

DVD
 高清放送
 大厨私家手艺
 精选美味菜例

这样做，最好吃！
 熟而不烂，甘而不浓，淡而不薄，肥而不腻……

蒸煮炖



「大厨家常菜」
 传承中华美食蒸、煮、炖厨艺技法
 素菜、肉类、禽蛋、水产、主食、点心……

228例

阿文 编著
 成都时代出版社

“蒸”出鲜香嫩滑，“煮”出酥软醇香，
 “炖”出味美汤浓！

这样做，最好吃！
熟而不烂，甘而不浓，淡而不薄，肥而不腻……

蒸煮炖

阿文 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

蒸、煮、炖 / 阿文编著. --成都: 成都时代出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5464-0380-9

I. ①蒸… II. ①阿… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 052746 号

蒸、煮、炖

ZHENG ZHU DUN

阿文 编著

出 品 人	段后雷 罗晓
责 任 编 辑	李 航
责 任 校 对	李国江
装 帧 设 计	中映良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团 成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	6
字 数	120千
版 次	2011年8月第1版
印 次	2011年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0380-9
定 价	26.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

轻松做出健康好滋味

蒸、煮、炖都是有着悠久历史的烹饪方法。传说三千多年前的商朝名相伊尹，就曾运用蒸法，做出“熟而不烂，甘而不浓，淡而不薄，肥而不腻”的美味佳品。

蒸的烹饪方法据说在炎黄时期就已经出现了。当时的人们发明了衍和甑，古书中还有黄帝“蒸谷为饭”之说。后来，人们把“蒸”从主食推广到菜肴中。北魏时贾思勰所著的农学专著《齐民要术》中，就记载了蒸鸡、蒸羊、蒸鱼的方法。宋代以后蒸的方法更多，有裹蒸法、酒蒸法、蒸瓢法等等，明清时期还出现了现在我们所熟悉的粉蒸法。煮的历史比蒸更为久远，也是鸿蒙初开时远古人类所掌握的最基本的烹饪方法之一。后来，为了让汤更加入味，人们又从煮更进一步，采用了炖的方法。民间炖汤至今已有二千多年的历史，在很多中国人的心目中，炖汤早已经成为滋补与养生的无上妙品。

蒸、煮、炖看起来很简单，但其中的火候和配料是颇有讲究的。如何做得既营养又美味，也是一门需要花心思的小学问。这本书通俗易懂，图文并茂，为所有的初学者和想做出美味菜肴的朋友提供了很好的样板和教材。各种蒸、煮、炖的方法，比方说清蒸、粉蒸、旱蒸等各种蒸法，都有很详细的介绍。蒸、煮、炖根据材料的不同，会有不同的口感和味道。拿蒸来说，蒸水蛋滑嫩可口，粉蒸肉则糯软嫩香。煮和炖也是如此，尤其是炖，讲究汤浓味美，不同食材的味道都要尽入汤中。

唐朝诗人王建在他的绝句《新嫁娘》中写道：“三日入厨下，洗手作羹汤。未谙姑食性，先遣小姑尝。”由此可见，好的烹饪之道也是维系家庭和睦的重要桥梁之一。蒸、煮、炖不仅好做，而且好吃，还能让人远离对健康不利的油烟。本书中共有蒸品、煮品和滋补炖品共228种，让您轻松拥有一份家庭美食秘籍。



