

汗汗 养生馆

Health Museum

跟我学 蒸菜

编著 利盛莉

品蒸菜，吃蒸饭，品质生活『蒸』
健康的烹饪方法可以使我们的食物
而蒸就是最能保持食物原味、
保留食物营养的烹饪方式。
中华千年美食文化亦有一『蒸菜不蒸』之说。

第3季
027

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

蒸菜跟我学/利盛莉主编. —广州: 广东人民出版社, 2009. 11

(汗牛养生馆·第3季)

ISBN 978-7-218-06452-9

I. 蒸… II. 利… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195764号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
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	787毫米×1400毫米 1/24
印张	50
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06452-9
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpph.com>

• 版权所有 翻版必究 •

跟我学

编著 利盛莉

蒸菜



汗汗

养生馆

Health Museum

第3季
027

广东出版集团
广东人民出版社

前言

Preface



我国的饮食文化流传千年，传统的烹饪方法包括炒、煮、烧、焖、烩、炸、蒸、炖等等。提起中餐，人们最想到的是炒菜。其实，在种种烹饪技法中，“蒸”最受推崇，它最早始于中国，中华千年美食文化素有“无菜不蒸”之说。

据中国烹饪协会及营养学会论证，蒸是最能保持食物原汁原味、保留食物营养的烹饪方式。研究证明：蒸的方法会减少人们所吃食物中晚期糖化终产物的含量。健康人摄入的晚期糖化终产物越多，体内出现炎症的程度就越严重。而炎症是引发早老性痴呆、糖尿病和心脏病等大量与衰老有关疾病的重要原因。因此，只要适当地改变我们的烹饪方法就可以使我们活得更长，而蒸菜以其营养、健康、安全的特点更是深受娱乐界众多明星的喜爱。

为什么蒸菜更健康？蒸菜有哪些要求和注意事项？有哪些妙招可蒸好菜？五道家常蒸菜如何快速掌握？清蒸鱼如何做才能更美味？如何掌握海河鲜蒸制时间？米饭如何“花样”蒸？蒸菜课堂大讲解，本册《蒸菜跟我学》将为你一一解答这些问题。同时，近百道精心选择的蒸菜实例示范，让你快速掌握蒸菜技巧，蒸出各式美味菜肴，食出健康好身体。

除了《蒸菜跟我学》之外，此套丛书还包括《煲汤跟我学》《炒菜跟我学》《烧菜跟我学》《煮菜跟我学》《炖品跟我学》《点心跟我学》《瘦身粥跟我学》《糖水跟我学》《水果捞跟我学》，共十个分册。从家常的煲汤、做菜，到点心、粥品，再到时尚糖水、水果捞，只要你能想到的，我们都倾情奉上。不管你是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要点，成功晋级为烹饪高手。



目录 Contents

5 新手入厨初学蒸

- 6 健康烹调还是蒸的好
- 8 蒸菜课堂大讲解
- 10 10个妙招蒸好菜
- 12 新手也会的五道家常蒸菜

17 家常蒸菜简单做

- 18 清蒸鱼7大秘诀
- 20 清蒸鲈鱼
- 21 刘家蒸鲈鱼
- 22 豉汁蒸鲢鱼球
- 23 多彩蒸鲑鱼
- 24 银丝蒸鱼头
- 25 剁椒蒸九肚
- 26 金针菇蒸鱼块
- 27 粉蒸羊肉
- 28 蒜蓉豉豆蒸丝瓜
- 29 珍珠丸子
- 30 佛手白菜
- 31 鸡汁萝卜
- 32 百花酿苦瓜
- 33 千张卷三丝
- 34 沙滩鲫鱼
- 35 剁椒鱼腩
- 36 清蒸南瓜
- 37 开胃茄子
- 38 蒸鸳鸯蛋

