

# 蒸煮炖焖<sup>王</sup>

**浓鲜！600道大众最喜爱的蒸煮炖焖菜肴**

蒸出鲜香、煮出酥软、炖出浓香、焖出软嫩，吃出健康

素菜、肉类、禽蛋、水产……百样荟萃、技法精湛、喷香四溢、风味绝佳

国际烹饪大师  
中华名厨

陈志田 主编



## 图书在版编目(CIP)数据

蒸煮炖焖王/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5388-7115-9

I. ①蒸… II. ①陈… III. ①菜谱 IV.  
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第049303号

# 蒸煮炖焖王

ZHENGZHUODUNMENWANG

主 编 陈志田

责任编辑 焦 琰 徐 洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7115-9/TS·453

定 价 29.80元



【版权所有, 请勿翻印、转载】



# 蒸煮炖焖王

| 陈志田 主编 |



序言 | Preface



吃出**美味营养**

获得**健康力量**





本书作者甄别了各类菜式的烹饪方法，  
总结出了蒸、煮、炖、焖这四大部分。

这四种烹饪方法不仅极为讲究火候的老道、汤汁的醇厚和配料的精美，  
而且还尽量保留住食材中的营养，  
给人以原汁原味的口感受。



# 目录



## 烹饪窍门



|                  |                  |                  |
|------------------|------------------|------------------|
| 蒸菜的好处及分类.....014 | 煮菜的相关常识.....016  | 焖菜的种类及技巧.....018 |
| 做好蒸菜的诀窍.....015  | 炖菜的种类及技巧.....017 |                  |

## 蒸



|                  |                 |               |
|------------------|-----------------|---------------|
| 芋儿大白菜.....020    | 剁椒蒸芋头.....025   | 南瓜百合.....031  |
| 一品大白菜.....021    | 芋头蒸子排.....026   | 西蓝花冬瓜.....032 |
| 娃娃菜蒸腊肉.....021   | XO酱蒸芋头.....027  | 酿冬瓜.....033   |
| 高汤海味奶白菜.....022  | 芋头扣鸭肉.....027   | 杭椒冬瓜.....033  |
| 蒜末粉丝大白菜.....022  | 龙眼苦瓜.....028    | 麻酱冬瓜.....034  |
| 粉丝蒸大白菜.....023   | 用心良苦.....028    | 蒜蓉丝瓜.....034  |
| 粉丝酸菜蒸娃娃菜.....023 | 蜂蜜蒸老南瓜.....029  | 麻酱茄子.....035  |
| 豉椒蒸娃娃菜.....024   | 红枣蒸南瓜.....030   | 蒸茄子.....035   |
| 香菇扒油菜.....024    | 南瓜夹火腿.....030   | 青椒蒸茄子.....036 |
| 夹沙鲜藕.....025     | 豉汁南瓜蒸排骨.....031 | 剁椒蒸茄子.....037 |

|             |     |              |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 火烧茄子.....   | 037 | 糯米肉丸子.....   | 053 | 米粉蒸牛肉.....   | 069 |
| 双椒蒸茄子.....  | 038 | 珍珠圆子.....    | 053 | 蒸牛肉球.....    | 069 |
| 迎春蛋饺.....   | 038 | 香菇瘦肉酿苦瓜..... | 054 | 腊八豆蒸牛肉.....  | 070 |
| 蒸三素.....    | 039 | 香蒸老腊肉.....   | 055 | 南瓜牛柳.....    | 070 |
| 素烧豆腐皮.....  | 040 | 旱蒸莲白腊肉.....  | 055 | 清蒸牛百叶.....   | 071 |
| 青椒酿豆腐.....  | 040 | 干豆角蒸腊肉.....  | 056 | 咸肉冬笋蒸百叶..... | 072 |
| 金钱豆腐.....   | 041 | 腊味四宝.....    | 056 | 泡椒牛肚.....    | 072 |
| 佛跳墙.....    | 041 | 腊味合蒸.....    | 057 | 凤尾牛鞭.....    | 073 |
| 花篮香菇.....   | 042 | 腊肉白菜包.....   | 057 | 菊花牛鞭.....    | 073 |
| 风干猪肉.....   | 043 | 腊味合并.....    | 058 | 橘香羊肉.....    | 074 |
| 螺丝肉.....    | 043 | 周庄酥排.....    | 058 | 滑熘羊肉段.....   | 075 |
| 糟香东坡肉.....  | 044 | 剁椒排骨.....    | 059 | 金瓜粉蒸羊肉.....  | 075 |
| 芝麻东坡肉.....  | 044 | 芳香排骨.....    | 060 | 扣酸辣黑山羊.....  | 076 |
| 荷叶粉蒸肉.....  | 045 | 港式蒸小排.....   | 060 | 鲜香羊肉丸.....   | 076 |
| 南瓜粉蒸肉.....  | 045 | 味菜蒸大肠.....   | 061 | 鸡蓉酿苦瓜.....   | 077 |
| 一团和气.....   | 046 | 豉汁排骨蒸菜心..... | 061 | 南瓜蒸滑鸡.....   | 077 |
| 西岐瘦肉.....   | 047 | 鸿运猪手.....    | 062 | 剁椒蒸滑鸡.....   | 078 |
| 碧绿莲蓬扣.....  | 047 | 京华卤猪蹄.....   | 063 | 红椒鸡中翅.....   | 079 |
| 蒸肉卷.....    | 048 | 花生蒸猪蹄.....   | 063 | 酸菜蒸鸭.....    | 079 |
| 金牌一碗香.....  | 048 | 开胃猪蹄.....    | 064 | 吉祥酱鸭.....    | 080 |
| 咸烧白.....    | 049 | 清蒸牛肉.....    | 064 | 清蒸盐水鹅.....   | 080 |
| 农家烧白.....   | 049 | 糯米蒸牛肉.....   | 065 | 鱼香蒸蛋.....    | 081 |
| 金牌馒头扣肉..... | 050 | 酸水牛肉.....    | 065 | 牛奶蒸蛋.....    | 082 |
| 金牌扣肉.....   | 050 | 小笼蒸牛肉.....   | 066 | 太极鸳鸯蛋.....   | 082 |
| 梅菜肉夹馍.....  | 051 | 川妹子牛肉.....   | 066 | 节瓜粉丝蒸水蛋..... | 083 |
| 眉州扣肉.....   | 051 | 丝瓜蒸牛肉.....   | 067 | 三色蒸水蛋.....   | 083 |
| 腩肉蒸白菜.....  | 052 | 扒牛肉.....     | 067 | 海味蒸水蛋.....   | 084 |
| 大白菜包肉.....  | 052 | 鸿运牛肉.....    | 068 | 皮蛋蒸水蛋.....   | 084 |

