



中國蒸功夫

葛柏浩 著

成長篇



浙江摄影出版社

责任编辑：任 鲸

文字编辑：王文元

摄 影：任 鲸

装帧设计：周乃超

责任校对：朱晓波

图书出版编目（CIP）数据

中国蒸功夫·成长篇/葛柏浩著. —杭州：浙江摄影出版社，2004.7

ISBN 7-80686-251-X

I. 中... II. 葛... III. 青少年—保健—菜谱
IV. TS972.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 066624 号

中国蒸功夫 成长篇

葛柏浩 著

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州武林路 357 号

邮编：310006

网址：www.zjpub.org

经销：全国新华书店

印刷：浙江新华彩色印刷有限公司

开本：900 × 1320 1/32

字数：20 千字

印张：2.5

印数：0001—3000

2004 年 7 月第 1 版

2004 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-80686-251-X/T · 30

定价：18.00 元

作者简介

葛柏浩 1968年6月4日出生于浙江杭州。毕业于浙江大学药学系，并曾在浙江中医学院进修。长期致力于美食和养生的专题研究和实践，是一位专业性研究型美食家。2001年创立“蒸功夫”，以“美味和健康同在”的追求在杭城餐饮业独树一帜。现任杭州蒸功夫食品研究所所长，杭州蒸功夫健康餐饮连锁有限公司董事长。

顾问：陈永灿 倪 锋
菜肴制作：叶君国 严惠珍
网络实名：中国蒸功夫
网 址：www.cnzgf.com

中國
蒸功夫
成長篇

浙江摄影出版社

吃

以健康的名义

(代序)

世界卫生组织提出了人类的健康生活方式：合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡。把“合理膳食”放在首位，昭示着“民以食为天”的千年古训将禅让给“吃出健康”这一更加文明的诉求。“美味和健康同在”，“绿色餐饮”将是21世纪人类餐饮革命的主旋律！

要想吃出健康，必须从食物原料→储运→加工→搭配→消化吸收每一个环节做起。我们可以称之为“健康食物的链效应”。也就是说，只有保证这些环节（链）的每一节都不出差错，才能保证“健康食物”是“健康”的，而某一个环节（链）出了问题，整个健康的链条就有可能无法转动，直至断裂（导致病从口入）。

首先要保证食品原料的新鲜无污染；时下政府倡导的无公害食品、绿色食品、有机食品就是为了从源头上杜绝食品对人体健康的危害。

但加工方法的科学化，却往往被人们忽略。人们在满足了口腹之欲的同时，淡忘了“吃出健康”同样重要！时下风靡全国的洋快餐，大有愈演愈烈之势，但其烹饪方式更多采用的是煎、炸，而这类食品的共同特点是破坏人体所需的必需脂肪，产生有害物质。这里

有几篇爆炸性的文章摘录如下：一、科学家发现油炸食品致癌机理。早在今年春天，瑞典的研究人员就宣布了一条惊人的发现：人们平时吃的一些食物如土豆片、面包和麦片等富含碳水化合物的食品，一旦经过高温油炸就可能产生致癌物质。而如果这些食物是在较低温度下蒸煮的就不会产生致癌物。他们认为，瑞典每年约有数百人可能是由于食物中产生的丙烯酸脂而罹患癌症的。这一发现不啻是一个炸雷，使世界各地的人备感震惊。随后，加拿大、瑞士和英国等国纷纷宣布要对瑞典科学家的发现进行实验性研究，结果确实发现丙烯酸脂与油炸食品之间存在着联系。为此，加拿大政府已经要求国内的食品生产商减少丙烯酸脂的含量。与此同时，美国食品和药品管理局（FDA）正式开始就丙烯酸脂对人体的潜在危害进行研究。主持这项研究的理查德·卡纳迪表示，初步实验显示，油炸食品中的丙烯酸脂含量的确偏高。由于丙烯酸脂目前仍然只是一种可疑致癌物，因此，FDA目前还不能要求人们改变食用油炸食品的习惯。（但据凤凰卫视最新报道，洛杉矶医学中心已研究确认了这些高糖物质高

