

30分钟 3菜1汤 无油烟 低热量



★★★★★
品味生活系列

朱秋桦 著
福建科学技术出版社

健康蒸煮 100道



著作权合同登记号: 图字 13-2004-23

原书名/作者 《蒸健康 100 道》/朱秋桦

中文繁体字版于 2003 年由台湾大境/出版菊文化事业有限公司
(www.ecook.com.tw) 出版

中文简体字版于 2003 年经台湾大境/出版菊文化事业有限公司
(T.K./P.C.Publishing Co.,) 授权福建科学技术出版社出版

图书在版编目 (CIP) 数据

健康蒸煮 100 道 / 朱秋桦著. —福州: 福建科学技术出版社, 2004.9

(品味生活系列)

ISBN 7-5335-2359-8

I. 健… II. 朱… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 011972 号

书 名	健康蒸煮 100 道
	品味生活系列
作 者	朱秋桦
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
经 销	各地新华书店
制 作	视觉 21 设计工作室
印 刷	深圳森广源 (印刷) 有限公司
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张	4
图 文	88 码
版 次	2004 年 9 月第 1 版
印 次	2004 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5335-2359-8 / TS · 224
定 价	18.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

朱秋桦 著

健康蒸煮 100道



福建科学技术出版社



30 分钟，一桌子美味轻松上桌！ /4

下厨真快乐“蒸”健康 /6

蒸煮前的基本准备工作 /7

肉类佳肴 /8

肉类蒸煮的基本法则 /9

- | | |
|--------------|----------------|
| 01 三丝丸子 /10 | 11 咸蛋蒸肉 /18 |
| 02 粉蒸红肉 /11 | 12 鲜竹牛肉丸 /19 |
| 03 鱼香牛肋 /13 | 13 马蹄百合瘦肉汤 /20 |
| 04 南乳排骨 /13 | 14 东坡肉 /20 |
| 05 梅干扣肉 /13 | 15 黄瓜镶肉 /21 |
| 06 佛跳墙 /14 | 16 四神汤 /22 |
| 07 冬菜肉丸 /15 | 17 芋头排骨汤 /23 |
| 08 酸菜肚片汤 /16 | 18 红烧狮子头 /24 |
| 09 树子蒸肉 /16 | 19 卤大肠 /25 |
| 10 珍珠丸子 /17 | 20 清炖牛肉汤 /25 |



海鲜美食 /26

海鲜类蒸煮的基本法则 /27



- | | |
|--------------|--------------|
| 21 树子蒸鱼 /29 | 31 蒜蓉蒸虾 /35 |
| 22 沙茶蒸鱼 /29 | 32 马铃薯蒸鱼 /37 |
| 23 雪菜蒸鱼 /29 | 33 五味鲜蛤 /37 |
| 24 酱冬瓜蒸鱼 /31 | 34 梅汁蒸鱼 /38 |
| 25 蒜蓉鱼头 /31 | 35 清蒸鲳鱼 /39 |
| 26 梅酱蒸虾 /32 | 36 双鲜镶丝瓜 /39 |
| 27 姜丝中卷 /32 | 37 豉汁蒸鱼 /40 |
| 28 三丝鲜鱼 /33 | 38 干贝田鸡汤 /41 |
| 29 蛤蜊镶肉 /34 | 39 虱目鱼汤 /42 |
| 30 豉椒白鲳 /34 | 40 鱼跃龙门 /42 |

鸡鸭类靓菜 /43



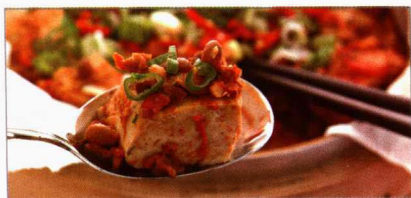
- | | |
|--------------|-------------|
| 41 香菇蒸鸡 /44 | 51 糟熘鸡块 /52 |
| 42 豉汁凤爪 /45 | 52 神仙鸭 /53 |
| 43 栗子鸡块 /47 | 53 芥菜鸡汤 /54 |
| 44 蚝油鸡翅 /47 | 54 咖喱鸡 /55 |
| 45 红曲酒酿鸡 /47 | 55 鲜味鸡盅 /56 |
| 46 荷叶粉蒸鸡 /48 | 56 冬菜鸭汤 /57 |
| 47 酸菜鸭 /49 | 57 酱汁鸡 /57 |
| 48 莲子鸡 /49 | 58 三冬鸭块 /58 |
| 49 麻油鸡 /50 | 59 花瓜鸡汤 /59 |
| 50 龙凤翅 /51 | 60 淮山焖鸡 /60 |



