

蒸炆炖营养食谱

蔡洁仪编著

世界图书出版公司·香港万里机构



健康家庭美食

蔡洁仪编著

蒸炆炖 营养食谱

世界图书出版公司·香港万里机构



图书在版编目(CIP)数据

蒸炆炖营养食谱／蔡洁仪编著. —上海：上海世界图书出版公司，
2001.10
(健康家庭美食；6)
ISBN 7-5062-5185-X

I. 蒸... II. 蔡... III. 烹饪—方法 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第063692号

健康家庭美食 蒸炆炖营养食谱

蔡洁仪 编著

上海世界图书出版公司 出版发行
香港万里机构
上海市武定路555号
邮政编码 200040
深圳大捷利印刷实业有限公司印刷
各地新华书店经销

开本：850×1168 1/32 印张：2.5 字数：100 000

2001年10月第1版 2001年10月第1次印刷

印数：1—12 000

ISBN: 7-5062-5185-X/T·58

图字：09-2001-329号

定价：14.00元

最健康的烹煮方式——蒸、炆、炖

菜式的烹调方法很多，其中“蒸”、“炆”、“炖”这几种方式是用水或水蒸气加热而使物料从生变熟，食物的营养成分能较好地保留，所以被誉为最健康的烹饪方式。香港有家粤菜馆，甚至用蒸炖炆作为菜馆的名字以作招徕呢！

蒸这种烹饪方法，大抵可追溯到四五千年前，当时人们发明了陶甑，甑的底部有气孔，可以使鬲、釜中的蒸气升入甑中将原料蒸熟，所以有黄帝“蒸谷为饭”之说。翻看北魏时期的古籍《齐民要术》，已记载有蒸鱼、蒸鸡等菜式，可见这种烹饪方法在一千八百多年前已广为使用了。

一般而言，菜肴原料在蒸的时候，因蒸气被密封，温度湿度又达到饱和，所以原料的汁液不会大量被蒸发，蒸成的菜肴就具有含水分多、滋润软酥、保留原形原味的特点。

至于炖，也是很古老的烹饪方法，不过一直到了清朝时候，炖法才始见于文字，乾隆时期的御膳档案中，记录用炖法制成的菜肴不少，著名的如冰糖炖燕窝、羊肉炖冬瓜等。

炖是将原料放在瓦盅等容器中，加入适量水或上汤，封好盖，再放入滚水锅内，旺火加热，使隔水的容器内的材料经过一段时间后变得熟酥，吃时再加以调味。由于炖这种方法能很好地保留材料的营养，所以在烹制滋补菜式时最常用。当然，由于炖是采用间接受热的方法，花费的时间就会比较长了。

至于炆，又写作焗，这个字大约是在清朝时才出现，是指经加工和初熟处理的原料，以较多汤水并调味后，加盖，用中小火较长时间的加热，使原料熟酥入味的烹饪方法。

用炆处理的菜肴，汤汁浓稠，酥软香滑是其特色。而红炆则由于过程中以生抽、老抽、蚝油之类为主要调料，所以成品色泽红色而得名。



前言：最健康的烹煮方式——蒸炖炖

蒸

佛山蒸蟹钵	6
蒜茸开边虾	8
钵仔香芋蒸鱼云	10
油榄角蒸鲛鱼腩	12
中山龙脷卷	14
蒸焗鱼肠	16
富贵花开	18
香蛋鲜鱿卷	20
咸鱼蒸鸡	22
蒸莲藕饼	24
梅菜蒸肉饼	26
梅子排骨蒸饭	28
百花蒸酿冬菇	30

炖

福祿庆团圆	32
荔芋扣肉	34
迷你冬瓜盅	36
肘子冬瓜炖包翅	38
人參炖鸡汤	40

八宝炖全鸭	42
发菜扣蚝豉	44
川贝杏仁燕窝露	46
杏汁鲜奶炖木瓜	48
鲜百合炖雪梨	50
鲜奶炖蛋	52

炆

原只蚝皇禾麻鲍	54
瑶柱炆津白	56
蚝油炆冬菇	58
咸菜炆门鳝	60
红炆石斑腩	62
虾膏豆酱骨	64
凉瓜炆排骨	66
咖喱牛腩	68
陈皮炆牛尾	70
枝竹炆羊扒	72
子姜酸梅鸭	74
酿豆腐卜炆冬瓜	76

附 录



4~6位用



15分钟

佛山蒸蟹钵

材 料

肉蟹2只，绞碎猪肉160克，咸蛋2只，姜茸1茶匙，葱粒适量，香菜茸少许，牛油1茶匙。

调味料

酱油、蚝油各1茶匙，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙，麻油、胡椒粉各少许。

制 法

- ① 肉蟹清除内脏，洗净后斩件，沥干水分。
- ② 猪肉加入调味料拌匀；咸蛋黄切碎后与咸蛋白、姜茸及猪肉等材料同置大盘中搅匀，然后倒入玻璃焗盘中，将蟹排放在猪肉及蛋等材料上，成原只蟹形，以大火隔水蒸10分钟取出。
- ③ 将牛油置于蒸好的蟹面上，再放进焗炉以大火焗5分钟，至蟹表面色泽金黄即取出，撒上葱粒及香菜茸即成。

