

中國蒸功夫

葛柏浩 著

养颜篇



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·养颜篇 / 葛柏浩著. —杭州：浙江摄影出版社，2004.7

ISBN 7-80686-252-8

I. 中... II. 葛... III. 美容—菜谱
IV. TS972.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 066623 号

中国蒸功夫 养颜篇

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 7-80686-252-8/T · 31

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

合作网站：杭州美容网 www.hzmr.cn

中國

蒸
功
夫

养颜篇

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因为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，因而蒸菜适用面广、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。譙周《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

吃蒸菜为什么最健康？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”这把操作了阴阳，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，我们还尝试用竹炭熏蒸、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”。

一种看相『吃』菜的养颜之道

只有吃得明白，才能造就肌肤的美白。通过观察自己的面部气色，再参考自己的生活状态和身体状态，再来决定该吃什么，如何吃，这就是《养颜蒸功夫》要告诉您的养颜之道！

构成我们美丽容颜的“面料”是皮肤。皮肤不仅包容了我们的身躯，更保护我们不受外界的感染，防止我们脱水，给予我们温暖。而我们人类也给予皮肤应有的地位，正所谓“人活一张脸，树活一层皮！”

皮肤分两层，外层叫表皮，里层叫真皮。它的状况很大程度上取决于您选择的食物。皮肤20天自然更新一次，所以人为的或化学的美容从短期看有效，从长远看有害。现实生活中，物质条件的改善并没有造就更多“天然去装饰”的自然美女。日益加剧的空气污染，空调房的干燥，“节食”面临的营养失衡，上火，过敏，长期熬夜，精神紧张等等，使很多现代女性“花容失色”，进而只能依赖于化妆，但这种方法无疑是治标不治本。

我们知道，一个身体健康的人，其颜面色泽一定是光滑润泽；而面色苍白、萎黄、晦暗无华以及满面潮红，一定是身体不健康或有疾病的表现。正所谓“有诸内者，必形于外”。所以美丽的容颜，首先是健康的容颜。

有些介绍美容食品的书籍，虽然有它的特色，但我们认为结合每个人的体征，有针对性地养颜才是明智的，也才能达到应有的养颜效果。

本书借鉴中医辨证施治的理论精华，采用因人施膳的方法，结合现代营养学的最新成果，根据每个人的体质特点，用“蒸”这

种挟持阴阳的手段，让您吃出美丽。

每篇之首均安排一个“美人照镜”小测试，也就是针对每个人的生活状态和体征特点，先诊断，后下菜。您可根据测试结果，选择一类适合的养颜蒸品。

懂得“以食养颜”是受益终身的大事。您需要哪种养颜方式？本书把养颜之食细分为“排毒疏滞养颜”、“补气和胃养颜”、“补血柔肝养颜”、“气血双补养颜”、“滋阴润燥养颜”、“温中健脾养颜”，“补肾抗衰养颜”，“养心安神养颜”、“疏肝活血养颜”九大类，先“照一下镜子”，即对照每一类食谱开始的小测试，即使您不懂中医学、现代营养学也能自我定性。相信必有一款适合不同时候、不同状态下您的养颜需要。书中图文并茂的介绍，令即使不会做菜的人，也能轻松上手，自得其乐。特别提示：由于本书更多借鉴的是中医的养生分类法，故具有同类体征状况的男性也一样适合服用。

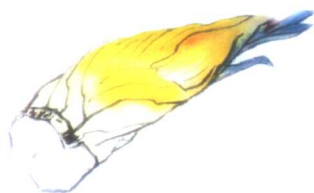
知道了蒸菜的美味和对健康的好处，养成了吃蒸食的习惯，您美丽的人生，就请从《养颜蒸功夫》开始吧！



目

录

蛋羹梭子蟹	/12/13
家乡盆盆螺	/14/15
野菜腐皮卷	/16/17
日出江花	/18/19
蒸功夫秘制子排	/20/21
蒜蓉丝瓜	/22/23
四宝蔬	/24/25
竹篱石蛙	/26/27
黄芪桂鱼	/28/29
花旗参炖鸡丝汤	/30/31
黄芪鲜虾汤	/32/33
红枣蛤士蟆	/34/35
阿胶蒸鲍鱼	/36/37
药材基围虾	/38/39
虫草炖甲鱼	/40/41
蒸功夫干蒸鸡	/42/43
当归党参鲈鱼汤	/44/45



胶原白玉	/46/47
石斛乳鸽汤	/48/49
银耳蒸燕窝	/50/51
淮山药蒸排骨	/52/53
剁椒豆腐蒸鱼头	/54/55
顶香汪刺鱼	/56/57
丝丝入扣	/58/59
阳刚之气	/60/61
杜仲蒸腰花	/62/63
虫草蒸乳鸽	/64/65
极品海鲜盅	/66/67
踏雪寻梅	/68/69
山楂红枣瘦肉汤	/70/71
冰糖莲子雪耳露	/72/73
清蒸佛手瓜	/74/75
陈皮香菇牛肉汤	/76/77
莲蓬豆腐	/78/79

养颜蒸功夫 排毒疏滞养颜

蛋羹梭子蟹

特荐人群 喜欢尝“鲜”的人。



梭子蟹



鸡蛋

主料：

鸡蛋3个、梭子蟹1只。

辅料：

精盐、鸡精、葱花。

做法：

1. 梭子蟹斩开洗净，壳留用。
2. 鸡蛋打碎放入蒸器内加温水200毫升，加盐、鸡精打均匀，放入梭子蟹，包上保鲜膜，与蟹壳一起蒸成红色。上笼旺火沸水蒸16分钟取出，放上蟹壳，撒入葱花即可。

蒸功夫宝典

1. 梭子蟹性寒，适合清热毒。
2. 用温水调制能缩短蒸制时间，用保鲜膜目的是保持蛋羹表面光滑，避免蛋羹蒸制过老。
3. 脾胃虚寒者慎用。



美味提示

蛋羹里融入海鲜的味道，就不需再用什么味精了。



你适合排毒养颜吗？在以下6种情况中，如果你占两种或两种以上，你应该考虑排毒养颜：

1. 面红，面部如蒙油垢、粉刺。
2. 有黄褐斑，色素沉着。
3. 形体肥胖，肌肉松弛，小腹突出。
4. 口苦、口干、口臭，喜冷饮，舌苔厚腻。
5. 大便干结、小便黄赤。
6. 神疲懒动却声高气粗，喜凉怕热。

注意：此类养颜对产后虚弱、病后严重失调者不宜。

养颜蒸功夫 排毒疏滞养颜

家乡盆盆螺

特荐人群 注重吃出情趣的人。



田螺

主料：

田螺 500 克、肉末 200 克、干菜 100 克。

辅料：

姜、干椒适量，盐少许、葱段少许。

做法：

1. 田螺蒸熟，取出螺肉，去尾部内脏。
2. 肉末摔打成肉浆，用干菜汁调好味，作馅料。
3. 将螺肉及馅料填入田螺壳内，将②填入螺内抹平。
4. 加入姜、干椒、葱段、盐，过油后加入③，加水焖烧 30 分钟备用。
5. 取用时装盘上笼微火沸水蒸 5 分钟即可。

典故

明代唐寅给祝枝山的小孩开处方“尖尖宝塔五六层，和尚出门慢步行。一把圆扇半遮面，听见人来就关门”，指的就是田螺。

蒸功夫宝典

1. 田螺性凉，去热毒，民间运用广泛。
2. 对前面提到的 1~5 种情况的人群均有效。
3. 肠胃不好者慎用。