

精选川味家常菜口袋书系列



粉蒸牛肉

特点：牛肉富含蛋白质及氨基酸较多，营养价值高。有补脾胃、益气的强筋骨的作用。

原料：净瘦牛肉三百克、米粉五十克、香菜五克、鲜汤二十克、生菜油二十克、蒜泥一克、花椒粉四克。

调料：酱油五克、料酒八克、味精五克、精盐一克、豆瓣二十克、松肉粉五克、姜粒五克、葱花五克、豆腐乳汁一克、醃糟汁一克。

制作过程：一、净瘦牛肉横切切成二厘米厚的片。二、将牛肉片放入大碗内，加入调料拌和均匀，放置二十分钟。三、加入鲜汤、米粉拌匀。三、将拌匀的牛肉片放入蒸笼内，用旺火沸水蒸三十分



菜

卢仁成
黄家明

编著
审定



蒸菜 ZHENG CAI

——**精选**川味家常菜口袋书系列

编著
审定

卢仁成
黄家明



四川出版集團
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蒸菜/卢仁成编著. - 成都:四川科学技术出版社,
2005.1(2005.4重印)

(精选川味家常菜口袋书系列)

ISBN 7-5364-5659-X

I. 蒸... II. 卢... III. 菜谱-四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 125421 号

蒸 菜

——精选川味家常菜口袋书系列

编 著 者 卢仁成
审 定 黄家明
摄 影 卢仁成 李林
责任编辑 宋小蓉
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 王初阳 缪栋凯 苏晓宁
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 880mm×1230mm 1/64
印 张 3.25 字数 60 千 插页 2
印 刷 成都科刊印务有限公司
版 次 2005 年 1 月成都第一版
印 次 2005 年 4 月成都第二次印刷
印 数 3 001-6 000 册
定 价 7.00 元
ISBN 7-5364-5659-X/TS·401

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

作者简介

卢仁成：四川什邡人，1960年6月15日出生，现供职于四川德阳旌湖宾馆。1981年毕业于四川省饮食服务技工学校温江班。1981年至今在乌鲁木齐新疆饭店、北京华川饭庄、昆明峨眉酒家、什邡饮食服务公司、德阳大酒店事厨，其间曾在南非、法国交流厨艺。

现为特三级烹调师，中国烹饪大师，四川烹协理事，名厨联谊会委员，德阳市烹协常务副会长。德阳摄影家协会会员，德阳市曲艺家协会会员，德阳市围棋协会理事。

前言



QIANYAN

蒸菜是利用水蒸汽的热力使食物成熟的一种烹制方法。既能用于菜肴、食品的烹制,又能用于干货原料的涨发,半成品的加热、定型。蒸制的菜肴,受热均匀,所以有原味不变、形整的特点,适用范围非常广泛。

蒸菜的技术关键是,要能根据原料的性能和菜肴的要求,正确使用火候,确定蒸汽的大小、蒸制时间的长短。蒸菜既是一种简单易行、容易掌握的烹制方法,又是一种技术要求较高,需要丰富实践经验的烹制方法。

目 录

MULU MULU

雪梨蒸燕窝	2
酥肉圆子	4
素蒸笼	6
粉蒸肥肠	8
糯香排骨	10
带丝全鸭	12
龙眼甜烧白	14
臊子嫩蛋	16
金橘蒸肉	18
清蒸四喜圆子	20
蒜茸蒸丝瓜	22
攒丝杂烩	24
贝母蒸鸡	26
虫草蒸鸭	28
甜烧白	30



目 录

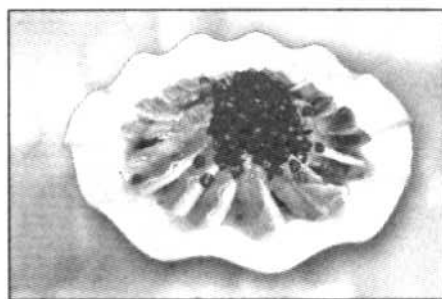


- 32 咸烧白
- 34 仿真咸烧白
- 36 百合蒸老南瓜
- 38 豉汁蒸排骨
- 40 茄汁蒸凤爪
- 42 冬瓜芙蓉骨
- 44 青笋蒸鸡肘
- 46 一品酿番茄
- 48 灌汤鸭子
- 50 粉子老南瓜
- 52 荷香糯米鸡
- 54 神仙肘子
- 56 粉蒸鸡
- 58 汽锅余虾
- 60 蒜茸剁酱开边虾