心 得

这道菜是由咸蛋蒸猪肉演变而来的，由于没有加水，吃起来味道更甘香。



寻根究底

蟹只的外壳煮后为什么变为红色？

制作这道菜会用到肉蟹这种材料，它活的时候外壳是青色的，但为什么煮熟后会变成红色呢？

寻根究底，原来这是由于它的外壳中有一种虾黄素的天然色素，在蟹只活着的时候，虾黄素与蛋白质结合在一起形成色素蛋白体，便形成青褐颜色，但一旦加热时，蛋白质就会受破坏，游离出来的虾黄素被氧化而成为虾红素，于是蟹的外壳便变为红色了。





4位用



约5分钟

蒜茸开边虾

材 料

中虾320克，葱1根，油3汤匙。

配 料

蒜茸2汤匙，盐¼茶匙。

调味料

酱油2汤匙。

制 法

- ① 虾剪去须、爪，在背部轻制一刀，用牙签挑出虾肠，洗净后吸干水分，放冰箱中冷冻片刻，备用；葱洗净后切丝。
- ② 烧水至大滚，放上蒸架，将虾从冰箱取出，然后调匀配料，涂在开边虾上。
- ③ 将虾置于蒸架上，以大火隔水蒸5分钟。
- ④ 将虾取出，倾出汁水，再将3汤匙油烧滚淋在虾上，最后撒上葱丝及酱油调味即成。

心 得

蒜茸不应与虾同拌太久，否则会影响到虾肉的质感，下蒜茸的最佳时机是虾即将上蒸锅前，这样蒸后虾只就不会出现松散及发霉带“木味”的感觉。



寻根究底 虾和蒜的作用

蒜茸蒸开边虾这个菜式，吃来可口，所以在食肆中很常见，在家中制作也十分方便，是款客的佳品。

虾含有丰富的蛋白质、碘、维生素A和维生素E，对人体生长、骨骼发育及抗衰老等都有着很好的作用。中医称虾能补肾壮阳，通乳，开胃化痰。

蒜中含有大蒜辣素，有杀菌作用，不过这种物质在加热时就会失效，所以使用由蒜头切碎而成的蒜茸，主要是考虑它有去腥增香，增进食欲的功效。

按中医理论，多食蒜易伤肝损目，因此阴虚火旺的人就不宜吃得太多了。





4~6位用



约10分钟

钵仔香芋蒸鱼云

材 料

荔浦芋200克，大鱼头1个(约440克)，红辣椒1只，酸梅1粒，蒜茸、姜茸各1茶匙，葱1根。

调味料

磨豉酱、糖、油各1汤匙，生粉、姜汁酒、蚝油各1茶匙，鸡粉、酱油各½茶匙。

制 法

- ① 红辣椒洗净，切粒；葱洗净切丝；荔芋去皮切厚块，洗净沥干，于滚油中炸至金黄色时盛起。
- ② 鱼头去鳃，斩成六件，洗净沥干水分。
- ③ 将磨豉酱、酸梅先用糖拌匀，再把姜茸、蒜茸、红椒粒及余下之调味料混合，并与鱼头件搅匀，腌片刻。
- ④ 荔芋放钵中，然后将鱼头云排于其面上，以大火蒸10分钟后取出，倒去汁液，撒上葱花，再将滚油1汤匙淋在鱼云面上即成。

心 得

钵是一种廉价且广泛使用的瓦质烹调器具，能直接受热，优点是会与物料发生化学反应，而缺点则是易破裂。

**寻根究底****鱼云和芋头的功效**

鱼云即鱼脑，美味而营养丰富，易被人体消化吸收，其中的不饱和脂肪酸还具有降低胆固醇的功效。通常吃的鱼云来自鱸鱼(即大鱼头)，嫩滑而可口。

至于芋头，原产印度中部，如今在中南半岛、中国南方各地普遍种植。它富含淀粉，蛋白质、胡萝卜素、维生素C的含量也较高，但脂肪含量低，是很好的健康食品。不过要注意生芋头中含有一种化学成分，对人体有不良影响，但煮熟后即可除去，这便是芋头一定要熟食的原因。

