

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会做蒸菜

复杂烹饪简单化，一学就会变戏法
材料简单，方法易学，
快速享受蒸菜满屋的飘香。

策划·编写 凤凰文库



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会做蒸菜

策划·编写 厚文图书

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

前言

一学就会做蒸菜

PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《一学就会烹饪丛书》科学详尽地介绍了家常菜的各种烹饪方法和果蔬、糕点、凉茶的做法。该丛书具有经济实用、通俗易懂、价格实惠等特点。照本习读，读者既能掌握各种烹饪方法的基本技能，又能了解相关的营养知识，即便新手亦能一学就会。



目录

CONTENTS

蒸菜的优点与技巧	3	田七蒸鸡	27
咸鱼蒸豆腐	5	土豆蒸鸡块	28
清蒸带鱼	6	鸿运蒸鸡	29
朝天椒豆豉蒸鱼	7	粉蒸鸡块	30
榨菜肉末蒸鱼	8	竹排糯香鸡翅	31
梅菜腊味蒸带鱼	9	米粉蒸凤爪	32
清蒸鱼头鱼尾	10	豉汁蒸凤爪	33
清蒸赤小豆鲤鱼	11	圆笼粉蒸鹅	34
煎蒸带鱼块	12	翡翠鹅肉卷	35
鲫鱼蒸蛋	13	旗参蒸乳鸽	36
豉油香菇云耳蒸鲶鱼	14	豆豉辣酱蒸里脊	37
枸杞香菇蒸白鳝	15	梅干菜蒸五花肉	38
榨菜蒸白鳝	16	淡菜酥腰	39
荷叶粉蒸钳鱼	17	清蒸酥肉	40
健胃开边虾	18	腊肉蒸香芋丝	41
清蒸醉虾	19	酱椒蒸猪手	42
莲蓬虾茸	20	珍珠丸子	43
清蒸炉鸭	21	黄花菜蒸腰花	44
葱油蒸鸭	22	香菇糯米粉蒸排骨	45
花椒清蒸鸡	23	粉蒸排骨	46
清蒸红汤鸡翅	24	蒸土豆腊肉片	47
红松鸡腿	25	酸菜蒸肉	48
皮酥肉烂扣蒸酥鸡	26	冬菇鲜虾蒸肉饼	49

辣蒸牛肉萝卜丝	50	青豆粉蒸肉	77
清蒸豆腐圆	51	南瓜蒸肉	78
鱼茸蒸豆腐	52	小笼粉蒸牛肉片	79
剁椒蒸香芋	53	粉蒸羊肉	80
剁椒蒸香干	54	如意白菜卷	81
金银蛋饺	55	粉蒸芹菜叶	82
清蒸非洲鲫	56	湘味蒸丝瓜	83
清蒸鲫鱼	57	红袍莲子	84
清蒸鲤鱼	58	上海青豆腐丸	85
粉蒸草鱼头	59	蒜茸蒸茄子	86
豉汁蒸盘龙白鳝	60	千层豆腐	87
粉蒸泥鳅	61	粉蒸苋菜	88
淡菜蒸鸭块	62	鱼香蒸蛋	89
啤酒蒸鸭	63	干贝香菇蒸豆腐	90
五子蒸鸡	64	咸鱼蒸肉饼	91
金针菇蒸鸡腿	65	魔芋肚片	92
蜜枣蒸乌鸡	66	粉丝蒸青蛤	93
三菌蒸乌鸡	67		
软酥凤爪	68		
粉蒸鸡翅	69		
瓜盅粉蒸鸡	70		
香芋蒸鹅	71		
粉蒸鸽	72		
黄芪蒸乳鸽	73		
清蒸排骨	74		
梅干菜蒸五花肉	75		
枸杞蒸猪肝	76		





蒸菜的优点 与技巧

一、优点

1. 吃蒸菜不上火

现代人大多操劳过度，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，女士吃了容颜更加滋润，男士吃了可保胃健康。