第一章 功夫“蒸”，营养还是“蒸”的好

Chapter One Steam, Best Way to Keep Nutrition

一、蒸法不同，品质各异 -----1

1. 按技法 2. 按蒸汽的使用方法 3. 按蒸制菜品的具体方法及风味特色

二、“蒸”功夫的5个关键点 -----5

1. 选用新鲜的原料 2. 重视初加工 3. 好刀工很重要 4. 火候最关键 5. 调好味，味才美

三、小秘诀让“蒸”更好味 -----6

四、“蒸”营养75例 -----7

素菜类

素三蒸 -----7

剁椒肉松蒸茄子 -----7

开水白菜 -----7

冬瓜酿莲子 -----8

清蒸萝卜丸 -----8

清蒸百合 -----8

酿苦瓜 -----9

剁椒蒸芋头 -----9

蒜蓉丝瓜 -----9

蒜蓉蒸大白菜 -----10

奶油蒸地瓜 -----10

鲜什菌蒸豆腐 -----10

梅菜虾仁蒸豆腐 -----11

一品豆腐 -----11

营养豆皮卷 -----11

青椒蒸香干 -----12

猪肉类

腌腊肉土豆粘 -----12

腊味合蒸 -----12

芋头蒸排骨 -----13

糯米蒸排骨 -----13

粉蒸肉 -----13

蒜蓉蒸排骨 -----14

荷叶蒸肉丸 -----14

荷香糯米骨 -----14

荷叶饼扣肉 -----15

竹香骨 -----15

瘦肉木瓜汤 -----15

小米椒蒸猪脚 -----16

牛羊类

蒸牛百叶 -----16

农家蒸腊黄牛肉 -----16

双色扣羊排 -----17

蒸牛筋 -----17

古法扣羊腩 -----17

鸡鸭禽蛋类

剁椒鸡块 -----18

香蒸胡须鸡 -----18

蚝油蒸家鸡 -----18

茄香鸡 -----19

豉汁蒸凤爪 -----19

鸡汤荷包蛋 -----19

膏蟹蒸蛋 -----20

芙蓉蒸蛋 -----20

石灰水蒸土鸡蛋 -----20

三色蒸水蛋 -----21

海鲜蒸鸡蛋 -----21

鲫鱼蒸水蛋 -----21

沙白蒸水蛋 -----22

海鲜河鲜类

清蒸鱼 -----22

剁椒蒸鱼头 -----22

腊八豆蒸鳝鱼 -----23

蒜蓉蒸石头鲍鱼 -----23

开胃鲷头鱼 -----23

清蒸大海星斑 -----24

柠檬香茅蒸乌头鱼 -----24

姜丝乌梅蒸草鱼 -----24

豉汁石斑鱼 -----25

豉汁蒸山鳗 -----25

豉汁蒸西江钳鱼 -----25

雪里红蒸带鱼 -----26

清蒸太阳鱼 -----26

浏阳蒸火焙鱼 -----26

霸王鱼脯 -----27

麒麟蒸仓鱼 -----27

咸鸡蛋蒸鲩鱼 -----27

美味鱼鳍 -----28

虾蟹其他类

极品蒸大虾 -----28

蒜蓉蒸龙虾 -----28

金银蒜粉丝蒸大元贝 -----29

娃娃菜蒸干贝 -----29

圆筒荷香蒸田鸡 -----29

清蒸大闸蟹 -----30

主食类

灌汤包 -----30

叉烧包 -----30

葱花卷 -----31

窝窝头 -----31

双色馒头 -----31

第二章 鲜味“煮”，美食新“煮”张

Chapter Two Tasty, New Ideas of Boiling

一、煮法不同，鲜香有别	33
二、必须掌握的3个“煮”要诀	34
三、新“煮”义 78例	36

素菜类

节瓜煮高汤	36
丝瓜香菇汤	36
什菌煲	36
芋头煮豆苗	37
上汤芥菜	37
胡萝卜煮百合	37
水煮脆笋	38
咸蛋黄煮南瓜	38
蜜汁莲藕	38
金针生地莲藕汤	39
高汤煮腐皮	39
太阳蛋煮菠菜	39
水煮千张	40
水煮空心菜	40
冬笋文蛤煮豆腐	40

猪肉类

客家猪肉汤	41
排骨藕汤	41
玉米煲排骨	41
白果猪肚煲	42
海参煮猪肉丸	42
参芪枸杞猪肝汤	42
桂参大枣猪心汤	43
黄精苁蓉骶骨汤	43
白菜粉丝氽丸子	43
凉瓜青煮爽肉	44
青菜丸子汤	44

牛羊肉类

番茄红薯牛肉汤	44
---------	----

鸡汤煮蹄筋	45
萝卜牛腩煲	45
咖喱煮牛筋腩	45
水煮羊肉	46
羊排沙锅	46
冬瓜羊肉汤	46
酸菜全羊汤	47
原味羊肚汤	47
鱼羊汤	47
美味香菇羊蹄煲	48
牛肠牛肚锅	48
牛肉莲子红枣汤	48

