜欢水的柔情。

此书，大可值得一试。

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/sabadin_a

目录 CONTENTS

初步了解全书	008
蒸炖煮的准备工作	009
蒸炖煮的工具、配件	009
常见食材的处理方式和制作时间参考	010
压力锅炖煮食材烹饪时间表	013
料理用高汤的做法	014
市售成品高汤	016
蒸鱼的基本处理方式	016

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



腐乳蒸方肉

018



黄豆芽蒸肉饼

020



苦瓜酿肉

021



扣蒸酥肉

022



咸蛋黄蒸肉卷

024



番茄蒸肉盅

026



榨菜肉末蒸豆腐

028



粉蒸排骨

030



蒸三鲜

031



荷叶腊味蒸饭

032



小米蒸牛肉

034



豉汁凤爪

036



葱姜蒸嫩鸡

038



酒酿蒸鸡翅

040



姜丝豉豆蒸鳕鱼

041



罗勒青酱蒸鲑鱼

042



香菇蒸鱼滑

044



柠檬蒸鲈鱼

046



葱油蒸鲳鱼

048



三丝鱼卷

050



剁椒蒸虾饼

052



虾仁蒸蛋

054



酒蒸蛤蜊

056



金银蒜蒸娃娃菜

058



鸡汁蒸平菇

060



蘑菇蒸菜心

062



枣泥糯米藕

064



桂花蒸山药

066



蜜汁红枣
银耳蒸红薯

067



焦糖蒸香芋

068



香肠煮圆白菜

070



番茄煮圆白菜肉卷

072



培根煮南瓜

074



筑前煮

076



西蓝花煮鸡胸肉

078



芋头煮鸡翅

079



蛤蜊煮鸡翅

080



鸡丝豆汤饭

082



鸡肉鹰嘴豆咖喱

084



麻辣煮鸭血

086



咖喱煮三文鱼

087



金枪鱼煮土豆

088



意式水煮鲈鱼

090



酸辣浓汤煮鱼丸

092



酱油水煮黄鱼

094



泡椒煮鱼头

096



泰式绿咖喱煮虾仁

097



麻婆虾仁豆腐

098



虾仁煮冬瓜

100



虾皮煮青菜

101



白葡萄酒煮青口

102



味噌煮蛤蜊

104



上汤菠菜

106



泉水萝卜

108



板栗煮白菜

109



腐竹煮白果

110



奶油煮玉米

111



蚝油煮双冬

112



酸菜煮魔芋

114



裙带菜煮鲜笋

116



番茄煮西葫芦

118



五香卤煮毛豆

120



腌笃鲜
122



肉骨茶
124



梅子烧排骨
126



韩式泡菜炖脊骨
128



卤煮五花猪肉蛋
130



猪骨炖西洋菜
132



牛肝菌炖猪五花肉
133



海带莲藕炖猪骨
134



啤酒焖炖猪手
136



川味香菇烧肥肠
138



牛骨雪浓汤
140



番茄土豆炖牛腩
142



法式红酒炖牛肉
144



日式土豆炖牛肉
146



山药胡萝卜炖羊排
148



胡椒猪肚鸡
150



萝卜丝软炖鲫鱼
152



干贝炖萝卜
154



萝卜干清炖干豆角
155



雪菜炖豆腐
156



奶油炖菜
158



桃胶炖雪梨
160

Chapter 4

锅物



白菜千层猪肉锅
162



香菜牛肉丸子锅
164



寿喜烧
166



茄汁肥牛锅
168



腐竹羊肉锅
170



海带丝老鸭水饺锅
172



韩式鸡腿年糕锅
174



咖喱鸡肉锅
176



关东煮
178



