

100种做法系列(第2辑)



蒸菜的

Steamed food



Eat
做法

种

100

策划·编写 犀文图书

一种主料，多种辅料！

100道精致蒸菜，100种特色美食

100条营养知识，100个温馨提示

100次烹饪体验，100分完美生活



江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蒸菜的100种做法 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.8
(100种做法系列. 第2辑)
ISBN 978-7-5345-9739-8

I. ①蒸... II. ①犀... III. ①蒸菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第166713号

100种做法系列 (第2辑)

蒸菜的100种做法

策划·编写  犀文圖書

责任编辑 樊明 葛昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 广州汉鼎印务有限公司

开 本 1270mm×1012mm 1/40

总 印 张 24

总 字 数 240000

版 次 2012年8月第1版

印 次 2012年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-9739-8

总 定 价 12.00元

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。

蒸菜的 100 种做法

前言

“民以食为天”于今时今日已被注入新的理念，大众对饮食的要求不仅仅在于吃饱、吃好，更在于讲究科学营养、健康安全。为此，犀文美食馆于 2010 年从不同角度、系统科学地精心策划了 10 个系列，共计 108 本小菜谱。自上市至今，凭借丰富的内容、精美的设计、实用的知识、简单的操作、低廉的价格等优势，赢得了消费者的青睐，特别是《家常主料 100 种做法丛书》，深受大众的热烈追捧。

为进一步满足消费者的需求，犀文美食馆继续以“打造营养健康美食、提升读者生活品质”为宗旨，推出新一批的 100 种做法系列丛书。

这批丛书承接第 1 辑的基本构架，根据不同的食材和烹饪技法，分为第 2 辑、第 3 辑、第 4 辑、第 5 辑，共 20 册。该系列丛书在内容和体例上秉承了第 1 辑的优点，精益求精，力求更加完美地满足读者的需求。

第 2 辑包括蒸菜、炒菜、凉菜、煮菜、焖菜、煲菜、炖品、卤味、腊味、烧烤等的 100 种做法，分类科学、版式精美、内容丰富，不仅有详细的制作方法、科学的营养功效和实用的小贴士，还有精美的图片，便于读者学习和操作。

目录

蒸菜的 100 种做法..... 1

 前言..... 1

 目录..... 2

 基础知识..... 6

 禽蛋类..... 9

 香菇蒸母鸡..... 9

 生蒸太极鸡..... 9

 江南百花鸡..... 10

 莲香脱骨鸡..... 11

 蒸香酥鸡..... 11

 园林香液鸡..... 12

 广州文昌鸡..... 12

 龙马童子鸡..... 13

 荷叶熏鸡..... 13

 徽州蒸鸡..... 14

 红松鸡腿..... 15

 茄汁烹鸡腿..... 15

 酸辣凤爪..... 16

 四色芙蓉蛋..... 16

 火腿穿鸡翅..... 17

 鸳鸯鸡片..... 17

 葱油蒸鸭..... 18

 清蒸烤鸭..... 18

 笋花红梅光鸭..... 19

 脱骨酥鸭..... 20

 白膘肉烧鸭肝..... 20

 冬瓜鸭卷..... 21

 啤酒蒸鸭..... 21

三鲜鸭掌.....	22
西洋参鸭心.....	22
鱼片蒸蛋.....	23
锦绣蒸蛋.....	23
竹排糯香鸡翅.....	24
翡翠鹅肉卷.....	24
蜜枣蒸乌鸡.....	25
竹笋蒸鸡条.....	26
当归蒸鹌鹑.....	26
谷精夜明砂蒸鸡肝.....	27
米粉蒸鸡爪.....	27
豉汁蒸掌翅.....	28
粉蒸鸽.....	28
水产类.....	30
清蒸武昌鱼.....	30
冬菜蒸鲳鱼.....	30
剁椒蒸鱼头.....	31
三丝蒸白鳢.....	31
鱼蓉莲藕柱.....	32
茄子蒸鱼片.....	33
花雕蒸蟹.....	33
蒸蒜香大虾.....	34
荷叶粉蒸钳鱼.....	34
清蒸醉虾.....	35
扣蒸干贝.....	35
咸鱼蒸茄子.....	36
翠竹粉蒸鱼.....	36
剁椒蒸九肚.....	37
莲蓬虾蓉.....	37
蒸酿草鱼.....	38