蔬菜·蛋·豆腐珍馐 /61

蔬菜、蛋、豆腐类蒸煮的基本法则 /62

- | | |
|---------------|--------------|
| 61 红烧臭豆腐汤 /63 | 71 枸杞蒸蛋 /71 |
| 62 蒜末蒸丝瓜 /64 | 72 干贝冬瓜 /72 |
| 63 沙茶臭豆腐 /65 | 73 麒麟豆腐 /73 |
| 64 蛤蜊蒸蛋 /66 | 74 什锦菜卷 /73 |
| 65 蒜香茄子 /66 | 75 酸辣豆腐羹 /74 |
| 66 红烧油豆腐 /67 | 76 椰香茄煲 /75 |
| 67 茶碗蒸 /68 | 77 双色豆腐 /76 |
| 68 肉酱豆腐 /69 | 78 麻婆豆腐 /77 |
| 69 豉汁豆腐 /69 | 79 栗子白菜 /77 |
| 70 四喜素蔬 /70 | 80 熏肉白菜 /78 |



饭·粥·点心类美味 /79

- | | |
|----------------|---------------|
| 81 鲑鱼拌饭 /80 | 91 油饭 /87 |
| 82 香菇芋头肉丝粥 /80 | 92 QQ 麻糍 /88 |
| 83 香笋焖饭 /81 | 93 金心鲜鱿 /88 |
| 84 荷叶饭 /82 | 94 双色凉饴 /89 |
| 85 薏仁红豆饭 /83 | 95 叉烧河粉 /90 |
| 86 八宝粥 /83 | 96 蚂蚁上树 /91 |
| 87 百合红豆汤 /84 | 97 芋头糕 /92 |
| 88 紫米粥 /84 | 98 银耳莲子汤 /93 |
| 89 红油抄手 /85 | 99 鳗鱼香荷 /94 |
| 90 凤梨饭 /86 | 100 皮蛋瘦肉粥 /95 |

无油烟低热量的快手菜

30 分钟，一桌子美味轻松上桌！



现代人追求的美味是什么？在文明病越来越多、新型传染病肆虐之后，饮食除了健康、卫生之外，最好还要兼顾少油烟、低热量、营养均衡，才能增强免疫力，保持身体健康。

餐馆固然方便、体面，但许许多多的主妇，为了照顾一家人的健康，又不得已要忍耐着做菜。许多人都认为自己下厨很麻烦，不仅油烟大、炉子上热气腾腾让人无法消受，所以常有人说：“怕热就别进厨房。”不只君子远庖厨，现在的女性更视进厨房为畏途。

其实做菜可以无油烟、不炎热，轻轻松松 30 分钟就能制作 3 菜 1 汤，只要您懂得方法、善用工具。

《健康蒸煮 100 道》仅需蒸锅或电锅或微波炉三选一，打扮得美美也能轻松变出一桌子的满意佳肴！不仅是在自家人共享晚餐时，或是宴请亲友在家小聚联络感情，女主人再也不需要满头大汗地走进走出，一身油烟味、蓬头垢面地招待客人，只要将做好准备工作的料理放入一蒸，趁聊天的空隙去厨房取出，热腾腾的美味佳肴一样可以准时上桌！

在《健康蒸煮 100 道》中，我们特选出各式最迎合现代人口味及饮食习惯的菜肴，依不同材料分类成 100 道，即：

- * 肉香四溢、软烂细嫩的肉类佳肴 20 道
- * 鲜味满分、脾胃满足的海鲜美食 20 道
- * 香浓入味、滑嫩多汁的鸡鸭类靓菜 20 道
- * 爽口不腻的蔬菜·蛋·豆腐珍馐 20 道
- * 多变丰富的饭·粥·点心类美味 20 道



每一道菜式都配有材料、调味料、做法等详尽的文字说明及精美的图片，更详细标示出菜肴热量、适合搭配的菜色，并附有蒸锅、电锅、微波炉不同制作工具所需水量、时间的换算等重要资料，还备有饮食健康绝招供您随时参考。不论您是初进厨房不谙料理的生手，或是经验老道日煮万饌的老手，都能从中习得最健康、轻松、简单、方便的快手佳肴。

- * 本书配方除特别标示外，均以 4 人份为制作量。
- * 热量以 1 人份计算。
- * 搭配 Mix 43+73+97 中的数字，是指可以和书中哪些菜来搭配成一桌佳肴，这里列出的是菜的编号而非页码。