芋头按块根的大小可分为芋仔(如红芽芋、白芽芋)和大芋(如槟榔芋、荔浦芋等)，后者多用以入饌，其中荔浦芋以色泽鲜明、淀粉含量高而最受欢迎。





4位用



约8分钟

材料

鲮鱼腩3~4个，油榄角40克，葱1根，油2汤匙。

调味料

酱油2汤匙。

制法

- ① 鲮鱼腩洗净，用布抹干水分置碟中；油榄角略洗，沥干放在鱼面上；葱洗净切粒。
- ② 锅中放蒸架，待水滚沸后，将鱼置蒸架上，盖上锅盖，大火蒸8分钟后将鱼取出，倒去汁水。
- ③ 将葱粒撒在鱼面上，再烧滚2汤匙油淋在鱼上，最后淋上酱油调味即成。

心得

蒸鲮鱼时最忌放盐或姜，因为二者均会破坏鲮鱼的食味。



寻根究底

鲮鱼和油榄角

鲮鱼在淡水鱼中算是肉质较为可口和鲜美的品种，但鱼骨稍多，吃时要倍加小心。每年10~12月为鲮鱼的高产期，肉质最为肥美；夏天则肉质最瘦。

制作这个菜会用到油榄角，它来自自榄。乌榄的果肉呈紫黑色，不可生食，但将其去核横切，再浸渍加工就可制得榄豉或榄角。倘若把乌榄的核敲开，还可见到种仁，将之炒熟后就是榄仁。

乌榄与白榄都属于橄榄，但后者可以生食，初入口时酸苦干涩，但咀嚼一段时间后则苦尽甘来。市面所见，偶尔有白榄的鲜货外，更多的是将其以蜜渍和香料腌制，如和顺榄、甘草榄等。





4~6位用



约8分钟

中山龙脷卷

材 料

龙脷柳1条，虾8只，红辣椒1只，蒜茸1茶匙，蒜茸豆豉酱1汤匙，葱1根，油3汤匙。

腌 料

姜汁酒、熟油各1茶匙，生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

调味料

酱油、生粉各1茶匙，糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，水5汤匙。

制 法

- ① 红辣椒洗净切碎；葱洗净切粒；龙脷柳洗净后抹干水分，片薄，加腌料拌匀，腌片刻，备用。
- ② 将虾剪去须、脚、头尖及尾各少许，然后将其置于鱼柳上，包好后排放碟中，入蒸笼，隔沸水蒸8分钟取出，将汁水倒去。
- ③ 用3汤匙油起锅，爆香蒜茸、豆豉酱、碎红椒，加入调味料推匀，然后淋在龙脷卷上，最后撒上葱粒即成。

心 得

这个菜式是中山的一道怀旧菜式，甘鲜可口，很适合一般家庭的日常制作。



寻根究底 龙脷是什么鱼？

菜式中用到的龙脷，其实是比目鱼的一种。通常鱼类的眼睛都生长在头的两侧，但也有些鱼两只眼睛都长在同一边，统称为比目鱼，细分还可以有左口、𩚪沙、龙脷、七日鲜等多种。古书上说：“东方有比目鱼焉，不比不行，其名谓之鰈。”古人认为这种鱼是成双成对的在一起游泳和生活，它们的眼睛各自看一面，这样，就成为夫妇和睦，爱情坚贞的象征。当然这只是一种美丽的想象。事实上，它的特别形态，不外是为了适应平躺在海底的生活而已。

留心比目鱼的双眼，有的偏在左边，有的却在右方。身体形状从较为多肉肥厚、尾较显著到扁得像一块树叶的都有。生物学家将它们分为𩚪、鰈、鰨等多种，但一般人不会分得这么细，所以到冻肉公司看看，那些急冻新西兰来货如果是较为肥厚的，英文称FLOUNDER，便一概叫作左口，至于扁平的SOLE，就通称为龙脷了。





4位用



约20分钟

蒸 焗 鱼 肠

材 料

鲩鱼肠320克，鸡蛋3只，油条1条，葱1根，姜2片。

调味料

盐、鸡粉各½茶匙，姜汁酒1茶匙，麻油、胡椒粉各少许。

制 法

- ① 葱切粒；姜切丝；油条切碎。
- ② 将鱼肝和鱼肠分开，用剪刀剖开鱼肠、用盐搓洗干净后，剪成小段，再拌入鱼肝、姜丝及调味料等，备用。
- ③ 鸡蛋打散、搅匀，倒入鱼肠中拌匀，把切碎之油条及葱粒撒在其面上，以大火蒸约15分钟后转放焗炉内，再以大火焗5分钟即成。

心 得

小心地将鱼肠内那层薄薄的肠衣完整地撕去，是最彻底的洗净鱼肠的方法。



寻根究底 鲩鱼是什么鱼？

鲩鱼，即草鱼(Grass Carp)，是中国四大养殖鱼类之一。体长，头钝，是一种素食鱼类，最大的可达31.5千克，体长超过1米，但在鱼塘饲养的通常只有一二千重而已。

鲩鱼肉厚刺少味鲜美，富含蛋白质，无机盐，钙、磷、铁等人体必须的元素含量也较高。