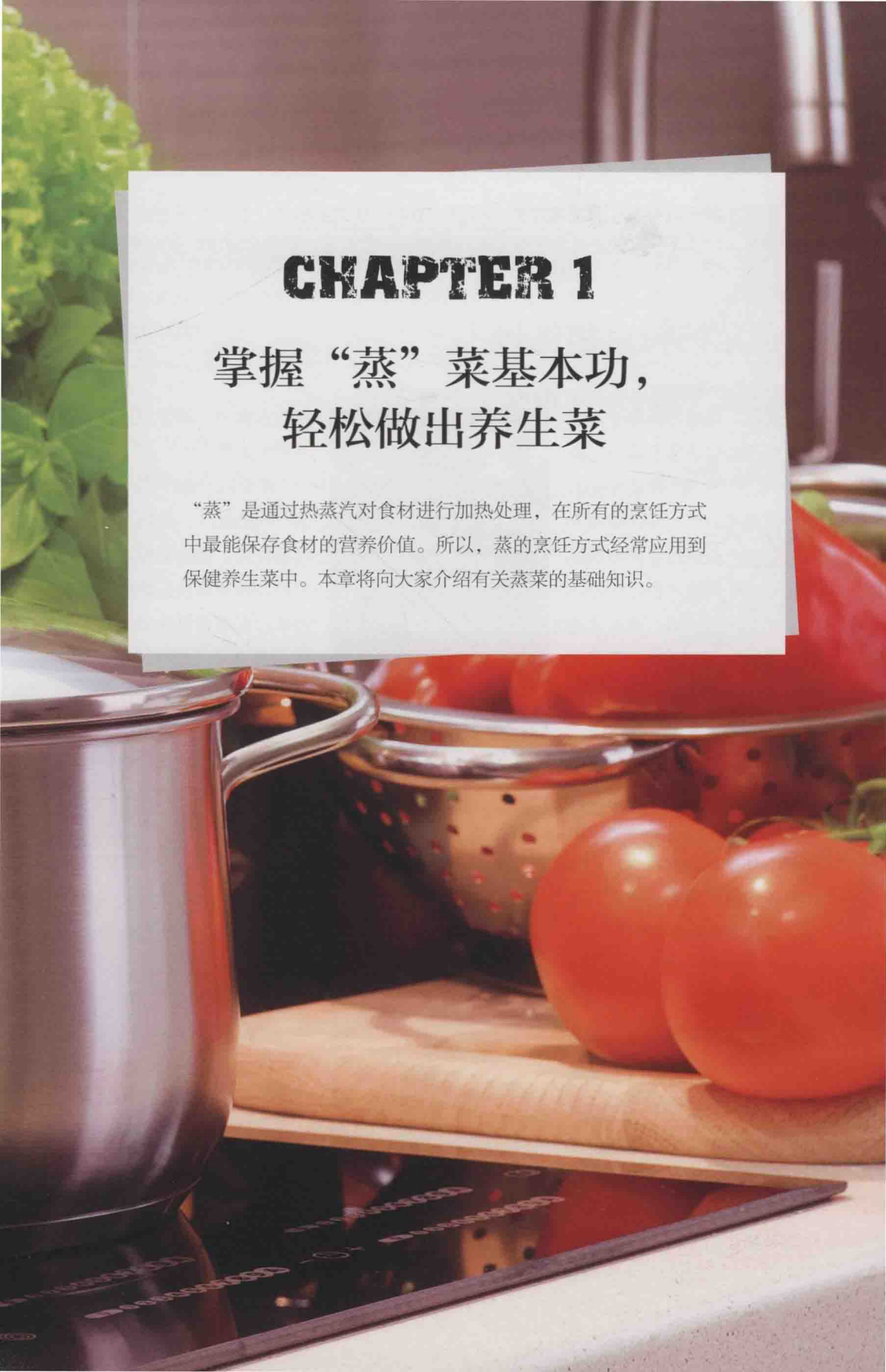


CHAPTER 1

掌握“蒸”菜基本功， 轻松做出养生菜

“蒸”是通过热蒸汽对食材进行加热处理，在所有的烹饪方式中最能保存食材的营养价值。所以，蒸的烹饪方式经常应用到保健养生菜中。本章将向大家介绍有关蒸菜的基础知识。



蒸菜的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。

「蒸菜的特点和优势」

“蒸”是将原料装于器皿中，将器皿置于沸水锅中，利用蒸汽进行加热，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，相比起炒、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。

