

Aishangchufang
爱上厨房



浓 香

蒸菜

蒸是我国众多烹调方法之一，可分为粉蒸、清煎、扣蒸、氽蒸、清蒸、包蒸等。每一种蒸法又有它的独到之处和操作技巧。书中对蒸的技法作了分门别类地说明，每一种蒸法均从选料、刀工、火候、调味等几个关键步骤作了详细地剖析，并举菜肴实例200多种。只要熟读领悟，照本操作，便可蒸出可口的菜品。

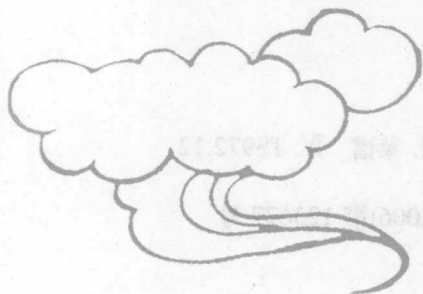
牛国平 杜新刚◎主编

北京科学技术出版社

剖析蒸法技巧

精做美味蒸菜

爱上厨房



浓香蒸菜

Nongxiang Zhengcai

牛国平 杜新刚/主编

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

浓香蒸菜/牛国平,杜新刚主编. -北京:北京科学技术出版社,2007.1

(爱上厨房)

ISBN 978-7-5304-3434-5

I. 浓… II. ①牛… ②杜… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 123677 号

浓香蒸菜——爱上厨房

主 编:牛国平 杜新刚

责任编辑:汪 昕

封面设计:清水设计工作室

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址:www.bkjpress.com

电子信箱:bjkjpress@163.com

经 销:新华书店

印 刷:保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:169 千

印 张:6.5

版 次:2007 年 1 月第 1 版

印 次:2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-3434-5/Z·1169

定 价:120.00 元 (全套 8 本)



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



内容简介



以蒸法烹制而成的菜肴在宴席中起着举足轻重的作用。如毛泽东主席赞扬过的“清蒸武昌鱼”、宫廷代表菜“口蘑蒸鸡”、肥而不腻的“梅菜扣肉”、上海代表菜“扣三丝”、酥烂化渣的“红松鸡腿”、四川名肴“竹笋肝膏”以及米粉肉、腐乳肉、豉汁蒸白鳗等等。真是举不胜举。那么，怎样才能运用蒸法做好蒸菜呢？

蒸，是以蒸汽使经过调味的料成熟或酥烂入味的一种烹调方法。根据实际操作情况来看，关于蒸的种类：有以色泽命名的“清蒸”、有以口感命名的“滑蒸”、有以调味料命名的“粉蒸”、有以形态命名的“膏蒸”、有以装盘方式命名的“扣蒸”，还有以烹调方法命名的“炸蒸”和成菜手法命名的“瓢蒸”等。然而，每一种蒸法成菜都有它的独到之处和操作技巧。为了使烹调初学者和家庭掌勺者做好蒸菜，本书作者在总结前辈师傅们经验的基础上，对蒸的技法做了分门别类地说明，力求帮助烹饪爱好者提高厨艺。

编委会名单

主编 牛国平 杜新刚

编委 史郭付 史浪波 牛红卫

杨旭丽 杜建英 杜双姣

目 录



一、粉蒸技法及菜例

粉蒸的方法	(1)	粉蒸三酱鹅	(18)
粉蒸菜的特点	(1)	粉蒸豆花排	(19)
粉蒸的操作关键及注意		粉蒸白苕肉	(20)
事项	(1)	粉蒸芋子花肉	(21)
粉蒸菜肴实例	(6)	粉蒸糯米排	(22)
粉蒸米线鲈鱼	(6)	粉蒸羊排	(23)
粉蒸酱香骨	(7)	粉蒸腊肉芋	(24)
粉蒸土豆香肉	(8)	粉蒸茼蒿萝卜	(25)
荷香粉蒸鸭	(9)	粉蒸莲藕	(25)
粉蒸三素牛肉	(10)	粉蒸香芋牛肉	(26)
粉蒸牛柳串	(11)	粉蒸香辣带鱼	(27)
粉蒸草鱼块	(12)	泰式米粉蒸鱼头	(28)
粉蒸泥鳅	(13)	粉蒸平菇	(29)
粉蒸豉香鳝	(14)	五香瓜肉串	(30)
粉蒸甲鱼	(15)	粉蒸榆钱鸡	(31)
粉蒸鱼豆腐	(16)	笼仔五酱米粉鸽	(32)
粉蒸沙嗲虾	(17)	鱼露双椒排骨	(33)

