

我家迷你小食谱
家庭厨艺篇

ZHENG

The mini cookbook in my family

风味清蒸

陈敏 编著

- 一套超实惠的家庭食谱自助全书
- 买得起 读得懂 学得会
- 锁线 全彩版
- 小开本 大版心



广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

风味清蒸 / 陈敏编著. — 广州: 广东经济出版社, 2005. 4

(我家迷你小食谱. 第1辑, 家庭厨艺篇)

ISBN 7-80677-977-9

I. 风… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第031167号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
发行	广东新华发行集团
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	889毫米×1195毫米 1/64
印张	1.5
版次	2005年5月第1版
印次	2005年5月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-977-9/TS·73
定价	全套(1~12册)定价60.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

The mini cookbook in my family ●●●●



我家迷你小食谱
家庭厨艺篇

风味清蒸

陈 敏 编著

广东省出版集团
广东经济出版社

CONTENTS

4 蒸的分类

5 蒸菜关键

7.....三色蒸豆腐

9.....蒜香蒸麻虾

11.....珊瑚蒸豆腐

13.....雪里藏宝

14 蒸的技巧

15 巧辨火候

17.....帝王豆腐

19.....香菇蒸嫩鸡

21.....冬菜蒸土鸡

23.....清蒸鲮鱼

24 食糖——比甜多一点

25 膳食平衡新概念—— “伴侣食品”

27.....银鱼蒸藕片

29.....冬菜蒸鲈鱼

31.....豉汁蒸黄骨鱼

33.....银丝蒸鱼头



34 7招搞定清蒸鱼

- 37.....蒸三丝
- 39.....芙蓉鲫鱼
- 41.....黄花蒸肉饼
- 43.....冬菇蒸鹌鹑

44 看鱼入“蒸”

- 47.....云耳蒸桂鱼
- 49.....鹌鹑蒸肉饼
- 51.....金菇蒸鱼块
- 53.....枸杞蒸猪肝
- 55.....白芷蒸鱼头
- 57.....豆蔻蒸乌鸡

58 中国人使用筷子的十二种忌讳

- 63.....黄花菜木耳蒸鸡
- 65.....清蒸黄花鱼
- 67.....三色芙蓉蛋

68 味精使用必知7点

- 71.....双色蒸鸡蛋
- 73.....荷叶蒸红枣
- 75.....白云新奇士

77.....蒸酿柴把鱼

78 干料涨发工艺

- 83.....蜂蜜蒸鸡肝
- 85.....马鞭草蒸猪肝
- 87.....清蒸鳗鲡

91 烹饪术语介绍



蒸的分类

蒸是把经过调味的原材料用蒸气加热使之成熟的一种烹调方法。蒸的方法在厨房里使用较广，不仅用于蒸制菜肴，而且还可用于原料的初步加热和成菜的回笼加热。

蒸的花色品种和方法很多，主要如下：

- 1 粉蒸** 即将原料调好味后，拌上米粉蒸制。
- 2 扣蒸** 将原料拼成各种花案图形放在特制的器皿中蒸熟。
- 3 包蒸** 用菜叶、荷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。
- 4 清蒸** 又称清炖，是将原料加上调味料及少许高汤，上笼蒸制，然后淋轻芡而成。
- 5 酿蒸** 现有原料表面涂贴鱼茸、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。
- 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。

「蒸菜关键」

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。补充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、色素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温度，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。

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）、开笼或半开笼水滚蒸、暖气升蒸（在冷水上逐渐加热，至气急后蒸成的方法）。