炒菜时，油的沸点可达300℃以上，在这么高的温度下烹调食材，会破坏食材中很多对人体有益的营养成分。而用热蒸汽蒸制食物，沸点只有100℃，营养物质可以较多地保留下来。现代研究表明，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，是老年人、儿童的理想菜肴。

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、发糕等主食和土豆、茄子、芸豆、南瓜等很多蔬菜也都适合蒸制。蒸和煮都不需另外加食用油，从而减少了油脂的摄入，对于解决油脂摄入过度而造成的各种疾病问题，是个很好的预防措施。与水煮的方式相比，蒸制食物时，食物与水的接触要少很多，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。

「吃蒸菜的六大益处」

蒸饭蒸菜营养更全面 ▶

蒸能最大程度地保持食物的味、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，对人体健康非常有帮助。



蒸品卫生又健康 ▶

蒸的过程和医学上的湿热灭菌原理相同。菜肴在蒸的过程中，餐具也得到蒸汽的消毒，避免二次污染。



蒸不产生自由基 ▶

食物在进行煎炸等高温烹调时，会使得食用油氧化，当人体进食后会在体内产生对人体有害的自由基，而自由基是加速人体衰老和加剧各种心血管疾病发生的罪魁祸首。



◀ 蒸品口味纯正

蒸菜注重原汁原味，是炒菜用油量的三分之一，甚至可以完全不用油，原料的原始滋味不会被分解代替，能让人细细品味纯天然菜品的本来味道，回归大自然，找回天然健康。



◀ 蒸品能调理肠胃

蒸菜时菜品保持原有水分不流失，所以蒸出来的东西比较松软鲜嫩，进入胃里更容易被消化吸收，不会对肠胃造成刺激，还有止胃痛、中和胃酸等功效。



◀ 吃蒸菜不上火

现代人伴随着体力操劳、经常熬夜，大多身体会出现阴液耗损、精力下降等情况，容易有烦渴、失眠、皮肤干燥等阴虚表现。由于蒸菜在蒸的过程中是以水渗热、阴阳共济，因此蒸制的菜肴吃了不会上火。

TOP 2

蒸好菜得先备好新鲜食材

相较于其他的烹饪方式，“蒸”对食材的要求更高，必须保证新鲜才能蒸出一份好菜肴。因为运用“蒸”的烹饪方法，能够最大限度地保存海鲜、肉类、禽蛋、蔬菜等食材的原汁原味和营养成分，保持食材的本真本味，蒸出来的菜品或清鲜美味或浓香开胃，滋补养生。

下面我们从外观、触感、气味等方面着手，向大家介绍一些选购食材的技巧。

芦笋



芹菜



蒜



生姜



选购新鲜蔬菜的时候，最好选择无污染的有机蔬菜。现在各超市和农贸市场都有直销定点专柜，清理干净后小包装摆放的，可以放心选购。那些在农贸市场里自己摆摊几十年脸熟的老摊主也是可以信任的，他们的本地蔬菜既时令又新鲜，可以放心选择。

选择叶类蔬菜以外观水灵、鲜嫩无烂叶、拿起来观察菜根没被水浸过的为佳。如果发现菜根有水滴掉下来的就是浸过水的菜，不要买，因为不知道菜农是用什么水浸泡的，如果是污水浸泡过的蔬菜，放到晚上就会腐烂。

根茎类的叶菜如芹菜、小葱等，如果当天买多了，可以用保鲜袋扎起来，露出的根部浸入水杯中，可以保持新

葱



鲜好几天。生姜、大蒜要选择形状完好、干燥无水的，发现有腐烂变色的就不要买，以防中毒。

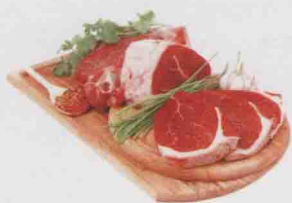
选择豆制品最好选小包装的盒装产品，要仔细看一下生产日期，当天买当天吃肯定新鲜。千张和豆腐干虽然有包装，也要看生产日期，还要拿起来隔着袋子摸一下，如果发现里面发黏就不新鲜了。如果是没有包装的板豆腐，要闻一下，如果有酸味、表面发黏就是变质了。