2. 蒸菜营养好

蒸能最大程度地保持食物的原汁原味和营养，避免受热不均和过度煎、炸，造成有效成分的破坏和有害物质的产生。

3. 卫生

蒸的过程在医学上叫湿热灭菌。菜肴在蒸的过程中，餐具也得到蒸汽的消毒，避免了二次污染。

4. 蒸不产生自由基

食物在进行煎炸等高温烹调时，食用油被氧化，在体内产生有害的自由基，而自由基会加速人体的衰老，加剧各种心血管疾病的发生。而蒸菜可以避免。

5. 真正的无油烟

纯蒸汽制作的食物，即保留了食物100%的营养成分，而且不会产生油烟，无害于烹饭者的身心健康。

6. 做出的饭菜原汁原味

做出的菜不糊、不焦、不老化、不灌汤，能最大程度保留食物的营养成分。吃蒸菜不上火、清淡养胃，不含胆固醇和致癌物质。从食物健康看，比起煎、炸、烤、炒，蒸出来的饭菜所含的油脂要少得多，肉类在蒸制过程中还会渗出油来。蒸菜热量少，易于消化吸收。

7. 易消化和吸收

蒸出来的菜肴，质地软烂，有利于消化和吸收。

8. 营养健康

蒸菜讲究色香味的搭配，所用调料的量都比较少，尤其是食盐、酱油等含盐量较多的调料，用量较其他烹调方法有所减少，色香味醇厚。由于控制盐的摄入量，有利于高血压、冠心病、肾病等患者的保健。



二、小技巧

1. 待水滚再放材料

待锅内的水滚后再放入要蒸的菜，蒸时要隔水蒸，但若是要炖，则就直接放在水中加热。

2. 加水时请加热水

要蒸的时候，锅内必须一直装满热水。水太少的话，蒸气量就会减少，蒸笼边缘也易烧焦。只要水不够就立刻加入热水，温度才不会下降。

3. 蒸的时间、火候依材料而异

材料大多用大火来蒸，例如：肉或鱼。蒸蛋时，则最好用小火蒸，其表面才不会有凹处。长时间蒸时，应该尽量避免中途打开盖子，因为这样会让蒸笼内的温度下降。最后，请依照材料的多少、厚实来蒸，这样蒸出来的食物才好吃。

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。不过若没有竹制蒸笼也没关系，现在的蒸锅效果也不错。蒸锅要选择锅盖严实的，蒸出来的效果才会好。

5. 注意的事项

注意原料在蔬笼中的摆放位置。汤水少的菜品应放在上面，汤水多的菜品则放在下面；色泽浅的菜品应放在上面，色泽重的菜品应放在下面；不易成熟的菜品放在上面，易成熟的则放在下面。





咸鱼蒸豆腐

原料：

嫩豆腐3块，咸鱼1条，五花肉40克，辣椒丝、姜丝、酱油、料酒各适量。

制作过程：

1. 将咸鱼去头、尾，片下两面鱼肉，切成块备用。豆腐切片。
2. 五花肉切细丝。辣椒、姜切细丝，咸鱼切丝。
3. 将豆腐先排于盘底，接着放咸鱼，于中段分别撒上五花肉丝、辣椒丝、姜丝、料酒、酱油调匀，淋在鱼上，置蒸笼以中火蒸20分钟即可。

营养功效：

豆腐里面含有蛋白质，可以降低血脂，补充血小板。

小贴士

水烧开后，要用武火蒸熟，肉才会鲜嫩。



清蒸带鱼

原料:

带鱼500克,葱、姜、大蒜、花椒、大料、盐、料酒、酱油、香油,香菜各适量。

制作过程:

1. 将带鱼切成块状,洗干净,然后在两面剖十字花刀(斜切成网格状),切半寸段。
2. 将带鱼块装盘,加入调料,上蒸笼蒸15分钟。
3. 将蒸熟的带鱼出笼,淋明油即可。

营养功效:

带鱼富含蛋白质、脂肪,并含钙、磷、铁、碘及维生素A、维生素B等。

小贴士

购买带鱼时,尽量不要买带黄色的带鱼,如果买了,要及时食用,否则鱼会很快腐烂发臭。



朝天椒豆豉蒸鱼

营养功效：

鲢鱼能提供丰富的胶原蛋白，既能健身，又能美容，是女性滋养肌肤的理想食品。

小贴士

豉油要多放一些。另外，盘子里有很多的汤汁，汤汁要倒掉，这个就是蒸鱼的诀窍，因为这个汤很腥，很影响味道。

原料：

鲢鱼500克，朝天椒10克，豆豉20克，香菜、葱、姜、蒸鱼豉油、白酒、盐各适量。

制作过程：

1. 鲢鱼上均匀的码上一层盐，然后再抹上白酒腌上30分钟；把葱姜切丝；把豆豉用油炒一下，然后稍微撵碎一些；朝天椒切碎；把炒好的豆豉和朝天椒放到一个碗里，然后倒入蒸鱼豉油，调好的汁待用。
2. 在鱼上下铺上葱姜丝，淋入少许蒸鱼豉油，上锅蒸10分钟，倒掉汤汁。
3. 调好的汁倒在鱼上，再蒸10分钟关火，关火后放入香菜焖上2分钟就做好了。
4. 最后将红椒、姜、葱切成丝撒在鱼身上，淋上刚热好的油在鱼身上即可。



榨菜肉末蒸鱼

原料：

非洲鲫1尾，榨菜50克，猪绞肉50克，红椒1只，葱、姜、油、料酒、蚝油、酱油、香油各适量。

制作过程：

1. 非洲鲫洗净，在鱼背处横切数刀，抹上一层盐，腌制5分钟；姜切成细丝，葱切成葱花，红椒切成细丝；榨菜与猪绞肉一起放入碗内，加入油、料酒、蚝油、酱油拌匀，腌制15分钟入味。
2. 往非洲鲫腹中塞入少许姜丝，鱼身也洒上姜丝，将腌好的肉末榨菜丝铺在鱼身上，腌制15分钟入味；待洒上一层红椒丝后，再给罗非鱼盖上一层保鲜膜。
3. 烧开锅内的水，放入罗非鱼大火隔水清蒸15分钟，取出洒上葱花，淋上香油即可。

营养功效：

榨菜的成分主要是蛋白质、胡萝卜素、膳食纤维、矿物质等，它有“天然味精”之称，富含产生鲜味的化学成分，经腌制发酵后，其味更浓。

小贴士

袋装榨菜咸味和辣味较重，可先将榨菜用清水冲洗干净，去掉过多的咸辣味，再来蒸鱼。



梅菜腊味蒸带鱼

原料：

鲜带鱼1条，腊肠2根，梅干菜30克，青、红辣椒各1根，大蒜、豆豉辣酱、生抽、料酒、盐各适量。

制作过程：

1. 将鲜带鱼放入清水中浸泡3小时，并用清水反复清洗几次，剪掉头部，去除内脏后，在鱼身上，双面斜着划几刀，以便在蒸鱼时更好入味，然后切成段。
2. 将梅干菜平铺在盘中，把带鱼块放在梅干菜上面。
3. 腊肠切成小粒，青、红辣椒去蒂后也切成小粒，大蒜去皮拍碎，放入碗中，加入豆豉酱、生抽、料酒、盐，充分搅拌后倒在带鱼上面，再上蒸笼用大火蒸20分钟即可。

营养功效：

带鱼含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用，有利于预防高血压、心肌梗死等心血管疾病。

小贴士

如果是鲜带鱼不必去鳞，但如是冷冻带鱼，请务必将鱼身的鳞彻底清洗干净，否则会腥。



清蒸鱼头鱼尾

原料:

草鱼头、草鱼尾800克，菠菜250克，小葱、姜、大蒜（白皮）、盐、辣椒（红、尖）、味精、食用油、香油、酱油、胡椒粉各适量。

制作过程:

1. 葱姜洗净，切成细丝；蒜剥去蒜衣，切成细丝；红辣椒去蒂、籽，洗净，切成细丝；将葱姜丝、蒜丝、红辣椒丝同放一个碗里，加酱油、味精、胡椒粉、香油、食用油调成汁。
2. 草鱼取鱼头、鱼尾洗净，一剖为二，加料酒、盐、姜拌腌1小时，然后上笼用大火沸水蒸熟，出笼后滗去腥水。
3. 菠菜择洗干净，放沸水中焯熟，沥水，加入盐、味精、食用油拌匀，摊放在腰盘的一边，腰盘的另一边摆上蒸熟的鱼，浇上味汁即可。

营养功效:

草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸、硒元素，对血液循环有利，对肿瘤也有一定的防治作用。

小贴士

取鱼头、鱼尾时多带些肉。



清蒸赤小豆鲤鱼

原料:

鲤鱼500克, 赤小豆50克, 姜、大葱、陈皮、草果、盐、料酒、味精各适量。

制作过程:

1. 将鲤鱼去内脏、鳃、鳞, 洗净。
2. 将赤小豆、陈皮、草果洗净后放入鱼腹中, 将鱼放入汤碗中, 加入盐、姜末、料酒、鸡汤。
3. 将汤碗放入笼屉中, 蒸1小时, 出笼加葱丝、味精即成。

营养功效:

鲤鱼含丰富优质蛋白, 人体消化吸收率可达96%, 并能供给人体必需的氨基酸、矿物质、维生素A和维生素D; 鲤鱼的脂肪多为不饱和脂肪酸, 能很好的降低胆固醇, 可以防治动脉硬化、冠心病。

小贴士

鲤鱼鱼腹两侧各有一条同细线一样的白筋, 去掉它们可以除去腥味。



原料：

带鱼500克，鸡蛋2个，面粉50克，食用油、盐、料酒、味精、清汤、蒜片、葱、姜丝各适量。

制作过程：

1. 带鱼去掉鱼头和内脏，改刀剁成块，用清水洗净，加上料酒和盐拌匀待用；鸡蛋磕在碗里打散；将带鱼块先沾上一层面粉，再放入鸡蛋液中拌匀。
2. 净锅置火上，放食用油烧至四成热，把带鱼块放锅内，用中小火将带鱼块煎至两面浅黄色取出。
3. 把煎好的带鱼块放在盘内，加上葱丝姜丝、蒜片、盐、料酒、味精和清汤，上屉用大火蒸10分钟，取出上桌即成。

煎蒸带鱼块

营养功效：

带鱼的脂肪含量高于一般鱼类，且多为不饱和脂肪酸；带鱼全身的鳞和银白色油脂层中还含有一种抗癌成分6-硫代鸟嘌呤，对辅助治疗白血病、胃癌、淋巴肿瘤等有益。

小贴士

煎制过程中要适时翻动带鱼块，以免煎焦。

鲫鱼蒸蛋

原料:

鲫鱼500克, 鸡蛋50克, 油、香油、盐、酱油、料酒、味精、大葱各适量。

制作过程:

1. 将鲫鱼清洗干净后放在案板上, 用刀在鱼体两面各剖上花刀, 投入开水锅中焯一下, 取出沥水, 用盐把鱼腹内擦遍, 抹上少许料酒。
2. 将鸡蛋磕入大汤碗内, 倒入适量鲜汤, 用筷子调散, 边搅打边放入盐、味精, 后淋入油, 再把鲫鱼放在蛋浆汁中(头、尾露出), 连碗上屉, 用大火速蒸15分钟, 见蛋羹凝结如豆腐脑状, 即可取出(不可蒸出蜂窝孔)。
3. 另用一碗, 放入葱花、酱油、香油和少量鲜汤, 调成清味汁, 浇在蒸好的蛋羹上即成。

营养功效:

鲫鱼含蛋白质多, 脂肪少, 还含有糖类、无机盐、维生素A、B族维生素、尼克酸等。



小贴士

鲫鱼不宜和大蒜、砂糖、芥菜、沙参、蜂蜜、猪肝、鸡肉、野鸡肉、鹿肉, 以及中药麦冬、厚朴一同食用。



豉油香菇云耳蒸鲮鱼

原料:

鲮鱼1条, 水发香菇、水发云耳、姜片、大葱段、豆豉、油、料酒、盐、味精、酱油、熟猪油各适量。

制作过程:

1. 将鲮鱼洗净, 切段, 加入料酒和盐码味2小时左右。
2. 油烧至八成热, 装在碗里的豆豉和香料上, 制成豉油, 加入味精、适量的盐和酱油调味。
3. 把水发好的云耳码在蒸笼底部, 放上一半的姜片和葱段, 再码入鱼段放在上面, 在鱼段上放上剩下的一半姜片和葱段, 将水发好的香菇切条放在鱼段上, 最后淋上制好的豉油和熟猪油, 上蒸锅, 大火蒸20分钟, 最后翻扣在大碟中。

小贴士

鲮鱼体表黏液丰富, 宰杀后放入沸水中烫一下, 再用清水洗净, 即可去掉黏液。

营养功效:

鲮鱼含有丰富的蛋白质和矿物质等营养元素, 特别适合体弱虚损、营养不良之人食用。