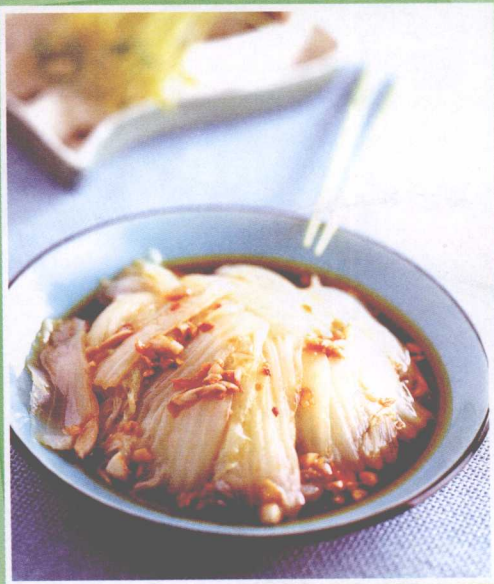
- 39 牛奶芙蓉蛋
- 40 豆腐蒸扇贝
- 41 虾米蒜蓉蒸大白菜
- 42 干贝梅菜蒸肉饼
- 43 如何掌握海河鲜蒸制时间
- 44 咸蛋蒸丝瓜
- 45 香芒蒸肉饼
- 46 三丝冬瓜卷
- 47 火腿扣白玉
- 48 节瓜咸蛋黄
- 49 土豆南瓜蒸皮蛋
- 50 冬瓜多宝瓜盅
- 51 黄金酿白玉
- 52 蒸三丝
- 53 明珠豆泡
- 54 奶香番茄
- 55 青椒酿素肉
- 56 花样米饭我们“蒸”着吃

58 原汁原味蒸好菜

- 59 科学烹饪减少营养流失
- 62 佛手津白
- 63 富贵开屏鱼
- 64 腐竹牛肉球
- 65 豉汁蒸排骨
- 66 咖喱鲜鱿



- | | | | |
|----|-------------|-----|-------------|
| 67 | 南乳蒸猪手 | 93 | 三色蒸肉饼 |
| 68 | 金菇腐皮卷 | 94 | 木耳蒸桂鱼 |
| 69 | 荷香陈皮骨 | 95 | 姜葱蒸田鸡 |
| 70 | 黑椒牛仔骨 | 96 | 银丝蒸花蟹 |
| 71 | 碎米蒸茄子 | 97 | 荷香蒸鸭块 |
| 72 | 四宝豆腐 | 98 | 十种烹调方法大PK |
| 73 | 金银蒜蒸丝瓜 | 100 | 四色芙蓉蛋 |
| 74 | 豉汁蒸牛肉 | 101 | 姜汁蒸土鸡 |
| 75 | 冬菇蒸滑鸡 | 102 | 糯米蒸鸡翅 |
| 76 | 金瓜蒸花腩 | 103 | 黄花菜蒸虾仁 |
| 77 | 豉汁蒸花甲 | 104 | 多宝蒸土豆 |
| 78 | 五大明星养颜修身吃蒸菜 | 105 | 鸡蓉蒸竹笋 |
| 80 | 火腿蒸土豆 | 106 | 香芋蒸香肠 |
| 81 | 冬菜蒸花腩 | 107 | 兰花酿百合 |
| 82 | 冬菜蒸鲈鱼 | 108 | 酿荷叶肉 |
| 83 | 五圆蒸南瓜 | 109 | 鱼胶火龙果 |
| 84 | 玉树鱿鱼卷 | 110 | 奶香酿芒果 |
| 85 | 清蒸蟹柳 | 111 | 酿上海青 |
| 86 | 粉丝蒸大虾 | 112 | 三色酿大芥菜 |
| 87 | 豉汁蒸鱼片 | 113 | 丰收硕果 |
| 88 | 清蒸狮子头 | 114 | 白云新奇士 |
| 89 | 清蒸鸡中翅 | 115 | 蒸酿鲩鱼 |
| 90 | 银鱼蒸粉藕 | 116 | 咸香蒸豆腐 |
| 91 | 百合蒸花肉 | 117 | 白云藏宝 |
| 92 | 糯香蒸黑枣 | 118 | 教你一手家庭配菜的技巧 |