选购猪、羊、牛肉，首先要去正规的大超市和国家定点挂牌的直销店购买，这样的食材在品质上有国家食品检疫保证。选择这些肉类食材时要注意，肉看上去要有光泽、淡红色、无囊肿和淋巴颗粒结节；闻起来无异味；用手按下去有弹性，能马上恢复；买回来的肉没有水渗透出来的是好肉，千万不要购买不健康的注水肉和病肉。

选购淡水鱼虾，要看全身的鳞片、虾壳是否完好，那些精力十足、来回游弋、呼吸吐气的鱼虾是好的。不要购买那些鱼肚斜翻或鱼身异形、变色的鱼，也不要买那些虾头断了的不新鲜的虾。

若需要购买冰鲜冷冻过的海水鱼，要看鱼身是否完整，可以用手摸一下鱼身，感受肉质有没有腐烂，还可以挖开鱼鳃看看是否鲜红无粘连。如果发现鱼鳃呈暗红色，就说明不新鲜了。

选购螃蟹要挑选蟹脚完整的。将螃蟹翻过身放在盆里，会马上翻过来蠕动的是新鲜好蟹。反之，蟹脚软趴趴的，就是快不行了的。贝类、螺类等小水产，要挑选那些在水盆中吐水换气的。如果是没有张开口的死贝、死螺就不要买。注意，这类小水产买回家后要在清水里静养一天，滴几滴麻油可以让它们尽快吐尽泥沙，等泥沙吐尽后才能烹饪。



猪肉



羊肉



牛肉



虾

现实生活中，有很多人对于蒸菜的认识还停留在传统观念上，认为蒸菜菜式简单、口感单一，无法满足吃货们求新、求变、求口感的心理要求。其实，只要掌握一些关键步骤的制作技巧，蒸菜也能做出丰富的口感、新颖的造型来。



「腌渍」

很多蒸菜在蒸制前都要经过这一步骤，这样便于入味。肉类、禽类是我们日常生活中最常见的蒸菜食材，这些新鲜的肉禽类菜在蒸制前首先要做好前期的材料准备工作，因为蒸菜制作时是放入蒸锅一次蒸制完成的，所以最好先焯水，去掉血污和腥味，然后用调味料腌渍拌匀，静置一段时间。肉类的腌渍时间可以长一点，一般前一天晚上调味拌匀，盖上保鲜膜，放入冰箱里一晚上，第二天蒸时更容易入味。鱼类在腌渍去腥时一般只需放入盐、料酒、生姜，腌渍1小时左右，也可以选择用柠檬汁腌渍。

「调味因人而异」

喜欢浓香型蒸菜的朋友，除了添加料酒调味外，还可以加些生抽、酱油来调味，但用量也不宜过大，以免成品颜色太深影响美观和食欲。喜欢重口味的朋友，可以选择市场上瓶装的各类调味酱，如辣酱、海鲜酱、豆瓣酱、南腐乳等。如果喜欢再重口味的，也可以将几种酱料一起拌入。

对于蒸菜，有一种特殊的调味料不得不重点介绍，因为很多蒸菜都会用到这种调味料，它就是蒸菜米粉。蒸菜米粉在市面上有售，不过建议大家自己制备，方法也很简单：



选择粳米一小碗，放入热锅中不停地翻炒，不要炒焦，炒至微黄并冒出香气即可，倒出放凉，然后倒入料理机里碾磨成细碎的粉状备用。还可以在粳米中添加茴香、桂皮、花椒、干辣椒等调味料，一起碾磨成各种风味的米粉，蒸出来的菜口感更丰富。需要注意的是，因为鱼类鲜嫩，容易蒸熟，所以蒸鱼的米粉要碾得细腻些。

「火候和时间的控制」

蒸菜的蒸制时间不同，会影响菜品的口感，所以时间的控制也是非常关键的步骤。

一般来说，肥腻的肉类菜可以多蒸些时间，比如香芋粉蒸肉、清香糯米蒸排骨，蒸的时间越长越好吃，而且口感软烂，肥而不腻。鸡、鸭等禽类则不同，蒸的时间太长，口感会变干、变柴，一般蒸至肉熟，筷子能插入无血色即可。鱼、虾、蟹也不能蒸太长时间，蒸制时间太长就失去了海鲜的特殊口感，味道不鲜了。新鲜的蔬菜类不适合久蒸，久蒸容易变色、变味，无论从颜色、造型、口感，还是从营养价值来说都不好。对于一些滋补品，比如银耳、雪蛤、虫草，等适合久蒸，这样食材里面的营养成分才会慢慢释放出来。