操作要点

豆腐要新鲜才入味，清爽，不要用老豆腐。

三色蒸豆腐



原材料

豆腐2块，五花肉100克，咸蛋黄50克，
虾干50克，榄菜、西兰花适量。

调味料

豉油10克，熟油10克。



STEP 1

操作步骤

Step 1 咸蛋黄蒸熟，切碎；五花肉切碎，同榄菜一起调味炒熟；虾干切碎；西兰花切件。

Step 2 豆腐用模具印成圆形，用竹签在上面插出小孔，将蛋黄、虾干和榄菜肉碎铺于豆腐上，上笼蒸熟，取出。

Step 3 西兰花飞水，摆入碟的中间，再淋上豉油和熟油。



STEP 2



STEP 3



操作要点 蒸虾时要用大火，虾肉才会鲜嫩。

蒜香蒸麻虾



原材料

麻虾 200 克，蒜子 20 克，生地 10 克，生姜 10 克，葱 10 克。

调味料

色拉油 10 克，生抽王 5 克，胡椒粉少许，味精 2 克。

操作步骤

Step 1

麻虾去虾枪，从脊部开半刀，蒜子切成粒，生姜去皮切大片，葱留整条，生地切片。

Step 2

麻虾摆入碟内，撒上味精、蒜粒、生地片、生姜片、葱条，入蒸笼蒸 6 分钟，拿出去掉姜片、葱条。

Step 3

蒸好的虾撒上胡椒粉，淋入热油，浇上生抽王即可食用。



STEP 1



STEP 2



STEP 3



操作要点

豆腐不能太老。蒸的过程当中，不要随便打开蒸笼盖，以免影响菜的味道。

珊瑚蒸豆腐



原材料

嫩豆腐 200 克，咸蛋黄 3 个，虾仁 10 克。

调味料

猪油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，鸡精 5 克，麻油 2 克。



STEP 1

操作步骤

Step 1 嫩豆腐切成大点的丁，咸蛋黄切成粒，虾仁从背部切一刀。

Step 2 烧开水，把豆腐煮片刻，捞起用凉水泡透。

Step 3 把泡凉的豆腐滴干水，拌入虾仁，调入盐、味精、鸡精粉、麻油、猪油，上面撒上咸蛋黄粒，上蒸笼蒸 5 分钟，拿出即成。



STEP 2



STEP 3



操作要点

蒸豆腐时，猪油不宜放得过早，否则蛋蒸不好会散。

雪里藏宝

家庭厨艺篇



原材料

嫩豆腐200克, 瘦肉10克, 鸡蛋3个, 青豆粒10克, 生姜10克。

调味料

猪油10克, 盐5克, 味精4克, 鸡精粉5克。

操作步骤

Step 1 嫩豆腐切成厚片, 瘦肉剁成米, 生姜去皮切成米。

Step 2 把嫩豆腐摆入深点的碟内, 上面撒上瘦肉米、生姜米、青豆粒、盐、味精、鸡精粉, 再把3个鸡蛋打到上面待用。

Step 3 蒸锅烧开水, 放入摆好的豆腐, 用大火蒸5分钟后打开盖, 加入猪油, 再蒸1分钟, 拿出即成。



STEP 1



STEP 2



STEP 3

蒸

的

技

巧

1.待水滚再放材料

要蒸东西请先等锅内的水滚再放入材料,蒸时要隔水蒸,但若是炖东西,则就直接放在水中加热。

2.加水时请加热水

蒸菜的时候,锅内必须一直装满热水。水太少的话,蒸气量就会减少,蒸笼边缘也易烧焦。只要水不够就立刻加入热水,温度才不会下降。

3.蒸的时间、火候依材料而异

大部分的材料多用大火来蒸,例如:肉或鱼。但是若要蒸蛋时,则最好用小火蒸,其表面才不会有凹凸不平的现象。长时间蒸时,应该尽量避免中途打开盖子,因为这样会让蒸笼内的温度下降。

4.蒸笼

传统的蒸笼均以竹子编制,所以透气性良好,很适于蒸东西。不过若没有竹制蒸笼也没关系,现在的蒸锅效果也不错。但在选购时要注意买锅盖能够密合的,这样效果才好。

巧辨火候

在蒸菜过程中，火候把握是否准确直接影响成菜的质量。火候一般分旺火、中火、小火、文火四种。火力的大小，是以火焰的高低、火的颜色程度以及辐射热的强弱来区别的。

旺火

火焰高而稳定，呈白黄色，煤气呈淡蓝色，光度明亮，热气逼人。一般用于快速烹制，如炸、炒、爆等。

中火

火焰低而稳定，热度较高，火色红亮夺目。适用于蒸、煮、烩等烹调方法。

小火

火焰细小而时有起落，呈青绿色，光度发暗，热气不大。一般适用于炖、焖、煨等烹调方法。

文火

火焰低而摇晃，呈红色，光度较暗，热气较大。一般用于煎、贴、摊等烹调方法。