新手入厨初学蒸 >>>

健康烹调 还是蒸的好

说到中餐，人们往往会想到炒菜。其实，在种种烹饪技法中，“蒸”最受推崇，它最早始于中国，中华千年美食文化素有“无菜不蒸”之说。据中国烹饪协会及营养学会论证，蒸也是最能保持食物原汁原味、保留食物营养的烹饪方式。

“蒸”，是将原料装于器皿中，以蒸汽加热，使调好味的原料成熟或酥烂入味的烹调方法。其特点是保持了菜肴的原形、原汁、原味，比起炒、炸、煎等烹饪方法，蒸出来的菜肴所含油脂少，且能在很大程度上保存菜的各种营养素，更符合健康饮食的要求。这是因为，炒菜时，油的沸点可达 300°C 以上，会破坏营养成分。与之相比，蒸菜中水的沸点只有 100°C ，营养物质可以较多地保留下来。研究表明，蒸菜所含的多酚类营养物质，如黄酮类的槲皮素等含量显著地高于其他烹调方法。另外，蒸菜要求原料新鲜，调味适中，而且原汁损失较少，具有形态完整、口味鲜嫩、食材熟烂的优势。更重要的是，由于蒸制食物容易消化，非常适合消化不好的人食用。



在烹饪技法中，“蒸”属于“汽熟法”，是利用蒸汽的对流作用，把热量传递给菜肴原料，使其成熟。蒸制时间和火候，根据原料性质、要求而定。蒸出来的食品清淡、自然，既能保持食物的外形，又能保持食物的风味。比如鱼、蟹、贝等海产品就非常适合清蒸，饺子、包子、馒头、发糕等主食和诸如土豆、茄子、芸豆、南瓜等很多蔬菜也都适合蒸制。蒸和煮都可以不需另外加食用油，从而减少了油脂的摄入，对于解决近些年我国大众油脂摄入过度的问题，是个很好的措施。与水煮的方式相比，蒸的时候，食物与水的接触比煮沸要少，所以可溶性物质的损失比较少，营养成分的损失自然也少一些，并有利于保留食物的本来风味。

蒸菜的6大好处

1 蒸菜不上火

现代人大多操劳过度，阴虚或阳虚，由于蒸的过程是以水渗热、阴阳共济，蒸制的菜肴吃了不上火。女士吃蒸菜更漂亮(脸上不会长痘痘)，男士可保胃健康。

2 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煎、炸造成有效成分的破坏和有害物质的产生。

3 蒸品最卫生

蒸的过程在医学上叫湿热灭菌。菜肴在蒸的过程中，餐具也得到蒸汽的消毒，避免二次污染。

4 蒸不产生自由基

食物在进行煎炸等高温烹调时，使得食用油被氧化，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。

5 蒸的味道更纯正

蒸菜更注意原汁原味，比炒菜的食用油用量要少一半以上。

6 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，为了掩盖不新鲜，最好把死鱼扔到油锅里煎、炸。



蒸菜课堂

大 讲 解

蒸是一种重要的烹调方法，能在很大程度上保存菜的各种营养素。蒸菜的口味鲜香，嫩烂清爽，形美色艳，而且原汁损失较少，又不混味和散乱，因而蒸菜适用面广、品种多。

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** 即在原料表面涂贴鱼蓉、虾蓉、鸡蓉等，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** 即将原料加工成蓉后，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。