二、炸蒸技法及菜例

炸蒸的方法	(34)	炸蒸五花肉	(44)
炸蒸菜的特点	(34)	红酥鳝鱼	(45)
炸蒸菜的操作关键及注意		天门冬狮子头	(46)
事项	(34)	炸蒸香辣排	(47)
炸蒸菜肴实例	(40)	炸蒸海参肉丸	(48)
炸蒸香菇鱼块	(40)	炸蒸松花豆腐丸	(49)
大碗酥肉	(41)	萝卜羊肉丸	(50)
红松鸡腿	(42)	炸蒸笨鸡土豆	(51)
兰花龙凤蛋	(43)	干贝蒸茄子	(52)

三、扣蒸技法及菜例

- | | | | |
|---------------|------|--------------|------|
| 扣蒸的方法 | (53) | 扣蒸腊鸭猪脑 | (67) |
| 扣蒸菜的特点 | (53) | 扣蒸人参冬瓜 | (68) |
| 扣蒸的操作关键及注意 | | 扣蒸腊排鳙 | (69) |
| 事项 | (53) | 扣蒸芽菜鸭 | (70) |
| 扣蒸菜肴实例 | (58) | 南乳三酱扣肉 | (71) |
| 香辣酥肉扣 | (58) | 香菇扣肉 | (72) |
| 扣蒸花肉夹豆腐 | (59) | 扣蒸甲鱼 | (73) |
| 海参扣肉 | (60) | 扣蒸筒笋乳鸽 | (74) |
| 五花扣蹄筋 | (61) | 扣蒸香菇鲶鱼 | (75) |
| 扣蒸牛肚脯 | (62) | 扣蒸糯米肉卷 | (76) |
| 干贝桃仁扣乌鸡 | (63) | 扣蒸糯米鸭 | (77) |
| 南瓜蒸腊肉 | (64) | 扣蒸猴头 | (78) |
| 扣蒸猪尾 | (65) | 扣蒸麻辣鸭舌 | (79) |
| 扣蒸芽菜红苕 | (66) | | |

四、旱蒸技法及菜例

- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 旱蒸的方法 | (80) | 蒜香带鱼 | (89) |
| 旱蒸菜的特点 | (80) | 泡椒怪味白鳙 | (90) |
| 旱蒸的操作关键及注意 | | 三仁辣酱排骨 | (91) |
| 事项 | (80) | 香辣双椒鸡 | (93) |
| 旱蒸菜肴实例 | (83) | 山椒蒸鲢鱼 | (94) |
| 豉香鸡脯卷 | (83) | 泡椒蒜油蒸平鱼 | (95) |
| 泡椒豉香兔背 | (84) | 旱蒸茄条 | (96) |
| 豉椒香辣鲳鱼 | (85) | 三椒蒸桂鱼 | (97) |
| 豆瓣盘龙鳗 | (86) | 老干妈蒸草鱼 | (98) |
| 香辣双椒蒸鱼头 | (88) | 酸辣鲫鱼 | (99) |

五、膏蒸技法及菜例

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 膏蒸的方法 | (100) | 膏蒸菜的特点 | (100) |
|-------------|-------|--------------|-------|

膏蒸的操作关键及注意		滑豆腐蛋羹	(110)
事项	(100)	虾仁蛋羹	(111)
膏蒸菜肴实例	(106)	腰果鸡糕	(112)
海三鲜蛋羹	(106)	桂花鱼糕	(113)
草莓蛋羹	(107)	酸辣肝膏汤	(114)
蒸三色蛋羹	(107)	一品鸡茸脑花糕	(115)
臭豆腐蒸蛋	(108)	莲蓬豆腐	(116)
干贝菊花蛋羹	(109)	葵花鸡	(117)
腊味蛋羹	(110)	白汁鲜鱿鱼	(118)

六、包蒸技法及菜例

包蒸的方法	(119)	竹包仔鸡	(126)
包蒸菜的特点	(119)	豆腐皮包泡椒牛肉	(127)
包蒸的操作关键及注意		荷包排骨	(128)
事项	(119)	荷香三酱羊肉	(129)
包蒸菜肴实例	(123)	荷包果味双菇肉	(130)
菜包豉汁鳗	(123)	包蒸糯米甲鱼	(131)
竹包鸡翅	(124)	包蒸小黄鱼	(132)
菜包奇味花肉	(125)	荷包美容肉	(133)
荷香豆瓣鲶鱼	(125)	包蒸墨鱼仔	(134)

