

中國蒸功夫

葛柏浩 著

颐养篇



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. 颐养篇 / 葛柏浩著. —杭州：浙江摄影出版社，2004.7

ISBN 7-80686-250-1

I. 中... II. 葛... III. ①中年人—保健—菜谱
②老年人—保健—菜谱 IV. TS972.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 066625 号

中国蒸功夫 颐养篇

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 7-80686-250-1/T · 29

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

颐养篇

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。将原料拼成各种图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。原料含水量多的少加水，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”。

四十五岁，搭上健康末班车

——因时施膳的蒸功夫食养方案

人到中年，事业有成，家庭美满，也该是到了“做了皇帝想成仙”的时候了。但现实生活和工作中长期形形色色的遭遇战和消耗战，使很多人透支了健康。他们的身体就像长期未经保养的汽车，充满了安全隐患！

人生最大的财富是健康。没有了健康，那真的是可以视金钱为粪土了！

不是危言耸听，从古到今，任何一位学者，用任何推算方法，都认为人的天年（正常人的预期寿命）应该在100岁以上，但又有多少人成功走完了这程马拉松？

颐养，就是要遵循生命的规律，把健康当作支点，身心联动，与疾病和衰老抗争。调度好您的每一份精气神，充分舒展您生命中四季的美景！

我们中国人自古以来就很崇尚以食养生。比如说，“你慢吃”，这是我们中国人餐余饭后的一句客套话。但却有它的科学道理！细嚼慢咽不但有助于食物的消化吸收，而且对欺骗人体的“饱感中枢”、避免进食过多有很好的效果。

治病要治未病。药补不如食补。把这两句话加在一起，就是中年后的您搭上健康末班车的车票和随行密码！

好多疾病，特别是慢性病，从形成到显现都有一个漫长的过程。从45岁开始，人体就进入了生理机能的渐衰期。《内经》就有诸多对衰老的论述：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣！”随着人体机能的衰退，各种病邪就会乘虚而入，成为人类奔向天年最大的绊脚石。所以中老年更要注重饮食的摄养，以填充五脏日虚，达到健康长寿的目标！

我们提倡中年以上的人多吃蒸食，是基于“补勿过偏、攻不过猛”的调养原则。蒸食轻油腻、轻刺激，易消化，易吸收。烹制时不起油锅，减少了对呼吸道的刺激，而且营养保持好，制作又简便。比如，很多人家都用电饭锅，而电饭锅在煮饭时搁一个自带的蒸架，就是最简易的“蒸器”了。

本书的编排针对中年以上人群的体质特征，提倡贵在调理、补虚为主。

贵在调理，就是要讲究因时施膳，春播夏育、秋收冬藏。春天阳气生发，人体能量消耗增加，所以应及时补偿，但要遵循用温远温的原则，食性宜凉宜清淡，忌辛辣之物。所以宜选用性味甘凉的食物，补血养肝、滋阴熄风。夏为暑热，五脏属心。由于天气炎热，毛孔开张，出汗量和能量消耗为一年中最大，所以清热、解暑、利湿为第一要务，辅以健脾养胃、补气益阴之物。夏季食物以性寒凉味酸为宜，补宜清补，不吃辛辣温燥之食。燥是秋季的气候特点，而肺主皮毛，所以肺是燥气侵入的前站，在秋季养生调摄首要的目标是平衡肺脏的气血阴阳。所以秋季的食养原则是养肺平补、润燥生津、味宜辛甘、滋阴补气。但过于辛辣和腻滞厚味、煎炸烤的食物不宜食用。

冬季天寒地冻，万物闭藏，生机衰退，是进补的大好季节。我国民间历来有冬令进补的习俗。结合中年以上人士的体质特征，进补应以补虚为主。补虚又应补肾虚！肾为人体的根本，是人体生命活动的源泉，它滋五脏之阴气，发五脏之阳气。所以冬季摄取的食物，性宜温，忌寒凉。