MULUMULU

目 录

粉丝青椒蒸扇贝	62
椒香蒸带子	64
旱蒸毛芋子	66
糖水蒸米苕	68
菠萝八宝饭	70
清水甜玉米	72
花旗参蒸乌鸡	74
红豆汁蒸鳕鱼	76
盐菜扣鸭舌	78
米汤蒸冬笋	80
一品酿南瓜	82
双米八宝饭	84
米粉子楂海椒	86
天麻乳鸽	88
八宝葫芦鸭	90



目 录



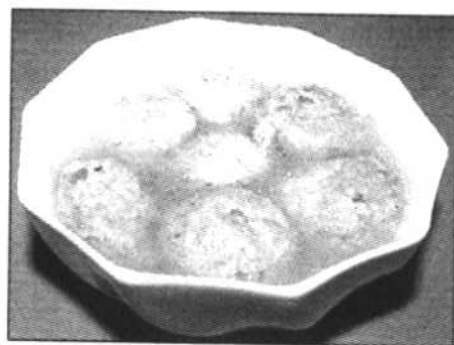
- 92 百花鱼肚
- 94 一品豆腐
- 96 蜜汁酿甜藕
- 98 粉蒸肉
- 100 参归蒸牛冲
- 102 原汁蒸甲鱼
- 104 冬瓜盅
- 106 肝羹汤
- 108 金钱口蘑汤
- 110 灌汤童子鸡
- 112 月母鸡汤

彩 插

- 114 清蒸桂鱼
- 116 豆渣鸭
- 118 包儿鸡

目 录

芙蓉豆腐	120
慈姑豆腐	122
酿苦瓜	124
金钩白菜卷	126
米椒蒸川肚	128
蒸杂烩	130
蜜橘基围虾	132
龙眼荔枝	134
竹筒腊味鸡	136
清蒸鱼卷	138
清蒸带鱼	140
旱蒸冬瓜	142
清蒸大膏蟹	144
粉蒸鲇鱼	146
旱蒸青椒	148



目 录

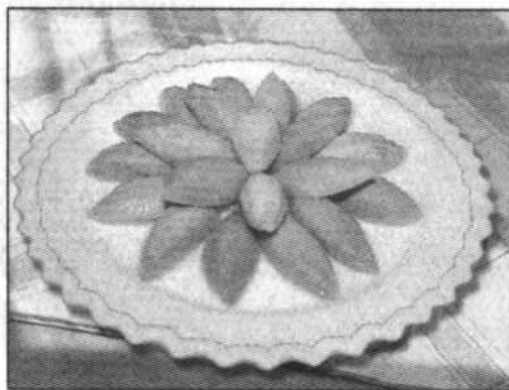


- 150 坛子肉
- 152 箱箱豆腐
- 154 粉蒸豇豆蒸肉
- 156 姜汁蒸原肘
- 158 绿豆蒸冻肘
- 160 金鱼闹莲
- 162 粉蒸排骨
- 164 粉蒸牛肉
- 166 黄芪蒸鸡
- 168 绿豆籍元
- 170 粉蒸山药
- 172 蒸茄子
- 174 一品酿蹄
- 176 贝母蒸雪梨
- 178 清蒸武昌鱼

MULUMULU

目 录

- 清蒸足鱼 180
- 酿荔枝 182
- 旱蒸千层白菜 184
- 粉蒸鲤鱼 186
- 红苕泥 188
- 清蒸全鸡 190
- 百花江团 192
- 鱼香富贵茄 194
- 酱香鸭子 196



