

好菜蒸一蒸

《新鲜美厨》编委会 编

柳茶楼

全家人的活力源泉！



新鲜美厨 11

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新鲜美美厨 / 编委会编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.7

ISBN 7-204-08011-4

I. 新... II. 编... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081897 号

新鲜美美厨

《新鲜美美厨》编委会

*

内蒙古人民出版社出版发行

呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/48 印张: 30 字数: 1000 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08011-4/G·1972 定价: 160.00 元(全书 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659

新鲜美厨 11

营养保真，全家人的活力源泉

好菜蒸一蒸

《新鲜美美厨》编委会 编

内蒙古人民出版社

猪牛肉类

咸蛋蒸肉	5
梅菜扣肉	7
百页蒸肉	9
咸鱼蒸百页肉	11
粉蒸肉	13
清汤牛肉	15
牛肉丸子	17
清炖苦瓜墩	19
地瓜蒸排骨	21
豉椒蒸排骨	23



蒸鱼的十一大诀窍 24

鸡肉类

清蒸葱油鸡	27
文昌鸡	29
白切鸡	31
椒丝腐乳蒸滑鸡	33



蛋类

都市女性膳食搭配七注意 34

金银蒸蛋	37
金玉蒸蛋	39
菇盒鹌蛋	41
清蒸鲈鱼	43
银鱼蒸蛋	45
海鲜蒸蛋	47
蛤蜊蒸蛋	49



水产类

豆腐蒸鱼	51
清蒸花蟹	53
虾蓉鲜蛤	55
苦瓜蒸鲈鱼	57
煎蒸带鱼	59
蒜蓉蒸虾	61
勾芡秘诀	62



其 他

虾仁蒸豆花	65
粉蒸肥肠	67
蒸臭豆腐	69
嫩姜蒸小卷	71



C O N T E N T S

猪牛肉类

之

咸蛋蒸肉



咸蛋 蒸肉

材 料

猪肉末 300 克、
葱 2 根、
咸蛋黄 4 个、
姜汁适量

调味料

料酒 1 大匙、
水淀粉、
胡椒粉、盐各 1 小匙

做 法

1. 葱洗净切末，咸蛋黄切丁。
2. 猪肉与葱末、姜汁及调味料拌匀，捏成丸子状，上面镶上咸蛋黄。放入大碗中上屉蒸 20 分钟即可。



◆ 猪肉是目前人们餐桌上重要的动物性食品之一，可以为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸，成人每天 80~100 克就可满足一天的需要，儿童 50 克即可。

◆ 鸭蛋的胆固醇含量较高，有心血管病、肝肾疾病的人应少吃。鸭蛋腥气较重，不宜吃多。

◆ 蒸肉好吃的关键在于肉末的口感精致，因此买回来的肉末应再多剁几下，并搅拌至有黏性。

好菜蒸

猪牛肉类

之

梅菜扣肉



梅菜扣肉

材 料

五花肉 600 克，
梅干菜 100 克，
蒜末、
葱段、
姜片、
八角各适量

调味料

料酒 2 大匙，
酱油 4 大匙，
糖 1 大匙，
水淀粉 1 小匙

做 法

1. 五花肉洗净余烫去血水，冲净后加葱、姜、酒煮 15 分钟，捞出抹上酱油入油锅炸至上色，捞出冲凉；梅干菜泡水后切碎，入油锅稍炒后盛出；加余下的调味料调匀。
2. 肉切片，皮朝下排盘，再铺梅干菜、蒜末和八角，淋上调好的汁，上屉蒸 10 分钟取出。
3. 拣出八角、大蒜，再将汤汁回锅，肉扣在盘中，汤汁下淀粉勾芡后浇在肉片上即可。

◆ 梅干菜含有蛋白质、钙、磷、铁、钠、氨基酸，可促进新陈代谢，预防动脉硬化，健胃整肠，常吃可改善酸性体质为碱性体质，防治慢性病。

◆ 这道菜一定要选择带皮的五花肉，过肥或过瘦都不好。

猪牛肉类

之

百页蒸肉



百页蒸肉

材 料

肉末 250 克，
百页适量，
胡萝卜末、
葱末各少许

调味料

A：酱油 1 大匙，糖少许
B：酱油 1 大匙，鸡精、
香油各少许

做 法

- 1 肉末与调味料 A 拌匀，百页切宽条，加少许小苏打用开水泡软并洗净。
- 2 百页与调味料 B 及少许水拌匀，再放上肉末入屉蒸 20 分钟，撒胡萝卜末再蒸 2 分钟，最后撒上葱末即可。