温油炸或烧烤会产生致癌物质。)卡纳迪同时强调:“保持膳食平衡,多吃蔬菜和水果,是保证你获取足够营养的最佳途径。”(摘自《青年时报》全世界·社会版 2002/10/1 刊)二、高温烹饪有害健康。一项新的研究发现,煎、烤甚至包括使用微波炉等高温烹饪方法会产生对健康有害的化合物。虽然纽约西奈山医学院研究人员的这一发现并没有否定低脂肪、低糖的健康饮食的益处,但据这一研究的负责人海伦说,这也许有助于解释为什么一些人遵照健康饮食却仍然无法摆脱心脏病和糖尿病的伤害。问题的原因在于一种英文缩写为 AGE 的有害物质。这种物质是糖、脂肪和蛋白质之间相互作用的产物,当高温烹制食物时它就会迅速形成。“这些物质在葡萄糖反应开始时就会自然形成”,海伦介绍说,“葡萄糖越集中,这些产物也就越集中。糖尿病患者体内的这些有害物质更多。”(摘自《参考消息》科学技术版 2002 年 11 月 24 日刊)三、蒸菜营养最好。西班牙一项研究表明,在保留蔬菜中的一种关键营养物质方面,用微波炉烹饪是最糟糕的方式,而蒸食是最佳方式。该研究结果发表在昨日出版的英国《新科学家》周刊上。西班牙国家科研委员会的研究人员比较了蒸、煮和用高压锅、微波炉烹饪的菜花中抗氧化剂的含量。抗氧化剂能保护细胞免受活性化学物质自由基的伤害。结果表明,蒸食蔬菜几乎不会破坏抗氧化剂,而用微波炉差不多使抗氧化剂完全损耗。其他烹饪方式对抗氧化剂的影响处于上述两种方式之间,对抗氧化剂的破坏性不像微波炉那么大,但很多宝贵的化合物在烹饪中跑到水中,使蔬菜中原有的抗氧化剂含量减少一半以上。(摘自 2003 年 10 月 26 日《都市快报》头版)

所以,科学的烹调加工是实施合理膳食的重要环节,也是很容易被人忽略的环节。我们提倡越吃越认“蒸”,并不是标新立异,排斥别的烹饪方法,而是强调提倡科学的以“蒸”这种低温烹饪方式为代表的食品加工方法的重要性。随着科学的进步,人们对这个问题的认识越来越深入。这里有一组不同的烹调方法对玉米面窝窝头中部分营养素影响的统计资料:用蒸的方法,维生素 B1、B2、PP 等水溶性维生素的保存率达 100%,但用水煮或油炸面食时,维生素损失较大。水煮面条时,维生素 B1、维生素 B2 损失约 35%;同理,蒸饭的营养比煮饭的营养好。(摘自《医学营养学》,人民卫生出版社,作者张爱珍)



蒸菜面面观

一、“蒸”的溯源

“蒸”是一种重要的烹调方法，我国素有“无菜不蒸”的说法。其特点是保持了菜肴的原形、原汁、原味，能在很大程度上保存菜的各种营养素。蒸菜的口味鲜香，清爽本分，形美色悦，而且原汁损失较少（相对同宗的“煮”而言），又不混味和散乱，因而蔬菜适用面广、品种多。此外，有些烹调方法还以蒸法来作基础。

“蒸”起源于中国。焦周《古史考》记载：“黄帝时有釜甑，饮食之首始备”，“黄帝始蒸谷为饭，蒸谷为粥”。这里提到的“甑”，就是古代的蒸具，用手工拈制（成陶器）而成。那么为什么古人会想到用“蒸”来烹调食物呢？据史料记载，当时，人们的手工制陶工艺还很粗糙，煮东西时，经常出现粘锅，用勺子刮，把陶底也刮下了一层（N年以后人们才懂得了给陶上釉），这样掺着沙土的饭菜着实难吃。为解决这个问题，人们就用三条腿的鬲把甑架起来，鬲里面加水，甑里放上要加热的食物；鬲的底部用柴火燃烧，水蒸气通过甑底下的好多小孔渗透到食物表面，将食物“烫熟”，这就是我们的祖先发明的“隔水煮”，还给它取了一个响亮的名字就叫“蒸”！这应该是我们有据可考的、如今“蒸功夫”的第一代老祖宗了！