奶酪海鲜意面锅
180



川味酸辣
豆花鱼片锅
182



味噌牡蛎萝卜锅
184



冬阴功蔬菜锅
186



豆浆豆腐锅
188



蘑菇丝瓜油豆腐锅
189

初步了解全书

时间、难易度
清楚明了

看着名字
就流口水

需要用到的食材一目了然，要打好准备的仗

品尝菜肴也是有情怀的

烹饪秘籍，让你与美味不再失之交臂

容器也美味

番茄蒸肉盅

60分钟 中等

材料

番茄2个 | 猪肉末200克 | 洋葱4朵 | 黑胡椒碎少许 | 香油1茶匙 | 植物油2茶匙 | 菜蔬1茶匙 | 盐1茶匙 | 淀粉1个

烹饪秘籍

还可以用烤代替蒸，风味更浓郁。

特色

在东南亚华人肉店腌腊食品中肉料理中极具代表性的料理之一，据说是最适合“中国胃”的口味。在满满的肉肉中增添了蔬菜，多汁又鲜美。

做法

1 将番茄洗净，切去蒂头。

2 将肉末、洋葱碎放入碗中，加入菜蔬、香油、黑胡椒碎、盐、淀粉，1汤匙清水搅拌均匀，顺着一个方向搅拌均匀。

3 将番茄五分之一处切出一个口子，挖掉果肉。

4 将步骤2中拌好的肉馅填入番茄中，盖上火子，放入盘中。

5 将番茄中的水烧沸，待蒸锅上汽，入蒸锅中蒸15分钟左右。

6 取出装盘即可。

详尽直观的操作步骤让你简单上手

为了确保菜谱的可操作性，
本书的每一道菜都经过我们试做、试吃，并且是现场烹饪后直接拍摄的。
本书每道食谱都有步骤图、烹饪秘籍、烹饪难度和烹饪时间的指引，确保您照着图书一步步操作便可以做出好吃的菜肴。但是具体用量和火候的把握也需要您经验的累积。

蒸炖煮的准备工作

蒸炖煮的工具、配件



蒸锅

家家必备的蒸锅，有竹制、不锈钢等多种材质，建议选择密封效果好、蒸汽流失少的蒸锅。



电蒸锅

具有透明蒸格且能自动断电的电蒸锅，便于观察内部情况，避免多次揭盖使蒸汽流失。



雪平锅

日料中出现频率超高的小锅，不易潜锅，适用于短时间煮制的食物。



汤煲

适用于长时间的炖煮，建议选择砂陶质地，保温效果好，受热均匀。



砂锅

适合于做火锅，建议选择相对较浅但直径稍大的锅子。

常见食材的处理方式和制作时间参考

对于一些常见的食材，恰到好处的火候才能让你收获最好的味道和口感。这里我们给出一些食材不同的切备方式及对应的烹制时间参考，您也可以根据自家锅具、火力的不同，进行调整和总结。

肉类

鸡



整只（约 750 克）
⌚ 40~50 分钟
剁块 ⌚ 10~15 分钟

鸡胸肉



整块
⌚ 15~20 分钟

鸡全腿



整只
⌚ 18~22 分钟

肋排



寸段
⌚ 25 分钟

海鲜类

鲳鱼



500 克 ⌚ 8 分钟

鲫鱼



750 克 ⌚ 10 分钟

鲤鱼



1000 克 ⌚ 12 分钟

大黄鱼



500 克 ⌚ 8 分钟

多宝鱼



750 克 ⌚ 10 分钟

海鲈鱼



500 克 ⌚ 8 分钟

鱼头



一剖为二，剁椒风味
⌚ 15~18 分钟

虾



整只
⌚ 四五分钟

虾



开背或去壳
⌚ 3 分钟

扇贝



去半壳
⌚ 3 分钟

扇贝



蒜蓉粉丝
⌚ 5 分钟

蛤蜊



整个 ⌚ 四五分钟
(开口即可)

大闸蟹



200~300 克
⌚ 12~15 分钟

鱼片



⌚ 3 分钟

蔬菜类

丝瓜



厚片

⌚ 3 分钟

丝瓜



切段

⌚ 5 分钟

芥蓝



削去老皮

⌚ 5 分钟

南瓜



切块

⌚ 15 分钟

贝贝南瓜



整个

⌚ 30 分钟

冬瓜



大块

⌚ 10 分钟

嫩豆腐



厚片

⌚ 5 分钟

老豆腐



厚片

⌚ 8 分钟

金针菇



⌚ 7 分钟

娃娃菜



切厚片

⌚ 8 分钟

生菜



⌚ 3 分钟