其他畜肉类

五香驴肉	49
狗肉火锅	49

禽类

五圆整鸡煲	49
药材花雕煮鸡腰仔	50
花雕党参煮鸽子	50
红枣枸杞土鸡汤	50
鸽子汤	51
香葱稻草鸭	51
甲鱼煲鸡	51
神仙品天鹅	52
银杏煮鸭	52
花胶水鸭汤	52

海鲜河鲜类

枸杞煮鱼汤	53
黄豆蛇汤	53
咸菜煮黄花鱼	53

丝瓜沙白煮云吞	54
水煮乌江鱼	54
豆腐煮黄颡鱼	54
当归鱼头汤	55
粉丝煮桂花鱼	55
萝卜丝煮鲫鱼	55
辣酒煮花螺	56
川式水煮鳝鱼	56
啤酒泥鳅煲	56
凉瓜青煮手打鱼蛋	57
水煮鱼	57
豆腐煮膏蟹	57
五谷煮鲜鲍	58
番茄鲍鱼汤	58
香菇虾仁羹	58
生蚝牛蒡汤	59

主食类

青菜猪肉饺	59
元宝水饺	59
红烧肉粉	60
排骨粉	60
阳春面	60
龙抄手	61
菠菜馄饨	61
皮蛋瘦肉粥	61

第三章 滋补“炖”，“炖”出原汁原味

Chapter Three Nutritious Stew, Keeps its Original Taste

一、炖法有别，滋味各异	63
二、炖品烹调的5个要诀	64
三、滋补“炖”75例	65

素菜类

排骨炖油豆角	65
海带炖豆腐	65
芥菜豆腐汤	65
罗汉果冰糖龙眼炖冬瓜	66
花菇炖竹荪	66
野生灵芝炖响螺	66

果类

金银花炖枇杷	67
红枣木瓜炖鲜奶	67
南北杏蜜枣炖木瓜	67
银耳炖木瓜	68

猪肉类

墨鱼黄花菜炖五花肉	68
无花果炖瘦肉	68
洋参双雪瘦肉汤	69
橄榄木耳炖猪肉	69
五指毛桃炖龙骨	69
黄豆猪尾煲	70
苦瓜干贝炖龙骨	70
青豆炖排骨	70
黄芪茯苓炖龙骨	71
黄豆炖猪手	71
五花肉炖油豆角	71
青榄炖猪肺	72
当归九孔排骨汤	72

牛羊肉类

葱香蹄筋煲	72
阿胶炖牛腩	73
玉米牛尾汤	73

清炖牛肉	73
牛鞭姜汤	74
天麻炖羊头	74
羊腰滋补汤	74
老母鸡炖羊胎盘	75
农家炖羊肉	75
蘑菇余羊肉丸	75
池底参炖羊胎盘	76
炖羊鞭	76

其他畜类

滋补当归兔	76
牛大力炖鹿蹄	77
红枣鸡肉巴戟天炖鹿尾	77
巴戟苁蓉炖鹿鞭	77

鸡肉类

小鸡炖蘑菇	78
鲜人参炖家鸡	78
田七花旗参炖老鸡	78
海马牛大力鹿筋炖老鸡	79
虫草花炖飞龙	79
干贝花胶炖老鸡	79
香菇土鸡汤	80
菜胆鸡炖鲍翅	80
人参炖乌鸡	80
乌鸡汤	81
冬菇枸杞鸡脚汤	81

其他禽肉类

虫草花炖水鸭	81
莲子淮山鸽子汤	82
橄榄鸽汤	82

北芪枸杞乳鸽汤	82
人参水鱼炖老鸽	83
冰糖燕窝炖鸽肉	83
鸽吞燕	83
川贝桔梗炖鹌鹑	84
地胆头炖老鸭	84
天麻炖鹌鹑	84
川贝鳄鱼炖鹌鹑	85

海鲜河鲜类

田七竹丝鸡炖蛇	85
得莫利炖活鱼	85
沙锅鱼头炖鱼丸	86
香菜鱼片皮蛋汤	86
老鱼汤炖豆腐	86
滋补鳝鱼汤	87
参须枸杞炖白鳝	87
鲛鱼炖泡菜	87
土茯苓炖草龟	88
青榄炖螺头	88
杜仲炖乌龟	88
海底椰炖雪蛤	89
节瓜盅炖鲍翅	89
上汤节瓜炖花甲王	89

