

炒

煎

炸

烧

煮

蒸

煲

甜品
甜点

蒸

黄春生 著

72.12

广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

蒸 / 黄春生编著 . — 广州: 广东经济出版社, 2002.10
(新e代食谱)

ISBN 7-80677-286-3

I . 蒸... II . 黄... III . 菜谱 IV . TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第071014号

出版 发行 经销 印刷	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼) 广东新华发行集团股份有限公司 广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	3
版次	2002年10月第1版
印次	2002年10月第1版
印数	1~3000册
书号	ISBN 7-80677-286-3/TU·4
定价	全套八册134.40元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

读者热线: 读者服务公司 [020] 83829903 83801011

(读者服务公司地址: 广州市越秀中路125号大院8号)

· 版权所有 翻印必究 ·

NEW 新

黄春生 著

蒸



广东经济出版社

目录



剁椒蒸田鸡	5
碎米蒸茄瓜	7
清蒸白玉	9
四宝豆腐	11
枸杞蒸猪肚	13
金银蒜蒸丝瓜	15
豉油蒸牛肉	17
冬菇蒸滑鸡	19
三丝蒸大鳊	21
金瓜蒸花腩	23
瑶柱蒸节瓜甫	25
荷香蒸腊肉	27

紫酥蒸鱼嘴·····	29
豉汁蒸花甲·····	31
咸鱼蒸米豆腐·····	33
清蒸狮子头·····	35
清蒸鸡中翅·····	37
火腿蒸土豆·····	39
冬菜蒸花腩·····	41
蒸鲟鱼·····	43
三宝芙蓉蛋·····	45
伍元蒸南瓜·····	47
蒸酿金钱瓜·····	49
玉枕白菜·····	51

多宝青口·····	53
玉树蒸鱿鱼卷·····	55
清蒸蚧柳·····	57
莲蓬扣肉·····	59
粉丝蒸大虾·····	61
月影明珠·····	63
豉汁蒸鱼片·····	65
蒸兰花蛋·····	67
莲花肉饼·····	69
清蒸尖鱼·····	71





剁椒蒸田鸡

原材料



鲜田鸡200克、剁辣椒30克、姜、葱各10克。

调味料



花生油30克、味精10克、生粉10克、胡椒粉少许。

制作过程



① 田鸡去皮、杀洗干净，姜切米，葱切花。



② 加入剁辣椒、味精、生粉、姜米拌匀，摆入碟内。

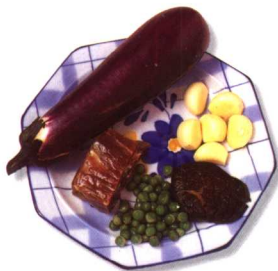


③ 蒸锅加水烧开，放入用碟装好的田鸡，用大火蒸7分钟即熟拿出，放上葱花、胡椒粉。用锅下油烧开，淋入田鸡上面即成。



碎米蒸茄瓜

原材料



茄子150克、冬菇、火腿、青豆粒、蒜子各10克。

调味料



花生油30克、生抽王15克。

制作过程



① 茄子去皮切块，冬菇、火腿、蒜子切粒。



② 茄子块摆入碟内，撒上冬菇、火腿、蒜子粒、青豆粒。



③ 用锅烧开水，放入原料，用大火蒸8分钟即熟。拿出，烧油，淋入茄子上面，加入生抽王即成。



清蒸白玉

原材料



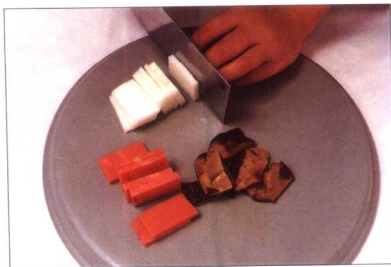
冬瓜 50 克、三文治火腿 50 克、冬菇 50 克。

调味料



花生油 20 克、生抽王 30 克。

制作过程



① 冬瓜去皮、去籽切厚片，火腿、冬菇都切大片。



② 把三样原料交叉摆入碟内，成麒麟形待用。



③ 用蒸锅烧开水，放下摆好的原料，用旺火蒸6分钟拿出，烧开后，淋入原料上面再浇入生抽王即成。



四宝豆腐

原材料



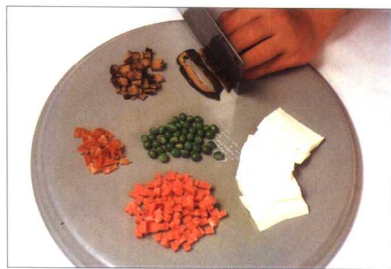
白豆腐3块、虾仁、冬菇、火腿、青豆粒各20克。

调味料



花生油20克、盐10克、味精10克、白糖5克。

制作过程



① 白豆腐切厚片，摆入碟内，虾仁、冬菇、火腿、青豆都切粒。



② 加入虾仁、青豆、冬菇、火腿、盐、味精、白糖，撒入豆腐上待用。



③ 用蒸锅烧开水，放入摆好的原料，用旺火蒸6分钟拿出，烧开后淋入原料上面即成。



枸杞蒸猪肚

原材料



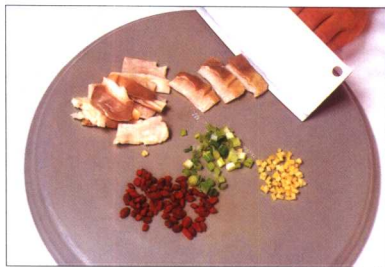
鲜猪肚 200 克、枸杞 10 克、
姜 10 克、葱 10 克。

调味料



花生油 30 克、盐
10 克、味精 8 克、
胡椒粉少许、蚝
油 10 克、麻油 5
克、生粉 10 克。

制作过程



① 鲜猪肚洗净切片，枸杞泡发好，姜切米，葱切花。



② 猪肚片、枸杞、姜米、盐、味精、蚝油、麻油、生粉拌匀，摆入碟内。



③ 蒸锅烧开水，放入原料，用中火蒸 6 分钟拿出，撒上胡椒粉、葱花，烧油淋入原料上即成。



金银蒜蒸丝瓜

原材料



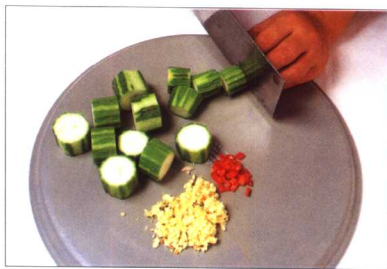
广东丝瓜 200 克、大蒜子 40 克、红椒 1 只。

调味料



花生油 400 克(实耗油 50 克)、盐 10 克、味精 8 克、白糖 3 克、生粉少许。

制作过程



① 丝瓜去皮切厚圆圈，大蒜子切成小粒，红椒切粒，丝瓜摆入碟内。



② 烧锅下油，把一半蒜子粒炸成黄色，捞起与另一半没炸的蒜子粒和盐、味精、白糖、生粉拌匀撒到丝瓜圈上。



③ 蒸锅烧开水，放入原料，用旺火蒸 6 分钟拿出，撒上红椒米，烧开油淋入原料上即成。