因时施膳，就是为了改变时下人们盲目进补、病急乱投医的不良状况，讲求天地人合一、道法自然，返朴归“蒸”！

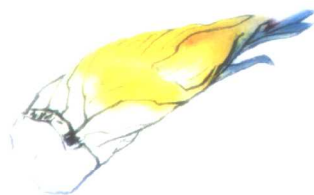
在此，感谢您对“蒸功夫”的信任，并预祝读者朋友们顺利登上人生之巅！



目

录

野菜腐皮卷	/12/13
旦旦蒸蛋	/14/15
蒜茸蒸扇贝	/16/17
清蒸白玉	/18/19
泥鳅豆腐瓦罐	/20/21
酱肉蒸春笋	/22/23
霉干菜蒸肉丸	/24/25
红枣龟胶冻	/26/27
翡翠玉镯	/28/29
碎米蒸茄子	/30/31
荷叶鸡中翅	/32/33
风鹅冬瓜盅	/34/35
剁椒牛蛙	/36/37
咸白菜竹荪汤	/38/39
雪菜蒸茭白	/40/41
干贝冬瓜肉	/42/43
淮山水晶虾	/44/45



鲜藤蒸鲫鱼	/46/47
百合莲子炖雪梨	/48/49
美极菜心	/50/51
百合蒸带子	/52/53
白里透红	/54/55
粉蒸萝卜	/56/57
飘香鸭	/58/59
霉干菜蒸东坡肉	/60/61
梦的衣裳	/62/63
天麻蒸鲈鱼	/64/65
木瓜炖雪蛤	/66/67
钱江三蒸	/68/69
巴戟蒸对虾	/70/71
枸杞蒸羊肉	/72/73
阿胶蒸鹌鹑	/74/75
忍者英雄	/76/77
淮杞蒸鳝鱼	/78/79

颐养蒸功夫 因时施膳 / “春播”之味

野菜腐皮卷



黑木耳

主料：

荠菜 250 克。

辅料：

豆腐皮、兰花干、黑木耳。

调料：

盐、味精、鸡精。

做法：

1. 将荠菜、兰花干、黑木耳剁末成馅。
2. 将腐皮切小长方形，走油泡软待用。
3. 将馅料用腐皮包成长条形（8 条 / 份）上蒸笼蒸 5 分钟，浇上薄芡即可。

蒸功夫宝典

1. 荠菜性味甘平，和脾，利水，止血，明目。
2. 现代医学认为荠菜中所含吡啶类化合物具有抗癌功效。
3. 将荠菜与豆腐干、黑木耳共食可补虚益胃、利肝明目。





美味提示

此菜从杭州名菜炸春卷演变而来，口味更鲜，也更富营养。

蒸
言
語

返朴归蒸话荠菜

春木旺，香助脾。荠菜的清香浸人心脾，让人不禁联想到“家菜不如野菜香”的道理。春天的食物应清淡清香，忌油腻厚味。

颐养蒸功夫 因时施膳 / “春播”之味

旦旦蒸蛋

主料：

咸鸭蛋1个、松花蛋1个、鲜鸡蛋2个。

辅料：

盐、味精。

做法：

1. 咸鸭蛋、松花蛋煮熟去壳，切小备用；鲜鸡蛋打开，取出蛋清打散，和咸鸭蛋、松花蛋拌匀备用；蛋黄加入盐、味精打散备用。
2. 将用鸡蛋清拌匀的咸鸭蛋、松花蛋放入容器内铺平，包上保鲜膜，上笼蒸8分钟后取出。
3. 倒入蛋黄，再蒸5分钟取出晾凉，冷却后切块装盘即可。

蒸功夫宝典

1. 此菜名蕴含“蒸蒸日上”之意。
2. 鸡蛋的蛋白质含人体所需的8种氨基酸，可谓价廉物美。
3. 此菜补肝健脾，取料简单，为春季调理佳品。