好菜蒸

◆ 适量的维生素 B₆ 可帮助调节许多经前症状，如情绪不稳、腹痛、乳房胀痛、易怒、疲劳。富含维生素 B₆ 的食物依顺序为鲑鱼、鸡肉、黄豆、芥菜、扁豆、虾、芦笋等。

◆ 为使百页在漂洗时不至碎掉，最好用漏勺盛住，并可快速将水分沥干。也可以将猪肉末换成鸡胸肉末，因为猪肉的脂肪含量比鸡肉高。

猪肉牛肉类

之

咸鱼蒸百页肉



材 料

肉末 250 克，
咸鱼 1 块，
百页 10 张，
老豆腐、
葱末、
蛋黄各适量

调味料

盐、鸡精各少许，
酱油 1 大匙，
水淀粉、香油各 1
小匙

咸鱼 蒸百页肉

做 法

1. 咸鱼去骨切薄片；百页切块，加少许小苏打泡软，洗净沥干，加入洗净压碎的豆腐泥、葱末、肉末及调味料拌匀。
2. 做法 1 排盘上屉蒸 20 分钟，再打入蛋黄，并淋少许汤汁，再蒸 5 分钟即可。



◆ 蒸肉时，例如方肉、蹄膀、扣肉等，必须将皮面朝下摆入碗内，使皮面较易松软、酥烂，色泽红亮，而且装盘时便于翻扣，菜肴形态美观。否则，烹调时皮面易于收缩，调味料不易渗入食材内部，煮熟后不够入味，不宜翻扣。

猪肉牛肉类

之

粉蒸肉



材 料

五花肉 500 克，
芋头适量，
葱段、
姜片各适量

调味料

蒸肉粉 5 包，
料酒、酱油各 3 小匙，
糖、沙茶酱各 1 大匙，
盐、胡椒粉各适量

粉蒸肉

做 法

- 1 芋头去皮切块，五花肉洗净汆烫切片，加葱、姜腌一下。
- 2 肉片裹上蒸肉粉，放在芋头上，表面再撒少许蒸肉粉，再浇下余下的调味料及少许油，上屉蒸至粉香肉酥即可。



◆ 芋头一定要煮熟，否则其中的黏液会刺激喉咙。芋头的黏液中有一种复杂的化合物，遇热能被分解。这种物质对机体有治疗作用，但对皮肤黏膜有较强的刺激作用，因此在剥芋头时，手部皮肤会发痒，在火上烤一烤就可以缓解。故剥芋头时最好戴手套。

◆ 蒸肉类食物时，外锅一定要先放好足够的水，如果使用蒸锅要等到水沸再放入，中途不要打开锅盖，以免肉的表面熟了，里面却仍是生的。

好

菜蒸

猪牛肉类

之

清汤牛肉



清汤牛肉

材料

牛肉 500 克，
姜 5 片，
葱 1 根

调味料

料酒 1 大匙，
盐 1 小匙，
胡椒粉少许

做法

1. 牛肉洗净汆烫去血水，再加 2 片姜、料酒煮 20 分钟；余下的姜片切丝；葱洗净切末。
2. 捞出牛肉切片，加姜丝和牛肉汤以中火蒸 10 分钟，下盐调味，撒下葱末、胡椒粉调味即可。

◆ 都市人应留意清早发出的健康警报，如头晕、关节和肌肉僵硬、头面部浮肿、心悸、饥饿等症状。这些症状预示着颈椎骨质增生、血黏度增高、风湿性关节炎、肾脏病变和患糖尿病的可能。牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，味道鲜美，享有“肉中骄子”的称号，清炖牛肉保存营养成分比较好。牛肉煮熟再切片才不会缩，但煮时不要加盖，以小火煮，汤才不会混浊。

好
菜
蒸
一
蒸