下厨真快乐 “蒸” 健康

从事烹饪教学十余年了，对于“下厨”还是乐在其中，朋友常笑说：“因为你是老师，所以做菜对你并非难事！”我的回答：“做菜是真的简单，只要你用对方法！”其实我在厨房的时间比一般女性朋友长得多，工作在厨房，回家后料理一家人的餐点也在厨房，自然领悟出一套——“快、香、洁”，即快速、香喷喷又清洁无污染的方法，30分钟左右就可以完成3菜1汤的一桌子晚餐。朋友照着试过之后，不仅在厨房的时间缩短不少，美味也大大地提升。现在把这些心得整理成文字，转化设计成菜肴，也就是您手中这本《健康蒸煮100道》。



朱秋桦

- 台湾文化大学生生活应用科学研究所
- 自1990年从事中西餐点教学迄今
- 台湾金桦餐饮专业研习中心负责人
- 台湾公共电视“台湾生活通”烹饪顾问
- 台湾桃园县复合餐饮交流协会创会理事长
- 台湾宜兰县、台北县、桃园县、台南市等地多个社团的烹饪、烘焙讲师
- 活跃于MUCH TV“酸甜苦辣食物链恋”、桃园广播电台“大厨开讲”等电视广播节目，推广教学乐此不疲

书中用了我称之为“厨房三宝”的电锅（也叫电饭锅）、蒸锅、微波炉，三选一即可。许多料理需要红烧、煨煮或长时间炖，在简单的事前准备后，就交由电锅、蒸锅或微波炉去处理，煤气炉上轻松炒个蔬菜或焯个青菜，一切轻松自在，不会因为做一顿饭如洗桑拿浴般香汗淋漓，或是长时间处在抽油烟机闹哄哄的嘈杂声中。

书中使用的调味料也非常简单，只要糖、盐、素蚝油、太白粉、酒、胡椒粉6种，就可以制作出100道健康美味，完全不使用味精，当然不会有口干舌燥的“中国料理综合征”出现。

希望这本《健康蒸煮100道》可以让您穿得美美地做菜，让下厨变得简单，而料理却“蒸”的健康！

朱秋桦

蒸煮前的基本准备工作

快速上菜不是梦想,只要掌握以下的方法,任何人都可以缩短下厨时间,轻松享受30分钟快手上菜的美味。

洗净与前置处理→氽烫(或过油)→调味→装盛→蒸

洗净与前置处理:

将材料等先切片、切丝、切段准备好。调味料可先调配成一碗,不但方便,又可以避免瓶瓶罐罐太多造成手忙脚乱,倘若因此而少放一味调料整盘菜就可惜了。材料应依配方中的需要切成适当大小,均匀的切工才不会因有的材料太大,而要多花时间。

氽烫(或过油):

先将材料氽烫或过油,然后与所需的调味料、副材料混合,如此一来需较长时间的肉类料理,也可以省时又快速。若是蔬菜类,为避免菜叶变黄,可先氽烫一下捞出,泡凉凉后排出盘中,为下一步骤作准备。

调味:

1. 炖煮肉类所需的红烧、卤汁等调味皆可与材料一起加入,混合调味完全了,再进行炖煮。
2. 煮汤时则需在汤头料理完成后,再加入调味料最适宜。因为长时间煮的清汤甘甜滋味好,若一开始就加盐,会抑制主材料本身的蛋白质与多种物质的释出,不但肉类会太老,汤也不香甜。

装盛:

依所使用的器具为电锅、蒸锅还是微波炉,来选择适合的器皿,若是长时间炖煮,陶瓷的深锅器皿较好,三种器具都适用。短时间以微波炉“蒸”料理,且需保留水分,则应盖上微波炉专用的保鲜膜或微波盖。

蒸:

蒸煮所需的厨房三宝——电锅、蒸锅、微波炉。并非厨房内一定要配齐这三样,只要有其中一宝,就能帮我们在料理时省下不少的时间!

电锅:

1. 适合长时间炖煮的料理,外锅的用水量为电锅所附的量杯1杯,约蒸15分钟。
2. 若使用电锅热菜,或是短时间的料理,外锅的用水量为电锅所附的量杯刻度2格,约蒸5分钟最适宜。
3. 若料理的水分少,用电锅制作时,则需在外锅底部垫个小蒸盘,可以免除电锅加热的过程中,挥发了料理内的水分。



蒸锅:

1. 适合长时间炖煮的料理,汤料不易混浊。
2. 使用的方式都必须待底锅的水滚后,再把料理置入蒸锅中蒸。
3. 蒸锅蒸的时间会比电锅或微波炉稍长,但是“保水性”极佳,食物不干涩。



微波炉:

1. 是家庭料理的新宠儿,操作的设计很简捷,但在使用的器皿上有所限制。铁制品与有釉边的碗都不能置入使用,纸制材料蒸的时间也要短。若要长时间蒸煮,还是用陶瓷锅皿、微波炉专用器皿较好。
2. 要短时间以微波炉“蒸”料理,且保留水分,需要盖上微波炉专用的保鲜膜或微波盖。
3. 微波炉是既简单又安全的厨房家电之一,只要遵守使用操作说明,绝对是无油烟厨房的最佳帮手!