清蒸鲈鱼.....	39
健胃开边虾.....	39
清蒸鱼丸.....	40
畜肉类.....	41
酱椒蒸猪蹄.....	41
清蒸酥肉.....	41
淡菜酥腰.....	42
枸杞子蒸猪肝.....	42
荷香蒸腊肉.....	43
青豆粉蒸肉.....	43
香菇糯米粉蒸排骨.....	44
豆豉辣酱蒸里脊.....	45
酸菜蒸肉.....	45
三色蒸五花肉.....	46
银干花腩蒸藕.....	46
冬菇鲜虾蒸肉饼.....	47
辣蒸牛肉萝卜丝.....	47
粉蒸牛肉.....	48
小笼粉蒸牛肉片.....	49
粉蒸羊肉.....	49
烧蒸扣肉.....	50
凤眼猪肝.....	50
酱汁肘子.....	51
卷筒粉蒸肉.....	51
珍宝千张肉.....	52
沙爹金钱肚.....	53
香辣牛心顶.....	53
肉豆腐糕.....	54
腊味合蒸.....	54
胡椒肥牛卷.....	55

五更牛腩.....	55
蔬菜类.....	57
土豆菜卷.....	57
粉蒸白菜.....	57
清蒸豆腐圆.....	58
如意白菜卷.....	58
鱼蓉蒸豆腐.....	59
蒜蓉蒸茄子.....	59
蛋黄蒸酿冬瓜.....	60
玉米粉蒸红薯叶.....	61
剁椒蒸香芋.....	61
湘味蒸丝瓜.....	62
千层豆腐.....	62
金银蛋饺.....	63
蒸瓢茄子.....	63
伍元蒸南瓜.....	64
红袍莲子.....	64
粉蒸香菇.....	65
剁椒蒸香干.....	65
粉蒸芋头.....	66

基础知识

蒸菜最讲究“气”，过去有句老话：“爹争爹气，娘争娘气，饭甑底里跑了气。”“蒸菜”、“蒸饭”的蒸字，谐音为“真”和“争”。“真”是讲究真实，对人要真诚，办事要认真。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。

我国素有“无菜不蒸”的说法，自古以来，人们都用蒸法来烹饪菜肴。关于蒸菜的起源，既有美丽的传说，又有文献记载。

据史料记载，最早的陶甑产生于新石器时代。那时候，人类就已经发明了甑这种炊事工具。如果按常理推断，蒸菜应该是产生陶锅后的产物。当陶锅蒸制的食品已经满足不了人们的需求，聪明的人类便发明了陶甑。由此看来，蒸菜应该产生在陶甑之前，则天门蒸菜至少有一万年的历史。

天门（古称竟陵）蒸菜，据史书记载，源于王莽时代。当时王匡、王凤在竟陵起义，遭到官兵的追击，起义军无以为食，仅靠挖野生荸荠与野菜充饥。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，使难以下咽的野菜变得较为可口的食物。起义军因此渡过难关，挥师抢占京山新市。天门蒸菜由此传开，老百姓称之为“匡凤菜”或“绿林菜”。

蒸菜的特点及技巧

一、特点

蒸法既能用于制作主食，也能用于制作小吃和糕点，因其蒸制品含水量高、软糯、原汁原味等特点而广受人们欢迎。

1. 吃蒸菜不上火

现代人大多比较操劳，阴虚火旺。蒸菜是以水渗热、阴阳共济，因而蒸制的菜肴吃了不易上火，男士吃了可保胃健康，女士吃了容颜更加滋润。

2. 营养健康

蒸菜讲究色香味的搭配，所用调料的量都比较少，尤其是盐、酱油等含盐量较多的调料，能最大程度地保留食物的营养成分，清淡养胃，有利于高血压、冠心病、肾病等患者的保健。

3. 卫生

菜肴在蒸的过程中，餐具也得到了蒸汽的消毒，而且不会产生油烟，无害于烹饪者的身体健康。

二、技巧

1. 待水沸再放材料

待锅内的水沸后再放入要蒸的菜隔水蒸。

2. 加水时请加热水

锅内必须一直装满热水，只要水不够就应立刻加入热水，这样锅内水的温度才不会下降。

3. 蒸的时间、火候因材料而异

大多材料可用大火来蒸，例如肉或鱼。蒸蛋时，则最好用小火蒸。蒸的时间较长时，依照材料的多少、厚实来确定蒸制时间，应该尽量避免中途打开盖子。

4. 蒸笼的选择

传统的蒸笼均以竹子编制，透气性良好，很适于蒸东西。若没有竹质蒸笼也没关系，现在的蒸锅效果也不错。蒸锅要选择锅盖严实的，这样蒸出来的效果才会好。

蒸的种类及方法

根据蒸制菜品的具体方法及风味特色，主要分为清蒸、粉蒸和扣蒸三种蒸法。

一、清蒸的方法

清蒸，又称清炖，是将原料加上调味料及少许高汤，上笼蒸制，然后淋芡汁而成。

1. 原料的选择及加工：清蒸菜肴的原料须新鲜，初加工时须将原料清洗干净，一般要进行焯水处理。对于大块原料，清蒸时用旺火、沸水长时间蒸制；而对于丝、丁等小体积原料，则用旺火、沸水速蒸。