二、养生之食，莫过于蒸

吃蔬菜为什么最健康？单单从蒸是一种低温烹饪方式，就此得出结论，我认为是很浅薄的。这得从古老的中国哲学阴阳五行学说

起。阴阳，是自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括。世界由阴、阳组成，天为阳，地为阴；“五行”中，水为阴，火为阳。水性寒而下，故为阴；火性热而上，故属阳。所以，寒性的水得到火的阳助，上行成为蒸气，寓阳于阴，阴阳共济。《素问·生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”意思是说，人体只有维持阴阳的平衡，才能维持健康！而用“蒸”这把操持了阴阳，秉持天地之灵气的“双刃剑”来烹制食物，不会轻易改变食物本性，取法自然，“治大国如烹小鲜”，进而家家户户“蒸蒸日上”了！

三、蒸菜基本法

蒸的器具很多，有木制、竹制，还有不锈钢制的蒸笼。形状可大可小，层次可多可少，根据原料多少调节。就连家庭普遍使用的电饭锅，也有自带的蒸架。现在市场上流行的电热蒸锅更为喜欢蒸菜的家庭带来了便利。也有很多朋友就地取材，在锅里放一个不锈钢搁架，放置器形较小的碗盆而自蒸自乐！

蒸菜时，必须注意分层摆放，汤水少的菜放在上面，汤水多的菜放在下面；淡色菜放在下面，深色菜放在上面；不易熟的菜放在上面，易熟的菜放在下面。蒸菜要根据烹调要求和原料老嫩来掌握火候。1. 旺火沸水速蒸。适用于质地较嫩的原料，时间为5~10分钟不等。如：鱼类、绿色叶类蔬菜类等。时间要根据蒸气的温度、原料的老熟度和厚薄程度准确把握。此类菜一定要把握火候，要求原料断生即可，如蒸鱼，时间过久、蒸制过老则完全失去了鱼的鲜嫩和风味！2. 旺火沸水长时间蒸。这种方法适合原料质地老、体形大，某些带骨而又需要蒸制酥烂的菜肴，如蒸叫花鸭、粉蒸肉等。3. 中火沸水快蒸。这种蒸制方法加热时间短，一般3~5分钟左右，适用于加工原料质地极嫩、非常细致的菜。如虾类和贝类海鲜。4. 微火沸水蒸。该方法维生素损失最少，但比较费时。特别是对一些需要细加工的花色菜，应用文火缓缓蒸制，以使菜肴形态整齐、色泽美观。如米饭、扣肉类蒸菜。

四、蒸菜的花色

蒸菜如果按花色品种分，主要如下：

1. 粉蒸。即将原料调好味后，拌上米粉蒸制。如粽香排骨。
2. 扣蒸。将原料拼成各种花案图形放在特制的器皿中蒸熟。如霉干菜蒸东坡肉。

3. 包蒸。用菜叶、荷叶、粽叶包上调味后的原料蒸制，有的外面再用玻璃纸包好才上笼。如荷叶笼蒸饭。

4. 清蒸。是将原料加上调味料及少许高汤，上笼蒸制，然后淋薄芡而成。如梦的衣裳、淮山水晶虾。

5. 酿蒸。即将原料表面涂贴鱼茸、虾茸、鸡茸等，涂成各种形状、色彩，或在食物中塞入各种馅心，放入盆、碗中上笼蒸制。蒸熟后仍保持原有色彩、味道。如鱼乐茸茸。

6. 造型蒸。即将原料加工成茸后，拌入调味料和凝固物质，如蛋清、淀粉、琼脂等，做成各种形态，装在模具内上笼蒸制，蒸熟后成为固体造型。如踏雪寻梅、蒸蒸日上。

另外，为弘扬“蒸”的文化，我们还尝试用竹碳熏蒸、盐蒸（蒸功夫干蒸系列），在此就不一一列举了。

五、蒸菜“蒸功夫”