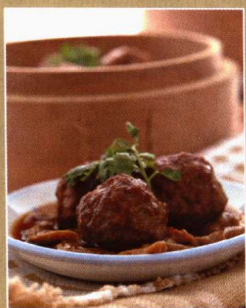
常见度量换算表

量匙/量杯	毫升
1大匙	15
1小匙(茶)	5
1杯	200

肉类佳肴



肉香四溢、软烂细嫩的肉类佳肴20道



肉类蒸煮的基本法则

★ 肉类选购

肉类含有肌红蛋白色素，此色素呈深红色，一旦和空气接触，就会发生氧化，变成鲜红色，但是如果把肉类摆在常温下半天，未冷藏处理，就会由鲜红色转成红棕色，如此一来，肉就不新鲜了；所以选购肉类，要买鲜红色或冷藏包装深红色的！

★ 肉类保鲜

买回肉类洗净后，依个人所需烹调量，分割好，用保鲜袋包妥，冷冻收藏。这样可使肉类细胞内外的水分，同时形成冰晶（结冰）且分布均匀，对细胞膜不会产生挤压作用。因此，对肉质影响较轻，在解冻后，因汁液流失较少，就能保存肉质原本的风味与营养价值！

★ 肉类料理绝招

肉类料理在蒸煮过程中要注意：

1. 直接蒸时，要将肉类先用酒、太白粉腌拌再“蒸”，否则食物煮熟时，会在料理的表面出现肉汁的浮沫，这样外观就失去美感了！
2. 肉类亦可以汆烫后再进行蒸煮，准备汆烫的水只要 70℃（即水煮沸后熄火，待凉片刻），如此可以避免肉类蛋白质的破坏与本身汁液的流失！

01

热量 833 千焦
(199 千卡)

Mix 39+62+91

三丝丸子

材料

绞肉.....300克
蛋.....1个
笋.....0.25条(切丝)
木耳.....1片(切丝)
胡萝卜.....0.25条(切丝)

调味料

1. 酱油.....1茶匙
蛋.....1个(打散)
太白粉.....2大匙
2. 水.....0.5杯
盐.....0.5小匙
糖.....0.5茶匙
香麻油.....1茶匙
太白粉.....1小匙
胡椒粉.....0.5茶匙

做法

1. 蛋打散，煎成蛋皮后切细丝。
2. 绞肉剁碎拌入调味料1，再做成丸子，肉丸裹上蛋皮丝、笋丝、木耳丝、胡萝卜丝，上蒸锅蒸10分钟，取出。
3. 调味料2煮开后淋在丸子上即可。

电 锅	蒸 锅	微波炉
1 杯水	大火	强微波加盖
10 分钟	10 分钟	7 分钟

TIP

蒸出的丸子表面是否要淋汁，可依个人喜好来选择。

粉蒸红肉

材料

小排骨.....600克
 蒸肉粉.....2盒
 红心地瓜.....1条

腌料

酱油.....1大匙
 蒜.....2瓣(切末)
 姜.....1片(切末)
 红辣椒.....1支(切末)
 砂糖.....2茶匙
 酒.....2大匙
 白胡椒粉.....0.5茶匙
 甜面酱.....1大匙
 辣豆瓣酱.....1大匙
 香油.....1茶匙

做法

1. 小排骨洗净，将腌料调匀后置入排骨，浸腌约15分钟，拌入适量的蒸肉粉。
2. 将蘸有蒸肉粉的排骨排列在碗内，底部铺上切块的地瓜，淋入1杯水，外锅加3杯水，用大火蒸约30分钟，待肉烂即可。

电 锅	蒸 锅	微波炉
3杯水	大火	强微波加盖
30分钟	30分钟	20分钟

TIP

1. 蒸肉粉的大小盒不一，请依个人口味酌量使用。
2. 地瓜、芋头都是常用的垫底菜料。





03 热量 879 千焦
(210 千卡)