2. 调味：清蒸菜肴的味型以咸鲜味为主，常用的调味品有盐、味精、胡椒粉、姜、葱等，调味以清淡为佳。

3. 装盘：清蒸菜肴的装盘分为明定盘和暗定盘两种。明定盘是指将原料按一定形态顺序装盘，蒸制后原盘上桌；暗定盘则要求换盘后再上桌。

4. 成菜特点：此蒸法蒸成的菜具有呈原色、细嫩软熟、汤汁清澈的特点。

二、粉蒸的方法

粉蒸就是将加工好的原料用米粉及其他调味料拌匀，放入器皿中码好，蒸成后口感软熟滋糯。

1. 原料的选择及加工：粉蒸法适用于质地老韧无筋、鲜活味足、肥瘦相间或质地细嫩无筋、易成熟的原料，例如肉类和根茎类、豆类熟菜等。原料多处理成片、块、条。

2. 调味：粉蒸菜肴要求先进行调味，经腌渍入味后的原料蒸制时才能收到良好的效果。粉蒸菜肴常有咸鲜味、五香味、家常味、麻辣味或咸甜味。拌制过程中所需要的米粉，一般

是将籼米炒至微黄，晾干，研磨成粉。拌制的干稀程度也应根据原料的老嫩程度和肥瘦比例灵活控制。

3. 装盘：粉蒸原料在摆放时相互之间不能压实压紧，否则会影响菜肴的质量。质感细嫩松软的菜品，用旺火、沸水速蒸；质地软烂不散的菜品，用旺火、沸水长时间蒸。

4. 成菜特点：呈金黄色，味醇香，油而不腻。

三、扣蒸的方法

扣蒸，又称旱蒸，就是将原料整齐放在碗中，上蒸笼蒸熟后反扣在盘子中，有的器皿还要加盖或封口。原料只加调味品不加汤汁，可以荤素搭配，蒸出来的野生菌营养均衡，味道也更加醇厚。适宜扣蒸法的有青头菌、猴头菌、茶树菌等。蒸菜有以下几道工序：

1. 原料的选择及加工：扣蒸菜肴大多采用新鲜无异味、易熟、质感软嫩的原料，例如鸡、鸭、虾、猪肉、蔬菜、水果等。

2. 调味：大多数为咸鲜味，蒸制成菜后，还应该调味或辅助调味。

3. 装盘：利用扣蒸方法成菜后，有的直接翻扣入盘、碟等器皿上桌；有的要加汤后上桌；有的要挂汁后上桌；有的要淋味汁或配味碟上桌，口味纯正。

4. 成菜特点：形态完整，原汁原味，鲜嫩可口。

禽蛋类

香菇蒸母鸡

原料：

母鸡半只，香菇（干）20 克，姜丝、葱丝、酱油、盐、鱼露、食用油、枸杞子、水淀粉、料酒各适量。

制作过程：

1. 将母鸡切小块；香菇用水泡发后洗净，切块。
2. 将姜丝拌入鸡块中，加入盐、酱油、鱼露、水淀粉和料酒，最后倒入量较多的食用油，腌渍半小时。
3. 加入香菇、葱丝、枸杞子，上锅蒸 15 分钟即可。

营养功效：

母鸡肉中蛋白质的含量比例较高。

小贴士

如果香菇比较干净，则只要用清水冲净即可。

生蒸太极鸡

原料：

鸡肉 300 克，火腿 50 克，鸭蛋 120 克，冬笋 75 克，豌豆 30 克，香菇（鲜）、猪油、水淀粉、白酱油、味精、料酒、香油、糖、胡椒粉、高汤、黄瓜各适量。

制作过程：

1. 将鸡肉、香菇、冬笋均切成粗丝，与豌豆同盛在碗里，加入糖、料酒、白酱油、味精、胡椒粉、水淀粉拌匀；鸭蛋磕开，取蛋清打散；火腿切碎成末；黄瓜切片。
2. 取干净的小圆碟，用猪油抹匀，将拌好的鸡肉等料装满碟面抹平，理出“S 形”。