七、清蒸技法及菜例

清蒸的方法	(135)	清蒸龙虾	(142)
清蒸菜的特点	(135)	麒麟银鳕鱼	(143)
清蒸的操作关键及注意		蒜油蒸扇贝	(144)
事项	(135)	清蒸珍珠丸	(145)
清蒸菜肴实例	(139)	豉油乌鱼蛋	(146)
柴把金菇	(139)	清蒸碧螺刀鱼	(147)
清蒸橘子虾	(140)	清蒸椒叶鱼	(148)
清蒸榨菜鱼头	(141)	清蒸枸杞鳗	(149)

清蒸枸杞蛎腐	(150)	清蒸白极贝	(154)
清蒸武昌鱼	(151)	清蒸莲米豆腐	(155)
蒸腊味藕卷	(152)	清蒸蟹丸	(156)
清蒸萝卜卷	(153)	清蒸鲈鱼	(157)

八、瓢蒸技法及菜例

瓢蒸的方法	(158)	酿蒸柿椒	(171)
瓢蒸菜的特点	(158)	荷花冬瓜	(172)
瓢蒸的操作关键及注意 事项	(158)	酿蒸竹荪	(173)
瓢蒸菜肴实例	(164)	百花鸡腿	(174)
百花蟹合	(164)	八宝糯米番茄	(175)
百花鱼肚	(165)	瓢蒸肉馅番茄	(176)
酿蒸海参	(166)	千层豆腐	(177)
百花日式豆腐	(167)	蟹黄百花冬瓜盅	(177)
琵琶大虾	(168)	凤入竹林	(179)
荷花肉	(169)	掌上明珠	(180)
仙菇托莲	(170)	泡椒海鲜菇托	(181)

九、滑蒸技法及菜例

滑蒸的方法	(182)	香葱咖喱鱼	(191)
滑蒸菜的特点	(182)	滑蒸荷香乳鸽	(192)
滑蒸的操作关键及注意 事项	(182)	豉香蒸草鱼	(193)
滑蒸菜肴实例	(186)	滑蒸泡椒鲜贝	(194)
滑蒸沙嗲鱼	(186)	家常盘龙鳝	(195)
滑蒸冬菇虾	(187)	滑蒸海鲜凤爪	(196)
香辣海鲜兔	(188)	姬菇金钱肚	(197)
豉香蒸鹅肉	(189)	笼仔泡椒鸡	(198)
竹香蒸寸骨	(190)	豉汁蒸鸡翅	(199)
		腰果蒸鸡翅	(200)

粉蒸技法及菜例

粉蒸的方法

将刀工处理的原料放在小盆内，加入调味品腌味后，再加入五香米粉拌匀，然后装在盘（碗）中，上笼蒸熟成菜的一种蒸法。因调味时加入了五香米粉，故在行业中称之为“粉蒸”。



粉蒸菜的特点

色泽油润光亮，质感嫩烂糯黏，五香味浓，鲜醇可口。如粉蒸肉、粉蒸鸡、粉蒸鱼、粉蒸泥鳅、荷香粉蒸麻辣鲜等等。

粉蒸的操作关键及注意事项

1. 原料选择

制作粉蒸菜的原料非常广泛，既有动物性的，如猪排骨、猪五花肉、牛肉、羊肉、鱼肉、虾肉、狗肉、兔肉、牛蛙、鳝鱼、海鳗、泥鳅；也有植物性的，如平菇、香菇、白萝卜、茼蒿、豆角、土豆、

鲜藕、红苕等等。为了做出高质量的粉蒸菜，选料一定要精。如粉蒸肉的五花肉，就应选皮薄肉嫩的软五花肉，而忌用膘厚油重的肥猪肉，否则，食之腻口；粉蒸羊肉需选用肉色浅红、脂肪均匀的小羊肉中的腿胛部分；粉蒸牛肉应用筋少质嫩的瘦肉；粉蒸鸡应选仔公鸡或肥嫩的肉鸡腿；粉蒸排骨，需选仔排骨，且用中间的肋骨，等等。

在以动物性肉类为主料时，应加些植物性的原料作配料，以达到营养均衡、清口解腻、增添风味的作用。一般来说，猪肉宜配夏秋之交的老南瓜或红苕、排骨配土豆、羊肉配萝卜、鸡块配香菇、鲢鱼配豆角等，这些搭配不是固定不变的，可根据季节的变化和食者的口味要求而灵活运用。