“蒸”，是指把经过调味后的食品原料放在器皿中，再置入蒸笼利用蒸汽使其成熟。

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，有鲜、香、嫩、滑之滋味。

这种看似简单的烹法，令人在吃过了花样百出的菜肴后，回味无穷，念念不忘。

一、蒸法不同，品质各异

Steaming Ways Vary, Qualities Vary



蒸菜的分类方法有多种，既可以按技法、蒸汽的使用方法，也可以按成菜的风味特色来分。

1. 按技法

蒸菜按技法可分为清蒸、粉蒸、扣蒸、包蒸、糟蒸、上浆蒸、花色蒸、果盅蒸、汽锅蒸。

(1) 清蒸

清蒸是指单一原料单一口味，把原料直接调味蒸制的方法，原料必须清洗干净，沥净血水。成品汤清、味鲜、质地嫩。

工艺流程：选料→切配→腌渍预制→蒸制→出锅。

代表菜：清蒸武昌鱼、清蒸鲥鱼、清蒸鲈鱼。



(2) 粉蒸

粉蒸是指加工、腌味的原料上浆后，粘上一层熟米粉蒸制成药的方法。粉蒸菜肴具有糯软香浓、味醇适口的特点。

工艺流程：选料→切配→腌渍→拌生粉→蒸制→装盘。

代表菜：笼仔粉蒸肉、粉蒸排骨。



(3) 包蒸

包蒸是将用不同调料腌制入味的烹调原料，用菜叶、网油叶、玻璃纸、荷叶、竹叶、芭蕉叶等包裹

后，放入器皿中，用蒸汽加热至熟的方法。此法既保持原料的原汁原味不受损失，又能融合包裹材料的风味。

工艺流程：选料→切配→腌渍→包裹→蒸制→装盘。

代表菜：荷叶粉蒸肉、荷香蒸鸡。

(4) 糟蒸

糟蒸是在蒸菜的调料中加糟卤或糟油，使成品菜有特殊的糟香味的蒸法。糟蒸菜肴的加热时间不宜过长，否则糟卤会发酸。

工艺流程：选料→切配→加糟卤或糟油→蒸制→装盘。

代表菜：糟蒸鸭翅、糟蒸鸭肝。

(5) 上浆蒸

上浆蒸是将鲜嫩原料用蛋清、淀粉上浆后再蒸的方法。

上浆可使原料汁液少受损失，同时增加滑嫩感。

工艺流程：选料→切配→上浆→蒸制→装盘。

(6) 果盅蒸

果盅蒸是将原料初加工，放入用水果加工成的果盅内，上笼蒸熟的方法。果盅选择多以南瓜、橙子、雪梨、木瓜为主，去掉原料果心而成。

工艺流程：选料→切配→加工果盅→蒸制→装盘。

代表菜：百合南瓜盅、豉汁排骨南瓜盅。

(7) 扣蒸

扣蒸就是将原料经过改刀处理按一定顺序覆入碗中，上笼蒸熟的方法。蒸熟菜肴翻扣装盘形体饱满，神形生动。

工艺流程：选料→切配→覆入盘中→蒸制→扣盘。

代表菜：梅菜扣肉、扣蒸干贝、扣蒸酥鸡。

(8) 花色蒸

花色蒸又称为酿蒸，是将加工成型的原料装入容器内，入屉上笼用中小火并用较短时间加热（根据不同性质的原料作相应调整）成熟后，浇淋芡汁成菜的技法。这种技法是利用中小火势和柔缓蒸汽加热使菜肴不走样、不变形，保持美观的造型，是蒸法中最精细的一种。