蒸菜 ZHENG CAI

——精选川味家常菜口袋书系列

审定 编著

黄家明 卢仁成



四川出版集团
四川科学技术出版社



CHUANWEI ZHENGCAI

雪梨蒸燕窝

特 点

此菜富含丰富的营养成分，滋补润肺，是川菜中高品质菜肴。



原
料

官燕窝 20 克
雪梨 500 克(约 8 个)
冰糖 50 克

制作过程

1.将官燕窝用冷水泡洗干净,用纯净水烧沸浸泡至软,用清水和发软的燕窝上笼蒸 30 分钟,取出。

2.将冰糖用清水置锅内煮沸,待冰糖溶化,除去糖水中的杂质,待用。

3.雪梨用刀在顶部 $\frac{1}{4}$ 处划一刀,用勺掏去梨的核,成雪梨盅状。

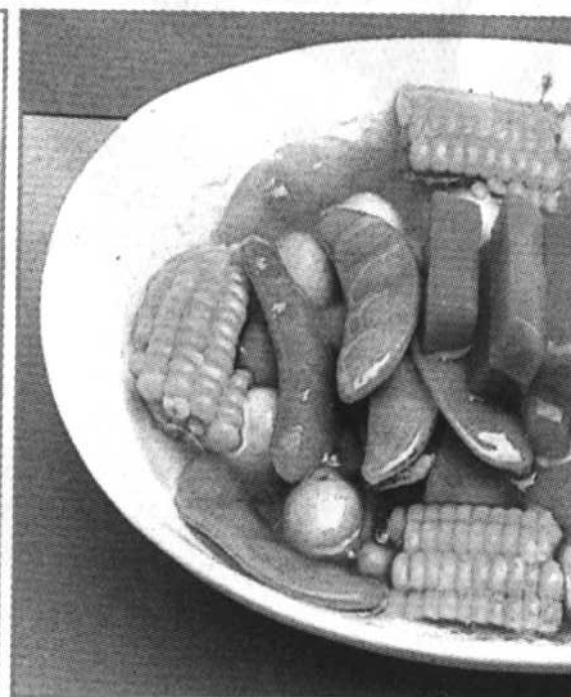
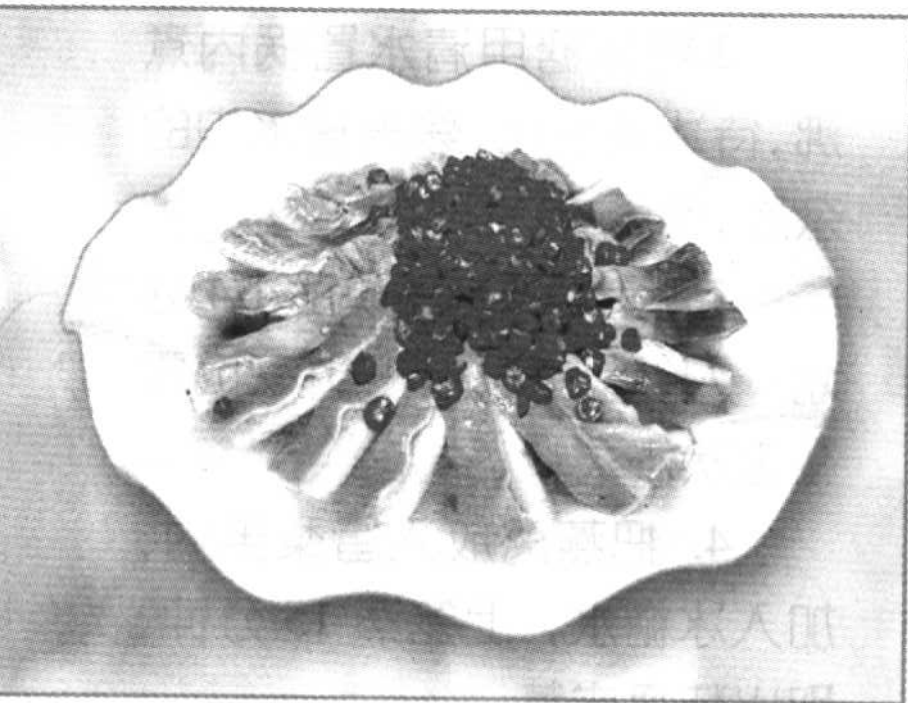
4.把燕窝放入雪梨盅内,加入冰糖水,上笼蒸 15 分钟,取出装盘成菜。

大厨点拨

官燕窝泡发要掌握好时间,保持燕窝品质。

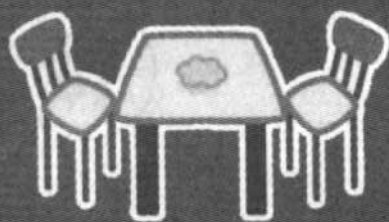
酥肉 / 圆子

CHUANWEIZHENGCAI



特点

此菜含蛋白质、脂肪,是川东民间菜肴。



原 料

猪五花肉(肋肉)500克
鸡蛋3个 精炼油500克
淀粉(红苕粉)100克
精盐15克 味精3克
生姜15克 鸡精3克

制作过程



1.将猪肉300克洗净,剁成肉茸。猪肉200克片成薄片待用。

2. 将鸡蛋3个掸散放入淀粉100克调成蛋豆粉。

3. 将一半的蛋豆粉放入少量油锅中,小火摊成蛋皮,整张铺开放入肉茸加盐、味精裹成蛋卷圆子,上笼蒸20分钟至熟。

4.另一半蛋豆粉均匀裹在肉片上,入七成热的油锅中炸至金黄成酥肉,滴干油分。

5.将蛋卷圆子切片,酥肉切条,逐一放入碗中,再放土豆或青笋等蔬菜,定碗,掺入鲜汤,上笼蒸10分钟,取出,翻扣在盘中成菜。

大厨点拨

做蛋卷圆子坯时,一定要把肉茸搅掺均匀。