同时，制作粉蒸菜的调味品也要选高质量的，常用的有精盐、味精、鸡精、胡椒粉、泡辣椒、郫县豆瓣酱、香辣酱等。

此外，五香米粉是制作粉蒸菜肴必不可少的一种调味品，市场上有售。但也可自制，其配方也比较多，一般的炒制方法是：取100克大米、100克糯米、3枚大料、10粒花椒和少许肉桂、丁香、砂仁等放在干净的锅内，置小火上，焙黄出香后倒在钵内，捣碎碾压成粗米粉即成。

2. 部分原料初步熟处理

带皮猪五花肉是制作粉蒸菜肴的常用原料，但必须经过熟处理这一过程。其方法是：将五花肉皮上的残毛污物刮洗干净，切成7~8厘米见方的大块，投入到加有葱结、姜片、料酒的水锅中，沸后撇净浮沫，用中火煮至刚熟，捞出晾冷即可。千万不可煮得过熟或过生，否则，均会影响成菜的质量。鉴别方法是，取一筷子从肉皮处能轻轻插透，即为煮好。

3. 刀工处理

制作粉蒸菜肴，原料进行刀工处理后的形状多是片、段、块、

条、丁。如制作粉蒸肉的五花肉片，以长6厘米、宽4厘米、厚0.3厘米的长方片为宜，而制作粉蒸牛羊肉的片，则切成4厘米大小、0.2厘米厚的片；粉蒸排骨切段为3.5厘米长左右；粉蒸鳝段需切成5厘米长的段；粉蒸鸡块宜切成3厘米见方的块；粉蒸牛蛙则需切成比鸡块略小的块，2厘米见方即可。原料经刀工处理的形状并不是一成不变的，它还要与装盘的款式、火候的大小结合起来灵活运用。但有一点要注意，刀工时必须做到形状均匀、大小适宜，以保证受热均匀，同时成熟。

4. 部分原料出水处理

为了保证粉蒸菜品味可口，色泽鲜亮，经刀工处理后的原料，有的需进行出水处理，如狗肉、甲鱼、鳝鱼、海鳗、泥鳅、平菇、香菇等。

在这些原料当中，像狗肉、兔肉等异味大、血污多、质地老的原料应同冷水一起入锅，加些料酒、葱姜，沸后煮约5分钟，捞出用清水洗净污沫即可；如鳝鱼、海鳗等黏液重、腥味大的原料，则应在水沸后下入锅中，略余即速捞出于盛有冷水的盆中，洗去表面黏液。而对于平菇、香菇等菌类原料，也应沸水下锅余透，以去其酸涩味。

不论哪一种原料，捞出后务必用清水反复漂洗几遍，以去净污沫和异味。

5. 调味

为使粉蒸菜品香味诱人，操作时一定要精心调配。方法是：将改刀的原料放在小盆内，依次加入葱花、姜米、蒜末、精盐、味精、鸡精、胡椒粉、料酒、酱油等拌匀腌至入味。在此咸鲜味的基础上，可加入甜面酱、豆豉、泡辣椒、豆瓣酱、海鲜酱、沙茶酱等原料调成不同风味的粉蒸菜肴。调味时，应掌握以下几点：

(1) 各种原料一定要控尽水分，否则会影响味道。

(2) 此类菜品为加热前一次性调味, 各种原料的投放量要掌握好, 特别是在将盐和咸味酱料(如豆瓣酱)一起加入时, 应先加咸味酱料调好颜色, 再加盐补味。

(3) 所用甜面酱、泡辣椒、豆瓣酱、豆豉等, 应事先用热底油炒香出色, 再加在原料内拌味。

(4) 腌渍时间应根据原料老嫩、形状大小灵活掌握, 如牛羊肉因其肉瘦片薄易入味, 腌渍约半小时即可; 而牛蛙、鳝鱼大约要1个小时; 排骨、鸡块则需1.5小时左右, 再如粉蒸茼蒿、榆钱、白萝卜丝、豆角等小型原料, 腌味几分钟即可。

6. 拌入米粉

取适量米粉加入已腌味的原料内, 轻轻地拌和均匀即可。操作时应注意以下几点:

(1) 不管调成什么风味, 米粉只能在原料已腌渍入味后、入笼蒸制前与原料拌匀。

(2) 米粉不要放得过多, 否则, 会粘结成砣, 成菜后不松散, 而且吃起来腻口。

(3) 加入米粉拌匀后, 可根据其干湿度放适量鲜汤, 以免蒸出的成品干瘪、无滋润软糯之口感。

7. 装盘

原料拌味沾米粉后, 可直接将原料放在盘内造型后蒸制; 可以将原料装入专用的小竹笼蒸制(如小笼粉蒸牛肉); 可以将原料用竹签穿起, 再装盘蒸制(粉蒸牛柳串); 还可以将原料整齐地码在碗内, 经蒸制后翻扣在盘中成菜(粉蒸肉)。前两种方法一般不需换盘或换笼, 直接将蒸好的菜品连同原有的盛具一同上桌, 这样不会损坏菜品造型。