3. 将鸭蛋黄煮熟，捣成末，与火腿末分别装入“S”形的两边，对角放豌豆点缀，上笼屉用大火蒸 10 分钟取出。

4. 炒锅置大火上，倒入高汤煮沸，调入白酱油、味精，用水淀粉勾薄芡，浇在太极鸡上，再撒上胡椒粉，淋上香油，摆上黄瓜片即成。

营养功效：

鸡肉有温中益气、补虚填精、强筋壮骨的功效。

小贴士

鸭蛋不宜与鳖鱼、李子、桑葚同食。

江南百花鸡

原料：

童子鸡 1250 克，虾仁 350 克，蟹肉 25 克，鸡蛋清 30 克，鲜菊花、水淀粉、盐、料酒、胡椒粉各适量。

制作过程：

1. 嫩子鸡宰杀，洗净，完整地将鸡皮剥出；将鸡放在竹算子上，外皮向下，再在鸡的里皮拍上薄薄的水淀粉；虾仁、蟹肉、水淀粉、鸡蛋清搅拌好备用。

2. 将拌匀的虾仁和蟹肉铺在鸡的里皮上，要略盖过鸡皮；用鸡蛋清把鸡里皮上的虾蟹肉抹至平滑。

3. 放入蒸笼，加上盐、料酒、胡椒粉，用大火蒸至熟，四周放上菊花瓣便成。

营养功效：

此菜可健脾胃、活血脉。

小贴士

用刀尖戳几个小孔，使鸡皮蒸熟后不过于收缩。

莲香脱骨鸡

原料：

母鸡 1250 克，莲子 150 克，火腿丁、香菇（鲜）丁各 25 克，葱结、料酒、姜块、盐各适量。

制作过程：

1. 母鸡宰杀，洗净；莲子与香菇丁、火腿丁、盐拌匀后填入鸡腹内，入口处用线缝合。
2. 鸡背朝上置于锅中，加入姜块、葱结和料酒，上蒸笼用大火蒸 2 小时。
3. 鸡腹向上放在大腰盘中，拆去缝合的线，即成。

营养功效：

形状完整，色泽白润，肉质鲜嫩，莲香浓郁。

小贴士

古代达官贵人常食的“大补三元汤”，其中一元即为莲子。

蒸香酥鸡

原料：

鸡 1500 克，黄瓜片 250 克，料酒、香油、糖、盐、大葱、香菜、姜、酱油、花椒、花椒粉各适量。

制作过程：

1. 将鸡宰杀，洗净；葱、姜和花椒、料酒、盐、糖、酱油拌匀，将鸡腌约 3 小时。
2. 将鸡取出，皮朝上放入蒸笼内，把腌鸡用的汁倒在鸡身上，蒸至鸡熟且呈枣红色时取出装碟，淋香油，撒上香菜，用黄瓜片拼边即成。

营养功效：

适宜虚劳瘦弱、中虚食少、溏泄者食用。

小贴士

腌渍期间用铁钎在鸡腿、鸡脯肉部分扎一些眼，要多搓几遍，使味渗透内部。

园林香液鸡

原料：

鸡 750 克，油菜心 400 克，水淀粉、小葱、姜、料酒、香油、盐、味精各适量。

制作过程：

1. 将鸡宰杀，洗净，晾干；把小葱、姜、味精、盐、料酒拌匀，遍涂鸡身，剩下的全部放进鸡腔内。
2. 把鸡放在碟中，大火隔水蒸熟，取出斩件放在碟中。
3. 将油菜心炒熟，放在斩好的熟鸡旁边；另起锅，用水淀粉勾芡，加上香油推匀，把汁淋在斩好的鸡上即可。

营养功效：

温中益气，补虚填精。

小贴士

鸡去毛后，绒毛较多，可在火上稍烤：手提鸡脚，头与鸡身置于火中，快速翻转 2 秒钟即可。

广州文昌鸡

原料：

鸡 1250 克，油菜心 300 克，鸡肝 250 克，水淀粉、火腿、食用油、上汤、味精、料酒各适量。

制作过程：

1. 将鸡宰杀，洗净，放入上汤锅中用小火煮 15 分钟，捞出，切片；将鸡肝、火腿切成与鸡肉一样大小的薄片，油菜心洗净，放入碟内。
2. 将鸡肉片、火腿片、鸡肝片间隔开放在碟上砌成鱼鳞形，连同鸡头、翼、尾摆成鸡的形状。
3. 入蒸锅用小火蒸热后取出，滗去水。