工艺流程：选料→切配→造型处理→蒸制→浇汁（调料→勾芡）→装盘。

代表菜：荷花莲蓬、竹荪肝高汤、芙蓉青蟹。

（9）汽锅蒸

以炊具命名，是将原料放入汽锅中加热成菜的技法。

工艺流程：选料→切配→蒸制→装盘。

代表菜：云南汽锅鸡、汽锅甲鱼。



2. 按蒸汽的使用方法

按蒸汽的使用方法，可分为足汽蒸与放汽蒸两种。

（1）足汽蒸

将加工好的生料或经过前期热处理的半成品摆盛于盘中，加调味品入蒸锅或蒸箱中，蒸制到需要的成熟度，期间要盖严笼盖，不可漏汽。

足汽蒸通常选用新鲜的动植物原料，进行相应刀工处理，放饱和蒸汽中加热到成熟。足汽蒸的加热时间应根据原料的老嫩程度和成品的要求来控制：要求“嫩”，则时间应控制在8~15分钟；要求“烂”，则时间控制在1个半小时内。

（2）放汽蒸

通常是以极嫩的蓉泥、蛋类为原料，原料经加工成蓉泥后放入笼中蒸制成熟，在此过程中不必盖严盖。

此种成菜方法，根据原料的性质和菜品的不同要求，要在不同时段放汽，通常有三种方法：开始放汽、中途放汽、即将成熟时放汽。例如，蒸鸡蛋羹的时间就不能过长，汽也不能足，先用中火慢蒸，待锅中的水沸腾产生蒸汽充足时就要放汽。

3. 按蒸制菜品的具体方法及风味特色

按蒸制菜品的具体方法及风味特色，可以分为清蒸、粉蒸、旱蒸三类。

（1）清蒸

这里的清蒸是指将主料加工整理后加入调料，或再加入汤（或水）放入器皿中，使之加热成熟。

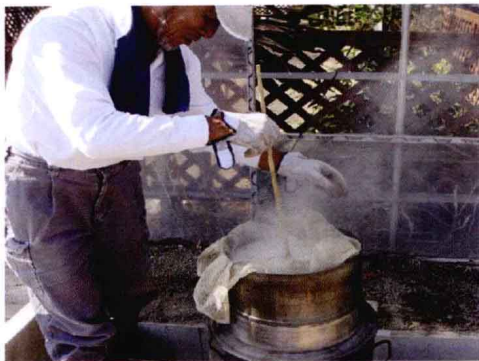
原料的选择及加工：清蒸菜肴的原料要求是新鲜的，例如鸡、猪肉、海鲜等。初加工时必须将原料清洗干净，清蒸前一般要进行焯水处理。对于大块原料，清蒸时采用旺火沸水长时间蒸制；而对于丝、丁等小体积原料，则采用旺火沸水迅速蒸的方法。



调味：清蒸菜肴的味型以咸鲜味为主，常用的调味品有精盐、味精、胡椒粉、姜、葱等，调味以轻淡为佳。

装盘：清蒸菜肴的装盘分为明定盘和暗定盘两种。明定盘是指将原料按一定形态顺序装盘，蒸制后原器皿上桌；暗定盘则要求换盘后再上桌。

成菜特点：此类蒸法的菜具有呈原色、汤汁清澈、质地细嫩软熟的特点。



(2) 粉蒸

这里的粉蒸是指将加工好的原料用炒好的米粉及其他调味料拌匀，然后放入器皿中码好，用蒸汽加热成软熟滋糯。

原料的选择加工：粉蒸通常选用质地老韧无筋、鲜活味足、肥瘦相间或质地细嫩无筋、易成熟的原料，例如鸡、鱼、肉类和根茎、豆类熟菜等。原料的成形多以片、块、条为主。

调味：粉蒸菜肴要求先进行调味，经腌制入味后的原料，蒸制时才能取到良好的效果。粉蒸菜肴的味型常有咸鲜味、五香味、家常味、麻辣味、咸甜味。拌制过程中所需要的米粉，一般是将籼米炒至微黄，晾干研磨成粉面，也能在市场买到专用的蒸肉米粉。拌制的干稀程度也应根据原料的老嫩程度和肥瘦比例灵活掌握。