各类蒸菜的蒸制秘籍

食材不同，其质地、大小、形状等都千差万别，所以蒸制过程也要因食材而区别对待，这样做出来的蒸菜才口感均匀，爽滑入口。



「肉禽类蒸菜」

一般家庭在做菜时，对于牛、羊、猪、鸭、鸡等肉禽类菜品，总是要花长时间炖煲；而用蒸制的方法既保留了肉类的原味，又肉质酥香、油润不腻、皮韧肉酥不走形。

做肉禽类蒸菜，首先要做好食材的前期准备工作，一般都要先氽水，去血污和腥味，然后用料酒、酱油、生姜等调味料腌渍入味。

蒸猪肉菜时，可以按四季时令，用新鲜荷叶、粽叶、玉米外皮代替蒸布，这样更能为肉类增添特有的清香，并去除腥味。平时可以将荷叶和玉米外皮晒干，保存在冰箱里，待蒸菜时拿出来用水浸软即可。

关于腌渍、调味、米粉的制作及蒸制时间的控制，可以参考视频教学，再结合每道菜里面的具体要求，相信大家一定能做出香醇美味、油而不腻的肉禽类蒸菜。

「鱼虾类蒸菜」

做鱼虾类蒸菜首先要保证鱼虾鲜活，最好当天买，当天杀了蒸。对于用盐涂抹全身做的暴腌鱼，可以放冰箱一晚，第二天再蒸着吃。

由于家里的蒸笼一般都比饭店的尺寸小，所以蒸全鱼时最好选择600克左右一条的鱼为

宜。在鱼背上斜切三刀更容易入味，且熟得快。买回来的鱼现杀马上蒸，味道最好。杀鱼时要去除鱼肚里最腥的黑色鱼膜。如果一不小心把鱼胆挖破了，可以用料酒或小苏打水快速洗一下，去除苦味。

为了保持鱼肉的鲜嫩，蒸鱼时要等锅里的水烧开后放入鱼蒸制。鱼的花式菜由于是鱼切片或鱼卷，所以蒸的时间应该更短一些，以免鱼肉蒸老了。蒸好后的鱼最好不要马上开盖，关火后再焖几分钟最好。

总之，蒸鱼虾的关键是控制时间，蒸制时间不可过长，这样才能保证鱼虾类菜的鲜美嫩滑。

「主食甜品」

小竹蒸笼作为传统的家庭蒸具，轻巧环保，适合分食，是蒸制一些小吃面点的最佳选择。小竹蒸笼蒸面点和时令节气糕点时，除了一般通用的蒸笼布外，还可以将时令的玉米外皮、粽叶剪成小块当笼屉垫，更添清香。

营养滋补甜品最好先将食材放入陶瓷蒸盅内再入蒸锅，原味保温；水果甜品可以用主打水果食材挖空果肉做成水果碗、水果盅或水果船，形美诱人，果味浓郁。甜品一般选择干果、水果，加一些滋补类的银耳、雪蛤、燕窝等。桂圆、红枣、枸杞这类干果蒸前要先用清水洗净泡发；银耳、燕窝等在泡发后还要除去杂质，漂洗干净。