4. 用中火烧热炒锅，下食用油，烹入料酒，加上汤、味精，将水淀粉调稀后勾芡，淋在鸡肉上面即可。

营养功效：

养血补肝。

小贴士

在浸鸡时，将鸡提出两次，倒出腔内的汤，以保持鸡腔内外温度一致。在浸鸡肝时，如一次未浸熟，可用盐沸水再浸。

龙马童子鸡

原料：

子公鸡 1 只（约 1000 克），海马 10 克，虾仁 15 克，葱白 15 克，料酒 10 毫升、豆粉 10 克，清汤 100 毫升，味精、盐、姜各适量。

制作过程：

1. 鸡宰净，放入炖盅中，鸡的四周放上浸泡过的海马，中间放虾仁，再放葱和些许姜片，加料酒、适量盐、味精，兑入 500 毫升清汤，然后盖上锅盖，蒸 2 个小时。

2. 上桌前，把葱和姜片拿掉即可食用。

营养功效：

子鸡的肉里含弹性结缔组织较少，所以容易被人体消化吸收。

小贴士

童子鸡肉经蒸煮之后，鸡纤维分离，鸡肉变得细嫩、松软适口。

荷叶熏鸡

原料：

鸡 1000 克，荷叶、锅巴（小米）125 克，酱油、糖、料酒、大葱、香油、姜、盐、花椒各适量。

制作过程：

1. 将鸡洗净，沥干水；大葱、花椒、盐一起剁成细末，将鸡身内外擦匀，腌 30 分钟。
2. 鸡上放葱段、姜片，加酱油、料酒，上笼蒸至八成熟取出，拣去葱段、姜片。
3. 将锅巴弄碎放入炒锅中，撒上荷叶、糖，上面放一个铁算子，用中火熏至刚闻到荷叶香味。
4. 熏至浓烟四起时，将锅端离火口，待烟散完取出鸡，抹上香油即可。

营养功效：

增强体力，强壮身体。

小贴士

鸡肉表面如果具有光泽且有弹性，即表示此鸡尚新鲜。

徽州蒸鸡

原料：

肥母鸡 1000 克，板栗 200 克，酱油、料酒、鸡汤、盐、冰糖、姜、葱、香菜各适量。

制作过程：

1. 将鸡宰杀，洗净，在鸡肋骨处用刀尖扎几下(不要扎破皮)，在鸡大腿内侧，顺鸡形用刀划一下；板栗煮熟后剥壳，除内衣，放碗里。
2. 鸡放入沸水中灼至鸡皮绷紧，涂抹一层酱油，下油锅炸至鸡皮呈金红色时捞出滤油。
3. 将鸡脯向下放在装有板栗的碗里，撒上盐、冰糖、料酒，加上鸡汤和葱(打结)、姜(拍松)，放锅内用大火蒸至鸡肉熟烂时取出，拣去葱、姜，反扣在碟中，用香菜饰盘即可。

营养功效：

鸡肉的维生素 A 含量比一般肉类多。

小贴士

板栗要选两面都平滑的。

红松鸡腿

原料：

鸡腿 800 克，猪瘦肉 200 克，鸭蛋清 50 克，香菇（鲜）20 克，胡萝卜丝、水淀粉、酱油、胡椒粉、盐、料酒、味精、清汤、食用油各适量。

制作过程：

1. 将猪瘦肉剁成泥，加入适量盐、胡椒粉、鸭蛋清、水淀粉拌均匀成馅；鸡腿剔净骨，加盐、料酒、胡椒粉、味精腌渍入味，四周用拌好的馅黏好。
2. 放鸡腿入四成热油锅中，放入适量料酒、酱油、清汤调匀，略焖至八成熟时，起锅摇晃几下。
3. 加入香菇，上笼，用大火蒸 20 分钟至软烂，取出装盘，用胡萝卜丝围边即可。

营养功效：

鸡腿肉中蛋白质的含量多。

小贴士

为了便于摄取铁，可以加入维生素 C 或醋等。

茄汁烹鸡腿

原料：

鸡腿 1500 克，番茄酱 100 克，上汤 100 毫升，鸡蛋清、料酒、水淀粉、糖、大葱、姜、香油、花椒、盐各适量。

制作过程：

1. 用拍破的葱、姜、料酒、盐、糖、花椒将鸡腿腌约 2 小时，上笼蒸至鸡腿八成烂时取出凉凉，裹上用鸡蛋清、水淀粉调制的浆。
2. 用番茄酱、糖、上汤、水淀粉适量兑成汁。
3. 将鸡腿下入油锅，炸酥透，入葱粒炒香，随即冲入兑汁，下入鸡腿使鸡腿裹上汁，淋上香油，拌匀，装入盘中即成。

营养功效：