装盘：粉蒸原料在摆放时应当疏松，相互之间不能压实压紧，否则影响菜肴的质量。质感细嫩松软的菜品，用旺火沸水速蒸；质地软烂不散的菜品，用旺火沸水长时间蒸。

成菜特点：呈金黄色，味醇香，油而不腻。

(3) 旱蒸

旱蒸又称扣蒸，原料只加调味品不加汤汁，有的器皿还要加盖或封口。

原料的选择加工：旱蒸菜肴大多采用新鲜无异味、易熟、质感软嫩的原料，例如鸡、鸭、鱼、虾、猪肉、蔬菜、水果等。

调味：大多数为咸鲜味，蒸制成菜后，还应调味或辅助调味。

装盘：利用旱蒸方法成菜，有的直接翻扣入盘、碟等器皿上菜，如“龙眼烧甜白”；有的要加汤后上菜，如“芝麻肘子”；有的要挂汁后上菜，如“白汁鸡糕”；有的要淋味汁或配味碟上菜，如“姜汁目鱼”。

成菜特点：形态完整，原汁原味。



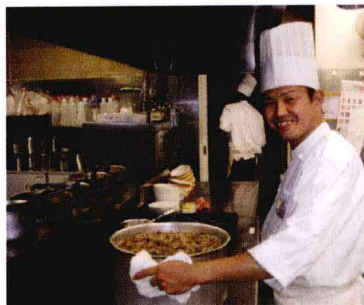
二、“蒸”功夫的5个关键点

Five Key Points of Steaming

1. 选用新鲜的原料

蒸制的原料大致分为两类：成菜要求鲜嫩的，一般是些形体不大或者较易成熟的；要求酥烂的，一般是些富含蛋白质、质地又较老韧的。

蒸的原料要求特别新鲜，稍有异味，成熟后就会毕现无遗。因为蒸制的原料调味多不浓，对异味缺乏遮掩能力。



2. 重视初加工

很多蒸菜，在蒸以前，都要经过初步处理和半成品加工。如“粉蒸肉”，在蒸前要炒米粉和拌调料，如果这些环节做不好，就会严重影响蒸制后的风味。

3. 好刀工很重要

蒸制菜，尤其是蒸制花式菜，还要具有相当好的刀工基础。如“八宝鸭”，要有娴熟的剔骨技巧，把鸭子全部骨架取出来，连大腿的大骨也要剔掉，还要保持完整的鸭型，不能破一点皮。如“冬瓜盅”，除了将冬瓜刮皮、切盖、去籽清瓤、缝合处修成锯齿形外，还要运用凸雕或凹雕等雕刻刀法，在冬瓜表面刻出图案花纹。所有这些，都需要有相当的刀工基础。

4. 火候最关键

不同要求的蒸菜，火力的强弱及时间长短都不同。具体说来有四种情况：

第一种是用旺火沸水速蒸。这种方法适用于质地较嫩的原料，要求质地鲜嫩，只要蒸熟、不要蒸酥的菜肴。加热时间根据原料性质而定，短的4~5分钟，较长的10~15分钟，最长的20分钟，以断生为度。如果蒸过头，则原料变老，口感粗糙。如粉蒸牛肉片、清蒸鲈鱼等。

第二种是用旺火沸水长时间蒸。凡原料质地老、体形大，而又需要蒸制得酥烂的，应采用这种方法。蒸的时间长短应视原料质地老嫩而定，一般短的为1~2个小时，长的达3~4个小时。总之要蒸到原料酥烂为止，以保证肉质酥烂肥香。如荷叶粉蒸肉、蜜汁火方等。

第三种是用小火沸水缓蒸。原料质地较嫩，或经过较细致的加工，要求保持鲜嫩的质感或完整的形



态，就要用这种方法。如绣球鱼翅、兰花鸽蛋、白雪鸡等。

第四种是用微火保温蒸。这种蒸法并非为加热，而是在蒸制完成之后，不急于上席时用于保温。取用这种方法火不能旺，水似滚非滚，留一点热气。假如火太旺等于在不断地加热，极可能影响菜的质感。这种保温蒸法只适用要求酥烂的菜式。

另外，讲究花色造型的，只能用中火、小火来蒸，时间以实际需要为准，最重要的是防止蒸汽过大，冲散菜型。如果没有驾驭火候的功力，就很难做好。

5. 调好味，味才美

蒸菜调味的重要性，并不亚于火候的掌握。蒸菜不能在加热中调味，主要靠加热前的调味，这就大大增加了调味的难度。一般来说，蒸菜前无论是用腌制、浸渍方法，还是在容器内加入调味品的方法，都要十分准确，定准口味，否则在蒸热后是无法调整的。这是因为在蒸制过程中，原料不像其他加热的方法那么容易和调料相结合，特别是在笼内气体达到饱和点时，原料本身汁浆不易溢出，同样调料也不易渗入。