Mix 39+63+83

鱼香牛肋



材料

牛肋条.....300克
葱.....1根
蒜.....2瓣

调味料

辣豆瓣.....2大匙
糖.....1大匙
胡椒粉.....0.5茶匙
酒.....1大匙
香油.....1茶匙
水.....1杯

做法

1. 牛肋条切小块状，用开水氽烫后，泡冷水待凉再放置深盘中。
2. 葱切小段、蒜拍碎，加入调味料炒匀，倒入盘中与牛肋条拌匀，放入蒸锅大火蒸30分钟。

电 锅	蒸 锅	微波炉
2杯水	大火	强微波加盖
20分钟	30分钟	20分钟

TIP

喜欢牛肉松软则可选用去筋的牛肋或牛腩来做，味道十足，口感亦佳哟！

04 热量 963 千焦
(230 千卡)

Mix 38+70+88

南乳排骨



材料

小排骨.....300克
上海青.....6株

腌料

盐.....0.5茶匙
太白粉.....1大匙
酒.....1大匙

调味料

1. 红豆腐乳.....2块
水.....1杯
酒.....1大匙
糖、香油.....各1茶匙
2. 色拉油、盐.....各0.5茶匙

做法

1. 小排骨剁小块用腌料拌匀后，用油炒到排骨油亮即可取出，放置深碗内。
2. 把调味料1拌匀淋在排骨上，放入蒸锅大火蒸30分钟即可出炉，而后倒在盘上。
3. 把上海青用开水加调味料2氽烫取出，排在盘边做盘饰，既美观又美味。

电 锅	蒸 锅	微波炉
垫盘2杯水	大火	强微波加盖
20分钟	30分钟	15分钟

TIP

喜欢南乳入味重些，可把调味料1与用油炒后的排骨回锅稍加热再蒸。

05 热量 2131 千焦
(509 千卡)

Mix 40+71+99

梅干扣肉



材料

五花肉.....450克
梅干菜.....1把
葱.....1支(切粒)
蒜.....2瓣(切碎)

调味料

盐.....0.5茶匙
糖.....2大匙
素蚝油.....1茶匙
酒.....2大匙
香油.....1茶匙
水.....1杯

做法

1. 五花肉选宽8厘米的块状洗净，切1厘米厚片，入油锅煎两面微黄即可铺在盘上。
2. 梅干菜用水漂洗去砂，以热水泡软，取出拧干，切小段与调味料调匀，淋在肉片上。
3. 放入蒸锅大火蒸20分钟，肉软用筷子可穿透即可。

电 锅	蒸 锅	微波炉
2杯水	大火	强微波加盖
20分钟	20分钟	15分钟

TIP

若不希望五花肉太油腻可用猪里脊肉；或把肉先用水氽烫后再焖蒸，即可。

06 热量 1026 千焦
(245 千卡)

Mix 39+71+81

佛跳墙

材料

芋头.....0.5个
冬笋.....0.5条
鸡胸.....0.5个
香菇.....6片
红枣.....8粒
干贝.....2粒
小排骨.....150克
火腿片.....3片
大白菜.....150克
冬粉翅.....40克

调味料

水.....6杯
酒.....1大匙
盐.....1茶匙
胡椒粉.....0.5茶匙

做法

1. 芋头去皮切滚刀块,用热油将外皮煎黄备用。鸡胸与小排骨切块,用盐、酒、葱、姜腌约30分钟,再过油煎外皮至黄备用。
2. 冬粉翅、香菇、红枣,先泡软备用。
3. 在瓷内放入芋头等块状材料,而后依次将厚薄料等置入,加入调味料,水盖过材料,用保鲜膜封住,放入蒸锅大火蒸约40分钟即可。

电 锅	蒸 锅	微波炉
3杯水	大火	强微波加盖
30分钟	40分钟	30分钟

TIP

所有主材料以油煎黄而不用炸的,是为了避免过于油腻,煎过再蒸煮汤汁才不会混浊。

07 冬菜肉丸

热量 787 千焦
(188千卡)

Mix 43+76+82

材料

绞肉.....300克
荸荠.....2个(拍碎)
葱.....1根
冬菜.....2大匙

调味料

1. 胡椒粉.....0.5茶匙
糖.....0.25茶匙
盐.....0.5茶匙
香油.....1茶匙
太白粉.....1茶匙
2. 冬菜.....2大匙
水.....4大匙

做法

1. 绞肉加荸荠、葱一起剁碎，再加调味料1拌成稠至有弹性，然后做成如贡丸大小即可。
2. 把肉丸铺在盘上，淋上调味料2放入蒸锅，用大火蒸15分钟，肉丸熟即可。

电 锅	蒸 锅	微波炉
1.5 杯水	大火	强微波加盖
15 分钟	15 分钟	7 分钟
TIP		
冬菜有的会很咸，最好先把冬菜泡水后再制作。		