要做好蒸菜，必须注意以下关键。

1. 原料要新鲜，因为蒸制时原料中的蛋白质不易溶解于水中，调味品也不易渗透到原料中，故而最大限度地保持了原汁原味。因此必须选用新鲜原料，否则口味会受影响。

2. 调好味，调味分为基础味和补充味，基础味是在蒸制前使原料入味，浸渍加味的时间要长，且不能用辛辣味重的调味品，否则会抑制原料本身的鲜味。补味是蒸熟后加入芡汁，芡汁要咸淡适宜，不可太浓。

3. 采用粉蒸法时，原料质老的可选用粗米粉，原料质嫩的可选用细米粉。香料、调色料等都要根据原料的需要处理好，米粉厚度也要适宜。

4. 掌握好原料蒸制时的湿度。原料的湿度要大，以保持菜肴鲜嫩。原料含水多的少加水，含水量少的多加水。如米饭的蒸制。

5. 根据原料耐气冲的程度，分别采用急气盖蒸，即盖严后在沸滚气体中蒸，开笼或半开笼水滚蒸，如梭子蟹蒸蛋羹；暖气升蒸，在冷水上逐渐加热，至气急后蒸成的方法。如飘香鸭。总之，火大、水多、时间短，是蒸法七字诀。

6. 为尽量保持原料的口感鲜嫩和营养，对鱼、肉、虾仁制品可采用上浆、勾芡的方法预处理。

7. 大量制作时，更要考虑菜和菜之间不能互相串味，以及蒸架层次不同而

造成蒸气饱和度及温度的不同。

六. 蒸和蒸菜的特点

根据现代营养学理论的研究成果,结合祖国传统医学的论述,我们总结出蒸和蒸菜的七大特点:

一、蒸菜不上火

现代人大多操劳过度,阴虚火旺。由于蒸的过程是蒸气加热、阴阳共济,蒸制的菜肴吃了不上火。因此女士吃蒸菜更漂亮(脸上不会长痘痘),男士可保胃健康(对胃刺激小)。

二、蒸饭蒸菜营养好

蒸能最大程度保持食物的味、形和营养,避免受热不均和过度(如煎、炸)造成的有效成分的破坏和有害物质的产生,所以吃蒸饭蒸菜营养又健康。

三、蒸品最卫生

蒸的过程在医学上叫湿热灭菌(蒸气灭菌)。菜肴在蒸的过程中,餐具也得到了蒸气的消毒,餐具避免了二次污染的机会。所以吃蒸菜最卫生、最安全。

四、蒸不产生自由基

食物在进行煎炸等高温烹调时,使食用油被氧化。被氧化的食用油不但对身体无益,还会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,而食物在蒸的过程中却不产生自由基。

五、“蒸”的味道更纯正

由于蒸菜更注重原汁原味,所以各种食用香精用得很少,保证了菜肴的清淡,控制了菜肴的热量,避免食物的油腻和摄入能量的失控。据统计,蒸菜比炒菜的食用油用量要少一半以上。

六、蒸的选料更新鲜

“蒸”对原料的要求近乎苛刻!比如不新鲜的鱼是不能蒸的。

七、蒸的火候更重要

温度不能有高低,时间不能有短长。在保证温度恒定的情况下,过一分钟太熟,少一分钟就生!许多名贵菜肴的蒸制都是以秒计时。所以蒸菜在烹饪界被叫做“功夫菜”。

培育『蒸功夫』一代

就在我埋头写作《蒸功夫成长篇》的同时，有消息传来，一家世界著名的洋快餐品牌在北京开出了它在中国的第1000家连锁加盟店！

以煎、炸、烤为主的洋快餐的盛行，最能刺激吾辈的神经。使我们意识到任务的艰巨，但也坚定了我们美食要走低温烹饪、走健康之路的信念！最近有媒体报道，通过对北京青少年的抽样调查，儿童肥胖率达到20%，调查显示，本来以中、老年为主的生活方式病（高血压、高血脂、脂肪肝、肥胖病等）已经蔓延到了年轻的一代。