三、小秘诀让“蒸”更好味

Secrets of Steaming Better

1. 几种菜肴一起蒸

(1) 汤水少的菜肴放上面，汤水多的应放下面，这样拿取比较方便，不易被烫伤。

(2) 色浅的菜肴应放上面，深色的放下面，这样放置，万一上面菜肴的汤汁溢出时，不至于影响下面菜肴的颜色。

(3) 不易熟的菜肴应放上面，易熟的放在下面。因为热汽向上，上层蒸汽的热量高于下层。

(4) 一定要等锅内水沸后再入锅蒸。

(5) 上火加温的时间一般比预计时间少2~3分钟，停火后不马上出锅，利用余温虚蒸一会。

2. 做好放汽蒸

放汽蒸就是蒸制的时候虽然加盖，但不能盖严，要留一条缝隙，当笼屉内汽量过足过猛时，部分蒸汽就会从缝隙中逸出散发，使锅内气压与外界相近，减少了对菜品的冲击，避免破坏菜型。



四、“蒸”营养75例

75 Examples of Steaming

素菜类：

素三蒸

原材料：南瓜400克，豇豆400克，白萝卜400克，米粉300克

调味料：盐5克，味精3克，鸡精、香油、醋、酱油各适量

制作方法：①将南瓜洗净，切块；豇豆洗净，切段；白萝卜洗净，切丝。②将南瓜、豇豆、白萝卜分别用盐、味精、鸡精、米粉拌匀，再盛入蒸笼中。③上笼蒸20分钟，至菜熟，取出，再淋上香油、醋、酱油即可。



剁椒肉松蒸茄子

原材料：茄子300克，瘦肉100克，上海青100克

调味料：剁椒60克，干贝（水发后）30克，盐、糖、胡椒粉、生粉、花生油、麻油、姜片各适量

制作方法：①将茄子洗净去皮，切成3厘米的段；上海青洗净，放入沸水里焯一下，捞起备用。②将瘦肉洗净，剁碎，剁椒和干贝加入其他调味料拌匀，备用。



开水白菜

原材料：白菜心500克，老母鸡肉100克，老母鸭肉100克，排骨100克，干贝适量

调味料：精盐5克，胡椒粉2克，味精3克，料酒10毫升

制作方法：①将白菜心洗净，入沸水中焯至刚断生，捞出立即入冷开水中漂凉。②将老母鸡肉、老母鸭肉、排骨、干贝洗净，下入沙锅中，加水烧开后撇去浮沫，用文火熬成清汤。③将白菜心放入汤中，加料酒、味精、精盐、胡椒粉和清汤，上笼用旺火蒸透即可。





冬瓜酿莲子

原材料：冬瓜500克，莲子10颗，肉末100克，西兰花100克

调味料：盐5克，鸡精4克，上汤500毫升

制作方法：①将冬瓜洗净，去皮，用模具按出一个个的冬瓜筒，再将冬瓜筒中间掏空。②将肉末中加少许盐、鸡精，拌匀后与莲子一起放入冬瓜中间；西兰花洗净后撕成小朵，备用。③将整理好的冬瓜莲子放入盘中，加上汤，西兰花围边，入锅中蒸5分钟加盐、鸡精即可。



清蒸萝卜丸

原材料：白萝卜500克，瘦肉200克，生粉50克

调味料：葱花3克，盐6克，鸡精2克

制作方法：①将白萝卜洗净，切成细丝，焯水后挤干水分。②瘦肉洗净后剁成蓉，加盐、鸡精和生粉与萝卜丝一起揉成小丸子。③一起搓成圆形的丸子，装盘，撒上葱花，入锅蒸15分钟即可。