8. 入笼蒸制

将装有粉蒸料的盛器置入蒸笼内, 用旺火蒸至合乎要求即可。

由于粉蒸菜肴使用的是生料（只有带皮五花肉是熟料），而且外表有米粉裹住，传热较慢，因而需用旺火猛蒸，且中途不能放气。同时，时间要掌握好。一般原则是：体积大、要求口感酥烂的，如排骨、狗肉等，需1.5小时左右；体积小、要求口感软嫩的，如鱼肉、鸡肉等，需半小时左右；如切成丝的萝卜、茼蒿等仅需十几分钟即可。总之，要根据原料体积的大小和成菜的口感要求而灵活掌握时间。

9. 补充调味

粉蒸菜品蒸好后，应撒些葱花、红尖椒末、碎香菜、胡椒粉等，并浇上少量烧热的香油或熟食用油，以增加香味和诱人的色泽，然后才可上桌。

粉蒸菜肴实例



粉蒸米线鲈鱼

原料

湿米线200克，净鲈鱼肉200克，五香米粉75克，香辣酱50克，精盐、味精、料酒、葱花、姜米、胡椒粉各适量，化猪油、熟花生油各25克，鸡汤75克，生抽王、蚝油各10克，香菜5克。

制法

1. 湿米线放入盆内，加入适量精盐、味精、生抽王、蚝油、香辣酱（25克）拌匀；净鲈鱼切成长3厘米、宽2厘米、厚1厘米的块，纳小盆内，先加入精盐、味精、料酒、葱花、姜米、香辣酱、胡椒粉和鸡汤拌匀腌约15分钟，再加入五香米粉和化猪油拌匀。

2. 取小蒸笼1个，在底部铺上一张洗净的荷叶，先放上拌味的米线，再码上拌味的鲈鱼块，然后置笼内用旺火蒸20分钟至刚熟取出，撒上葱花、香菜、浇上烧热的熟花生油，即可上桌。

特点

咸鲜，微辣，糯嫩。

粉蒸酱香骨

原料

鲜猪肋骨650克，甜面酱50克，五香米粉100克，鲜汤75克，姜片、葱片各5克，花椒数粒，大料2枚，精盐、味精、鸡精、白糖、香油、熟花生油各适量，油菜心10棵。

制法

1. 将猪肋骨顺骨缝划开，剁成3厘米长的小段，用清水浸泡数小时以去除血污，同冷水入锅，上旺火烧沸约3分钟捞出，再用清水洗去污沫，控干水分，纳小盆内；油菜心洗净焯水。

2. 炒锅上火，放熟花生油烧热，下姜片、葱片、花椒、大料炸香捞出，入甜面酱炒至无生酱味时，加鲜汤烧滚，调入精盐、味精、鸡精、白糖成咸鲜回甜味，离火，倒在盛有排骨的小盆内，拌匀腌约10分钟，再加五香米粉拌匀。

3. 取一蒸碗，码入排骨，并倒入余汁，上笼用旺火蒸约45分钟至烂，离火取出，扣在盘中，周边围上用精盐、味精、香油调味的油菜心即成。

特点

褐红油亮，酱香浓郁，质感烂糯，咸鲜回甜。

粉蒸土豆香肉

原料

带皮五花肉500克，土豆300克，五香米粉100克，鲜汤75克，精盐、味精、料酒、葱花、姜末、香菜段、熟花生油各适量，胡椒粉、十三香粉各少许，老抽5克。

制法

1. 将五花肉皮上的残毛污物刮洗干净，放入沸水锅中煮5分钟捞出，切成长6厘米、厚0.5厘米的长方片，盛入小盆内，加入精盐、料酒、味精、胡椒粉、葱花、姜末、十三香粉和老抽拌匀腌约15分钟；土豆削皮洗净，切滚刀块，用热油炸成金黄色。
2. 把炸好的土豆块、五香米粉和鲜汤加入到腌味的五花肉片里，用筷子拌匀，堆放在盘中，上笼用旺火蒸约45分钟至软烂，取出，撒上葱花、香菜，浇上烧热的熟花生油即成。

特点

肥而不腻，粳糯香醇。