我们中间很多人，身为父母，自己在吃的方面养成了各种不良的习惯，如高盐、高脂肪、高胆固醇，喜欢吃发霉和腌制、熏制的食物。现在又拿高蛋白、高脂肪的洋快餐来奖励孩子的学习；对孩子的偏食和暴饮暴食的习惯也无所适从，无形中埋下了健康的祸根。例如肥胖，就会给成长发育期的孩子带来心理和生理的双重负担！

现在的学生学习任务重，用脑过度的现象很普遍。而脑细胞对营养的敏感要超过身体的其他任何细胞。从后天因素来讲，聪明的脑袋是要靠吃出来的。而我们的很多家长只知道给孩子施加心理的压力，却没有在给孩子大脑“添柴加薪”。有些家长给孩子吃保健品，结果也不甚理想，原因是他们忘记了“药补不如食补”的道理。这使得青春痘、少白头、神经衰弱等困扰着年轻一代的成长。

我们提倡培育“蒸功夫”一代，即是基于对“吃出科学”的重要性的认识！吃，除了满足人的口腹之欲，更要在年轻一代中培养有意识地根据自己的身体需要，问自己该吃什么、怎么吃、吃多少的良好习惯！有鉴于此，“注重营养”和“讲究食性”是本书和读者交流的两大理论基石！

《蒸功夫成长篇》从热点问题着手，分“助长篇”和“增智篇”两大板块，帮助青少年吃出身心俱佳的健康状况。每块内容分主食、主菜和主汤三部分，列举的餐品制作简单易上手，原料亦容易得手。书里面穿插介绍很多饮食的科学知识，更是让人开卷有益！

愿本书介绍的简餐、套餐和蒸菜、靓汤给青少年朋友们带来美味，快乐成长，培养自己吃蒸食的习惯，吃出健康和自信！

《青少年健康饮食歌》

多吃正餐忌乱补	多用蒸煮少煎炸
多用清淡少厚腻	多吃蔬果少甜食
鱼类多吃远肥肉	食性要杂忌偏嗜
多吃熟热少生冷	多吃粗粮少精制
多喝开水替饮料	健康成长无烦恼



一、蒸功夫助长篇

从少年向成人的转变决不是一件轻而易举的事！少男少女，稚阴稚阳，其生理上的成熟转变同心理上一样需要我们的重视。因处于青春发育期，身体需要更多优质而充足的蛋白质和必需脂肪酸；维生素 A、D、B₆、H，以及锌、钙、镁等微量元素的需求也明显增加。当然，最重要的是膳食平衡。很多大人为了小孩长身体的需要，追求饮食和补品的高档化，甚至把吃洋快餐当作对孩子表现好和成绩好的奖励，这是大错特错的做法。在国外，煎、炸食物已成为“能量炸弹”，这些食品，蛋白质和脂肪占的比例远高于人体正常的膳食结构，吃了容易上火，容易长胖，而且会加重缺钙的症状。所以我们认为饮食结构的西化趋势是亟需解决的当务之急！

我们中国人传统的饮食结构非常合理！讲究的是“五谷为养”、“五菜为充”、“五畜为益”、“五果为助”。本书针对目前国内青少年朋友们成长的需要，专门为青少年朋友设计了营养美味的套餐，取代不合理、不健康的吃法。设计了美味的蒸菜，取代“炸鸡腿”、“炸鱼块”、“炸土豆”、“炸鸡翅”、“烤牛排”，让喜欢这些菜肴的朋友多一种健康而美味的选择。弘扬“药补不如食补”的传统饮食文化精华，设计了以健脾益气为主的炖盅系列，帮助下一代人健康成长！