清蒸百合

原材料：百合（泡发）300克

调味料：酱油、醋、鸡精各适量，盐4克，葱花10克

制作方法：①将泡好的百合洗净，沥干水备用。②将百合装入盘中，上锅隔水蒸10分钟，蒸熟后淋上酱油、醋，加入鸡精和盐，撒上葱花即可。

酿苦瓜

原材料：苦瓜500克，五花肉100克

调味料：盐、料酒、水淀粉、葱末、姜末、鲜汤、色拉油各适量

制作方法：①将苦瓜去皮，去瓤，洗净，切成3厘米高的圆墩；五花肉剁成馅，加入盐、料酒拌匀备用。②将苦瓜墩空心填满肉馅，摆入盘内，入蒸笼内用大火蒸熟，取出备用。③炒锅注油烧热，下入葱、姜末爆锅，加入鲜汤、盐、料酒烧开，用水淀粉勾芡，淋上熟油，烧在苦瓜上即成。



剁椒蒸芋头

原材料：芋头仔300克，剁椒50克

调味料：盐5克，味精5克，鸡精5克，葱花少许

制作方法：①将芋头仔洗净。②把芋头仔上蒸笼蒸至八成熟取出。③芋头中拌入剁椒、盐、味精、鸡精，用旺火再蒸10分钟左右，撒上葱花即可。

烹饪小提示

选择剁椒不能太咸，芋头所含的矿物质中，氟的含量较高，具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。芋头中有一种天然的多糖类高分子植物胶体，有很好的止泻作用，并能增强人体的免疫力。



蒜蓉丝瓜

原材料：丝瓜2条

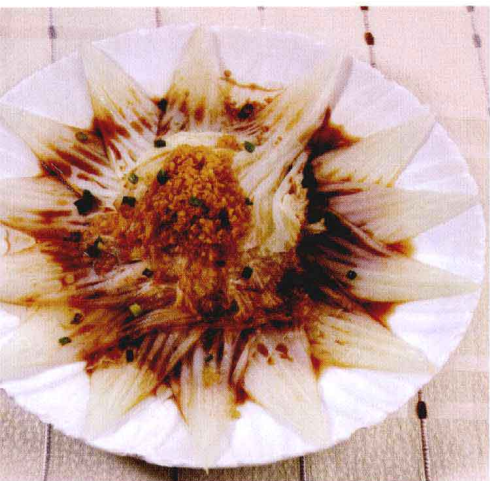
调味料：蒜10克，姜5克，盐、香菜各少许

制作方法：①将丝瓜洗净、刨好，切成大约2厘米长的段，竖着排在盘子上；蒜拍成蓉，姜切末，香菜切末备用。②热油锅，爆香蒜蓉和姜末，加入盐拌匀。③将爆香的蒜蓉等均匀地铺在每个丝瓜段上面，放锅里隔水蒸约10分钟，丝瓜熟后撒上香菜末即可。

烹饪小提示

丝瓜营养丰富，所含的干扰素诱生剂能刺激人体产生干扰素，达到抗病毒、防癌的目的，适合体质较虚弱的中老年人食用。





蒜蓉蒸大白菜

原材料：大白菜400克，蒜蓉、葱花各适量

调味料：盐5克，味精5克，生抽5毫升，醋6毫升

制作方法：①将大白菜洗净，切片。②将大白菜摆入盘中，撒上蒜蓉、葱花，入蒸锅中蒸3分钟，再淋上用盐、味精、生抽、醋调成的味汁即可。



奶油蒸地瓜

原材料：黄心地瓜2条，奶油1汤匙，牛奶2汤匙

调味料：砂糖2汤匙，锡箔纸1张

制作方法：①将黄心地瓜切块置于蒸笼，以大火蒸20分钟以上，冷却后用汤匙压成泥。②将奶油、砂糖、牛奶倒入地瓜泥中拌匀。③锡箔纸折成船型，填入地瓜泥，入烤箱，用250℃烤20分钟至地瓜泥呈金黄色即可。

烹饪小提示

地瓜耐储存，但选购时还是得注意，表皮呈褐色或有黑色斑点的地瓜不能吃。



鲜汁菌蒸豆腐

原材料：嫩豆腐500克，金针菇、茶树菇（泡发）各100克，菜心50克

调味料：盐5克，味精、鸡精、酱油各适量

制作方法：①将嫩豆腐切成长方块和菜心放入沸水里余一下，捞起沥干水分，备用。②锅里放油，将茶树菇、金针菇放入锅里炒，再加入调味料拌匀。③将余好的豆腐装盘，放上炒好的菌，再摆上菜心，蒸上5分钟即可。