爱美又想偷懒的女性平时有空可以多蒸一些滋补炖品，放在冰箱的冷藏室中保存，一般可以存放三五天，每天吃一点，非常方便。

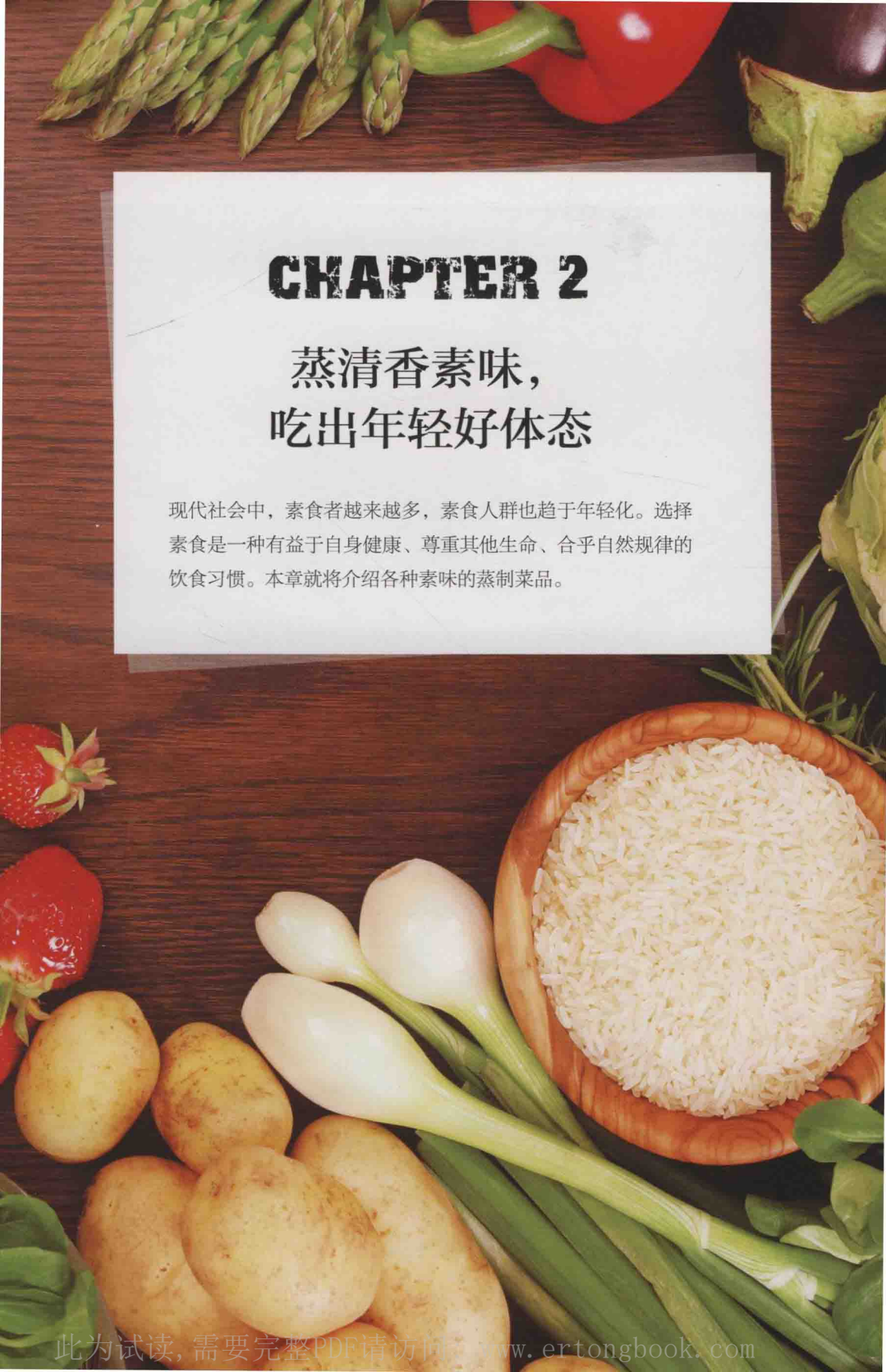
多说两点

在蒸制菜肴的过程中，原料不宜与调味料相结合，尤其当笼中气体饱和时，菜肴本身的汁液不易渗出，调味料更难以进入原料中。所以，蒸菜主要依靠加热前的调味，而且要一次调准。

注意原料在蒸笼中的摆放位置。汤水少的菜品应放在上面，汤水多的菜品则放在下面；色泽浅的菜品应放在上面，色泽重的菜品应放在下面；不易成熟的菜品放在上面，易成熟的则放在下面。