蒸菜特点

1. 以蒸汽为传热介质将原料加热制熟，不同于其他技法以油、水、火为传热介质。

2. 蒸菜原料内外的汁液不像其他加热方式那样大量挥发，鲜味物质保留在菜肴中，营养成分不受破坏，香气不流失。

3. 不需要翻动即可加热成菜，充分保持了菜肴的形状完整。

4. 加热过程中水分充足，湿度达到饱和，成熟后的原料质地细嫩，口感软滑。蒸类菜肴的选料，取材广泛，多选用质地老韧的动物性原料以及质地细嫩柔或精细加工后的蓉泥原料、涨发后的干货原料，如鸡、鸭、牛肉、海参、鲍鱼、鱼、虾、蟹、豆腐和各种鱼虾原料蓉泥等。原料的形状以整只、厚片、大块、粗条为主。

蒸的火候与时间

要严格掌握火候与蒸制时间，这样才能保证蒸菜质量。根据烹调要求和原料老嫩来掌握火候。用旺火沸水速蒸适用于质嫩的原料，如鱼类、蔬菜类等。要蒸熟不要蒸烂，时间为15分钟左右。对质地粗老，要求蒸得酥烂的原料，应采用旺火沸水长时间蒸，如香酥鸭、粉蒸肉等。原料鲜嫩的菜肴，如蛋类等应采用中火、小火徐徐蒸。不同的原料制作蒸菜时，火力的强弱及时间长短都要有所区别：

1. 旺火沸水速蒸，质地嫩的原料（10~15分钟）。蒸制鱼、肉时必须用沸水急火，一气呵成。

2. 旺火沸水慢蒸。原料形体大、质地老，成菜要求酥烂（2~3小时），如荷叶粉蒸肉。

3. 中小火沸水缓蒸。原料质地较嫩，或经过较细致的加工，要求保持鲜嫩或塑造形态，如芙蓉蛋膏、绣球鸽蛋等。

4. 蒸制蛋类必须用文火足火稳扎稳打。

5. 蒸制包子要猛火急攻。



10 个妙招

蒸好菜

蒸的器具很多，有木制蒸笼、竹制蒸笼，形状可大可小，层次可多可少，可根据原料多少调节。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，淡色菜放在上面，深色菜放在下面，不易熟的菜放在上面，易熟的菜放在下面。要做好蒸菜，必须注意以下关键点：

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。所以必须选用新鲜原料，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、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，即暖气升蒸，在冷水上逐渐加热，至气急后蒸成的方法。

⑥ 待水滚再放材料。要蒸东西请先等锅内的水滚后再放入材料，蒸时要隔水蒸，但若是要炖东西，则就直接放在水中加热。

⑦ 加水时请加热水。要蒸的时候，锅内必须一直装满热水。水太少的话，蒸汽量就会减少，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。



⑧ 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，其表面才不会有凹处。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。还有，要依照材料的多少、大小来蒸，蒸出来的食物才好吃。

⑨ 尽量不要在中途打开锅盖。蒸菜时应尽量不要在中途打开锅盖，以免影响菜的口感和味道。

⑩ 选好蒸笼。传统的蒸笼均以竹子编制，其透气性良好，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。但在选购时注意，要买锅盖能够密合的，这样才有效果。

巧妇有话

更健康吃蒸菜的4个注意

关于蒸制食物，还有一些问题也需要提醒大家：

① 食材本身的营养成分问题。比如肥猪肉、肥鸭、肥鹅等尽管蒸制时没有另外加烹调油，但肉本身很肥，能导致动脉硬化的饱和脂肪酸含量很高，这样的菜肴脂肪和能量都很高，还是少吃为佳。

② 食物先炸后蒸，油脂成分很高。比如四喜丸子，已经用油炸过，肉里有很多肥肉，所以，尽管采取了蒸的方式，但也是高能量食物。

③ 食材含有很多威胁健康的成分。比如咸鱼、火腿、咸菜等，原材料本身含有大量的亚硝酸盐和大量的食用盐，这些成分是用蒸的方法也去除不掉的，蒸制后的菜肴照样存在着对健康不利的成分。

④ 蒸制时加入了大量的烹调油（或者肥猪肉）、糖、盐，或者豆瓣酱、辣椒酱、酱油、盐泡椒等含盐量很高的调味品。蒸制菜肴最好不要加烹调油或者少加，如果加了比较多的油、糖或者盐，同样对健康不利。