目

录

排骨煲仔饭	/12/13
农家荷叶饭	/14/15
菌类竹筒饭	/16/17
黄鳝椰子饭	/18/19
五谷丰登饭	/20/21
美极鲈鱼	/22/23
干蒸黄鱼	/24/25
荷香鸡翅	/26/27
蒸蒸日上	/28/29
火腿蒸土豆	/30/31
咸蛋酿黄瓜	/32/33
粉丝蒸大虾	/34/35
山楂红枣瘦肉汤	/36/37
黄精百合老鸭汤	/38/39
蒸西瓜盅	/40/41
中山四珍汤	/42/43
竹笋猪肝汤	/44/45



红枣核桃麦蒸糕	/48/49
芝麻枣泥蒸糕	/50/51
黄金蒸糕	/52/53
天麻蒸鱼头	/54/55
剁椒豆腐蒸鱼头	/56/57
姜枣鱼头	/58/59
灵芝蒸肉饼	/60/61
虾仁蒸肉饼	/62/63
海参蒸肉饼	/64/65
桂花糯米蒸藕	/66/67
强记鸽	/68/69
清蒸猪脑髓	/70/71
冰糖蛤士蟆	/72/73
杞桃鸡丝汤	/74/75
参芪乳鸽汤	/76/77
益智海鲜盅	/78/79