CHAPTER 2

蒸清香素味， 吃出年轻好体态

现代社会中，素食者越来越多，素食人群也趋于年轻化。选择素食是一种有益于自身健康、尊重其他生命、合乎自然规律的饮食习惯。本章就将介绍各种素味的蒸制菜品。

蒸白萝卜 | 10分钟 |



◎ 材料

白萝卜 260克
葱丝 5克
姜丝 5克
红椒丝 3克
花椒 适量

◎ 调料

食用油 适量
生抽 8毫升
蒸鱼豉油 适量



◎ 做法

STEP 1

洗净的白萝卜切片，取一蒸盘，呈圆形摆放好切好的白萝卜，放上姜丝，备用。

STEP 2

取电蒸锅，注入适量清水烧开，放入蒸盘，盖上锅盖，将时间调至“8”。

STEP 3

揭盖，取出蒸好的白萝卜片，去掉姜丝，放上葱丝、红椒丝。

STEP 4

用油起锅，放入花椒，爆香，将热油淋到白萝卜上面，去掉花椒，再淋上蒸鱼豉油、生抽即可。

清蒸西葫芦 | ⌚ 13分钟 |

◎ 材料

西葫芦 140克
朝天椒 30克
蒜末 少许
葱花 少许

◎ 调料

盐 2克
生抽 5毫升
食用油 适量



◎ 做法

STEP 1

洗净的朝天椒切圈；洗好的西葫芦切片。

STEP 2

取一盘，摆放好切好的西葫芦，撒上朝天椒圈，加入盐、食用油，放上蒜末待用。

STEP 3

取出烧开水汽的电蒸笼，放入装有西葫芦的蒸盘，盖上锅盖，将时间设为11分钟。

STEP 4

再按“开始”键蒸至食材熟透，断电后取出蒸好的菜肴，撒上葱花，浇上生抽即可。





蒜香蒸南瓜 | 9分钟



◎ 材料

南瓜	400克	香菜	少许
蒜末	25克	葱花	少许

◎ 调料

盐	2克	芝麻油	2毫升
鸡粉	2克	食用油	适量
生抽	4毫升		

◎ 做法

STEP 1

洗净去皮的南瓜切成厚片，装入盘中，摆放整齐。

STEP 2

把蒜末装入碗中，放入盐、鸡粉。

STEP 3

淋入生抽、食用油、芝麻油，用筷子拌匀，调成味汁，浇在南瓜片上。

STEP 4

把处理好的南瓜放入烧开的蒸锅中，盖上锅盖，用大火蒸8分钟，至南瓜熟透。

STEP 5

揭开盖，取出蒸好的南瓜，撒上葱花，放上香菜点缀，浇上少许热油即可。

制作心得 _____

蒸南瓜的时候要掌握好时间和火候，蒸烂了会影响口感。



粉蒸芹菜叶 | 4分钟



材料

芹菜叶 50克
蒸肉米粉 20克

调料

盐 2克

做法

STEP 1

备好一个大碗，倒入备好的芹菜叶。

STEP 2

加入蒸肉米粉、盐，搅拌均匀。

STEP 3

备好电蒸锅烧开，将芹菜放入，盖上锅盖，旋钮定时3分钟。

STEP 4

待3分钟后，掀开锅盖。

STEP 5

将芹菜取出即可食用。

制作心得

一定要将蒸锅内的水先烧开后放入芹菜叶，蒸的时候要大火，时间不要太长，以免将菜叶蒸得太烂。



清蒸白玉佛手 | 4分钟

◎ 材料

豆腐	180克	盐	3克
胡萝卜	90克	鸡粉	3克
马蹄	80克	生粉	10克
芹菜	40克	芝麻油	2毫升
大白菜叶	数片	水淀粉	少许
水发香菇	35克		
姜末	少许		

◎ 调料

◎ 做法

STEP 1

洗好的芹菜切碎；洗净的马蹄剁成末；洗好的胡萝卜切成粒；洗净的豆腐压成泥状；洗好的香菇切成粒。

STEP 2

将白菜梗削薄，把切好的材料倒入碗中，加入姜末、1克盐、1克鸡粉、生粉，拌匀，加入芝麻油，搅匀，制成馅料。

STEP 3

锅中注水烧开，放入白菜叶，煮约1分钟，捞出，平铺在案板上，放上适量馅料，卷好，制成白菜卷生坯。

STEP 4

将白菜卷生坯放入烧开的蒸锅中，用大火蒸2分钟至熟，取出蒸好的白菜卷。

STEP 5

锅中注水烧开，放入2克盐、2克鸡粉，拌匀，用水淀粉勾芡，淋在菜卷上即可。



制作心得 _____

馅料里可以加入适量胡椒粉，这样味道会更好。