新手也会的 ⑤ 道家常蒸菜

一、蒸蟹的秘笈

不论海蟹、河蟹、湖蟹，最好的吃法是清蒸。清蒸最能保存蟹的鲜味，又不会使蟹膏流失，可保持原味。

① 蒸蟹前，必须先将蟹用竹签插入心脏至死或放进雪柜下层冰格急冻结束其生命后再蒸，才不会脱爪。如将活蟹直接蒸，大部分爪会脱落，因蟹的神经受热量刺激，会挣扎而弃去蟹爪。

② 再把蟹用牙刷洗净，去掉身上污物，挤去蟹脐中的粪便，在脐上放2片老姜，1个葱结。

③ 蒸蟹时，要待水大滚后才放入蒸笼；水不要放得过多，避免水浸到蟹。蒸的时间以蟹的重量而定，通常400~600克，蒸15~20分钟即熟。蒸时，如水浸到蟹，蟹盖会张开，使蟹黄流失。如水不够可随时加热水。

④ 蒸蟹时，要把蟹四脚朝天放，蟹背的膏质才会凝结下坠，不易散到蟹肢中，蒸出来的蟹膏滑，口感更佳。

⑤ 蟹一定要蒸熟后才可食用，怎样知道蟹的生熟呢？熟透的蟹，蟹壳呈红黄色，浓香四溢。

例 清蒸蟹

1. 蒸蟹前：揭开蟹脐盖，用竹签从脐眼处插入，直达蟹心脏位置至蟹死。再将蟹用牙刷刷干净，放入蒸笼。放上姜片和葱结在一起蒸，味道会更鲜美。

2. 蒸蟹时：水开后再入笼蒸，蒸15~20分钟，至蟹壳呈鲜红色即可取出。然后剥去蟹壳，去掉蟹肠、胃、腮及脐部，斩开4件，蘸姜蒜醋汁吃。



二、“清蒸滑鸡”的秘诀

清蒸滑鸡乃香港酒楼常见的点心，著名的有“荷叶蒸鸡腿”、“头菜蒸中翼”、“姜葱蒸滑鸡”、“卤鱼蒸鸡腿”等名馐。在烹制时要掌握其秘诀。

① 清蒸滑鸡，应选嫩母鸡或鸡腿、鸡翼、中翼，其中以鸡中翼的肉质最爽滑。

② 滑鸡的调味，要按顺序加入，先入生抽、蚝油、盐、糖、味粉拌匀，其次加姜汁、酒、生粉，最后加麻油、生抽拌匀，可使肉质嫩滑多汁。

③ 酱油、蚝油、盐等可调味，生粉是起滑的作用，生油可促进鸡肉爽滑，蒸时又能防止鸡块之间粘在一起。

④ 蒸鸡时，碟或盘稍大些，不宜叠放数层，中间要翻动，亦不可蒸得过久，以保鸡肉嫩滑鲜味。鸡连骨蒸得恰好熟，食味较佳。

例 清蒸滑鸡

用料：光鸡半只，姜数小片，葱3条切短段，红辣椒1个切丝，生粉1/2汤匙，生油1汤匙，熟油2/3汤匙，生抽1汤匙。

调味：幼盐1茶匙，姜汁2茶匙，料酒1茶匙，白糖、鸡精、味粉、麻油各少许。

制法：

1. 将光鸡洗净，斩件，沥干，加调味料拌匀，用生粉搅拌，再加生油拌匀，置碟中。

2. 把姜片、葱白、红辣椒丝放在鸡肉面上，上笼蒸约10分钟，用筷子翻过，继续蒸



6~7分钟。

3. 取起，撒入葱段，浇入沸油、生抽即成。

三、蒸排骨爽滑的诀窍

1 不论清蒸排骨、豉汁蒸排骨、梅子蒸排骨，都应选用腩排，蒸出来的排骨才会嫩滑。

排骨，分为腩排与赤排。腩排瘦中带肥，即瘦肉中间隔着肥肉；赤排又称肉排，全是瘦肉，而且肉质粗糙。

2 排骨斩件，洗净沥干后，可加水、生粉、生油拌匀调味。排骨吸水分后，会涨发成为柔软的肉质。生粉是起滑的作用，生油可促进肉质爽滑。所以腌时，水、生粉、油的分量必须配合好。