排骨煲仔饭



子排



青椒

主料：

红烧子排 50 克、青椒 15 克、红椒 15 克、笋片 50 克、泰国香米 50 克、东北冰灯米 50 克、糯米 25 克。

辅料：

色拉油 10 克、精盐 1 克、味精 2 克、鸡精 2.5 克、黄酒 5 克、葱段 2 克。

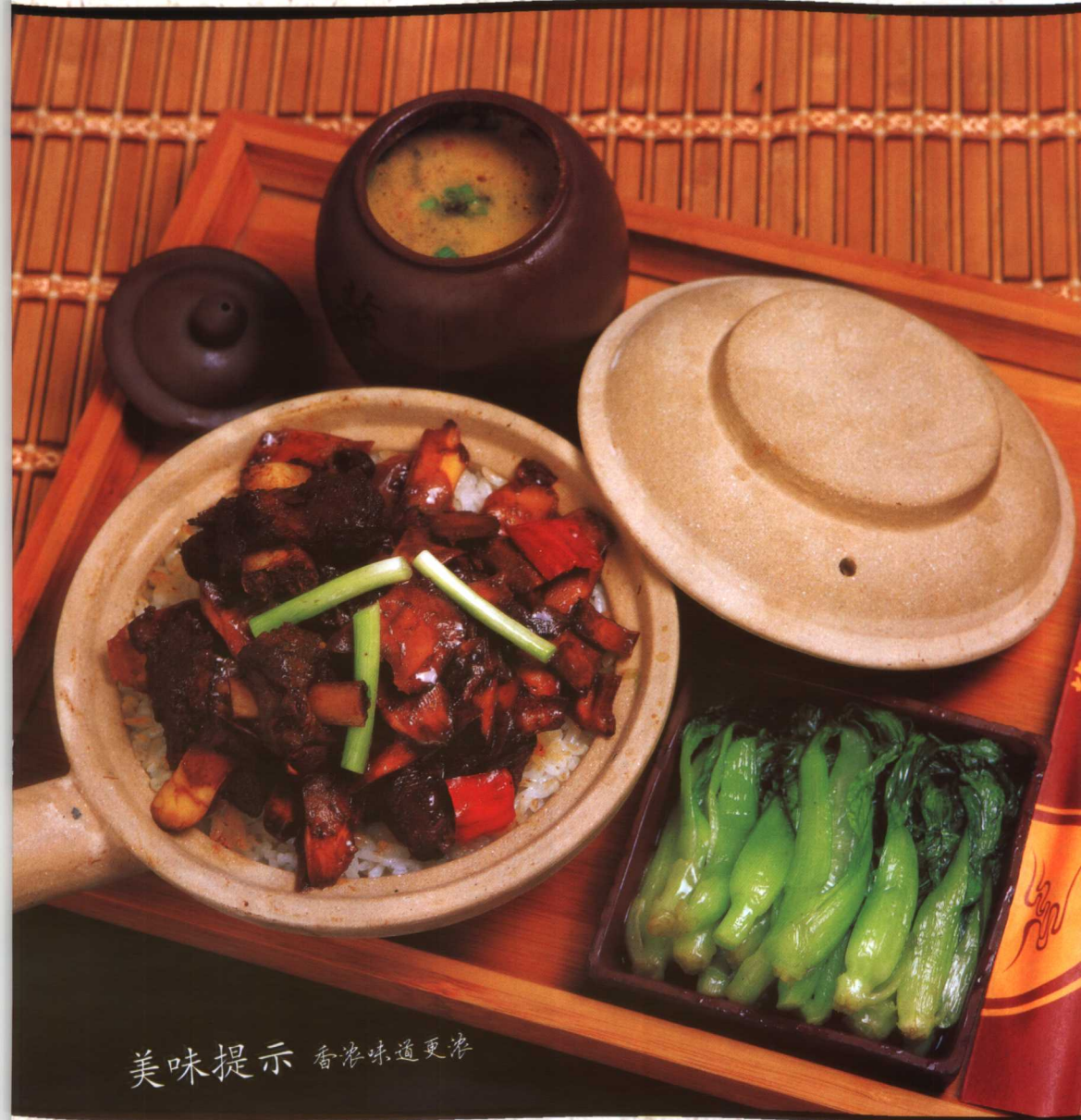
做法：

1. 将三种米洗净蒸熟成饭。
2. 排骨下锅，加黄酒、水 15 克、红椒、青椒、笋片、葱段、味精、鸡精，烧成七成熟起锅，盖于饭上，火上略烤至香即可。

蒸功夫宝典

1. 猪肉是很重要的营养食物，能滋养健身、促进发育。青少年在生长发育期间常吃猪肉，能助长肌肉和身体发育。但猪肉含脂肪较多，故在此取舍“精”量高的排骨作为套餐的主料。
2. 煲仔饭是流行在广东地区的一种简餐，在这里做法上有改变。
3. 此饭以锅底结有锅巴而未有焦饭为最佳火候。





美味提示 香浓味道更浓

①米饭用蒸法营养保持最好。②此类套餐米饭取泰国香米之香、之形，东北大米之营养，用糯米改善饭的软硬度，可谓珠联璧合。③采用膳食平衡原理，碳水化合物占总热量的65%—75%，蛋白质15%—20%、脂肪10%—15%，上餐时附上一份蔬菜、一份例汤。

农家荷叶饭



胡萝卜



甜豆

主料:

泰国香米 50 克、东北冰灯米 50 克、糯米 25 克、胡萝卜 10 克、咸肉 20 克、西式火腿 10 克、甜豆 10 克。

辅料:

精盐 1 克、味精 1 克、鸡精 1.5 克、姜汁 2 克。

做法:

1. 三种米洗净，放置 1 小时后，放于蒸器内，加水 80 克入蒸笼蒸熟成饭。
2. 胡萝卜、西式火腿、咸肉切丁。
3. 把饭及各辅料、主料入锅翻炒均匀，包入荷叶内，上蒸笼蒸 20 分钟取出即可。
4. 上饭时将荷叶表层划十字，切成四等分，附例汤一份、蔬菜一份。

蒸功夫宝典

1. 此简餐在主料选择上注意了荤素搭配，色泽上体现田园特色，考虑到青少年的饮食应该食性杂的特点。
2. 荷叶饭系列比煲仔饭口味清淡，适合口味清淡一些的朋友。
3. 荷叶的气味必须渗入到米饭中，此饭方为制作成功！