3 如需做蒸排骨，可加入食粉。方法如下：排骨500克斩件，加水过面，放入食粉5克拌匀，腌30分钟，再用清水冲去食粉味，沥干，加调味拌匀后蒸。排骨不可与食粉、调味直接拌匀蒸，否则蒸出来会变红色，而且难吃。排骨加食粉腌的时候不可过久，过久则无肉味。

4 蒸排骨调味，要按顺序进行，先加豉油(生抽、老抽)、盐、糖、酒、味精，再继续加水、食粉，再加姜、蒜、葱白，最后加入熟油拌匀，稍腌后再蒸，才会爽滑。

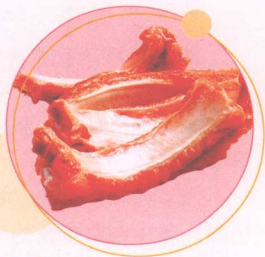
例 豉汁蒸排骨

用料：腩排600克，清水1汤匙，生粉2茶匙，熟油1/2汤匙，姜数小片，蒜蓉1/3汤匙，红辣椒碎、葱花各少许。

调味：豆豉1汤匙，蚝油2茶匙，生抽3茶匙，老抽1茶匙，白糖1茶匙，味精、磨豉酱、豆瓣酱、麻油各少许。

制法：

1. 将排骨斩成小块，洗净、沥干，加调味、清水、生粉拌匀，再加姜片、蒜蓉、葱白拌匀，最后加熟油拌匀，置碟中。



2. 再将排骨放入笼中蒸10分钟后，用筷子翻动一下，继续蒸约8~9分钟至熟，撒入葱花、红辣椒碎蒸1~2分钟即成。

四、蒸制“米粉肉”的奥秘

米粉肉又称为粉蒸肉，是从民间发展起来的菜肴。它是将带皮猪五花肉切件，加调汁稍腌，再拌匀五香米粉，上笼蒸熟，然后翻扣在碟中。其色泽红润，味浓不腻，是一道很好的菜。其烹制的奥秘：

① 选料应用带皮的猪五花肉，这种肉肥瘦相间，成菜后既好看，口感又嫩滑。

② 肉片切得不宜过厚、过大，可以切得稍微薄一些，这样能加快成熟速度，容易蒸软蒸黏，吃时也方便，而且口感好。

③ 调味时，酱油、糖、酒、味粉与水要适量，粘在肉片上的五香米粉要湿透，否则不论蒸多久，米粉都是干干的，不入味。

④ 蒸时要用旺火，促使肉蒸得软烂，肉中油分出尽，入口才会油而不腻。吃时可将碗中蒸肉反扣到大盘上，较为美观。

例 米粉肉

用料：带皮五花肉500克，五香米粉200克，生粉2茶匙。

调汁：生抽2汤匙，老抽1茶匙，姜汁1茶匙，白糖2茶匙，料酒1汤匙，味粉1茶匙，淡汤或清水2汤匙，麻油少许。

制法：

1. 将猪肉切成6~7厘米长、0.6厘米厚的肉片，加调味汁搅拌均匀，再加生粉拌匀，腌约30分钟，使其入味。

2. 将腌过的肉片，掺入五香粉拌匀，逐片排列在碗里，皮靠碗底，500克肉可装

两碗或两碗以上。

3. 上蒸笼，用旺火蒸15分钟，改用中火蒸2小时，取起反扣在盘上即成。