|                 |                |                  |
|-----------------|----------------|------------------|
| 石灰水蒸鸡蛋.....085  | 柴把鳊鱼.....099   | 古法蒸鱼.....113     |
| 文蛤蒸鸡蛋.....085   | 拍姜蒸鳊鱼.....100  | 豆花鸡蛋蒸星斑鱼.....113 |
| 土豆球蒸蛋.....086   | 碧波鳊鱼.....100   | 清蒸鱼丸.....114     |
| 脆皮山菌蛋卷.....087  | 麒麟鳊鱼.....101   | 金银鱼糕.....115     |
| 山药蛋卷.....087    | 清蒸鳊鱼.....101   | 豉汁蒸盘龙鳝.....115   |
| 虾肉鸡蛋卷.....088   | 盘龙带鱼.....102   | 水中捞月.....116     |
| 蛋黄酿苦瓜.....088   | 清蒸草鱼.....103   | 剁椒虾.....116      |
| 蒜蒸鲫鱼.....089    | 野山椒蒸草鱼.....103 | 蒜蓉开边虾.....117    |
| 剁椒青香鲫鱼.....090  | 枸杞蒸鳊鱼.....104  | 鱼香旱蒸虾.....118    |
| 清蒸武昌鱼.....090   | 雪菜蒸鳊鱼.....105  | 宫廷黄金虾.....118    |
| 孔雀开屏武昌鱼.....091 | 剁椒蒸鱼头.....105  | 虾胶日本豆腐.....119   |
| 开屏武昌鱼.....091   | 剁椒鸦片鱼头.....106 | 五彩虾仁蒸蛋.....119   |
| 海麻武昌鱼.....092   | 双色鱼头.....106   | 豆花虾仁.....120     |
| 孔雀武昌鱼.....092   | 满堂红大鱼头.....107 | 虾仁蒸水蛋.....120    |
| 糖醋黄鱼.....093    | 剁椒深海鱼头.....107 | 鲜虾芙蓉蛋.....121    |
| 豆腐蒸黄鱼.....094   | 双椒蒸鱼头.....108  | 酱蒸肉蟹.....122     |
| 雪菜蒸黄鱼.....094   | 黄金鱼头王.....109  | 清蒸螃蟹.....123     |
| 豆腐蒸黄花鱼.....095  | 酱椒鱼头.....109   | 清蒸大闸蟹.....123    |
| 滇椒蒸鲈鱼.....095   | 芙蓉生鱼片.....110  | 泡椒螺肉.....124     |
| 功夫鲈鱼.....096    | 瓦块红龙鱼.....110  | 豉汁扇贝.....124     |
| 清蒸鲈鱼.....097    | 剁椒白玉.....111   | 蒜蓉粉丝蒸扇贝.....125  |
| 孔雀鲈鱼.....097    | 百花酿鱼肚.....111  | 蒜蓉粉丝月牙贝.....126  |
| 鱼丸蒸鲈鱼.....098   | 金椒蒸鱼腩.....112  | 蒜蓉蒸蛭子.....126    |
| 丝瓜清蒸鲈鱼.....098  | 酱椒黄腊丁.....112  |                  |



# 煮



|              |     |              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 板栗煨白菜.....   | 128 | 芹菜豆腐.....    | 142 | 青苹果瘦肉汤.....  | 156 |
| 枸杞大白菜.....   | 128 | 百合豆腐.....    | 142 | 一品水煮肉.....   | 157 |
| 皮蛋菠菜汤.....   | 129 | 五香大豆.....    | 143 | 水煮肉.....     | 157 |
| 上汤菠菜.....    | 129 | 菊花脑猪肝汤.....  | 143 | 丝瓜肉片汤.....   | 158 |
| 小白菜烩豆腐.....  | 130 | 金玉良缘.....    | 144 | 清补肉汤.....    | 158 |
| 口蘑扒油菜.....   | 130 | 五香花生.....    | 145 | 白菜红枣烧肉汤..... | 159 |
| 上汤菜心.....    | 131 | 桂花糖藕.....    | 146 | 泼辣酥肉.....    | 159 |
| 竹荪扒菜胆.....   | 132 | 蜜汁藕片.....    | 146 | 发财肉汤.....    | 160 |
| 上汤油菜.....    | 132 | 玉米香菇汤.....   | 147 | 醋香猪蹄.....    | 161 |
| 鸡汁白萝卜片.....  | 133 | 美味鲜菇汤.....   | 148 | 清汤狮子头.....   | 161 |
| 土豆泥.....     | 133 | 水芹红枣汤.....   | 148 | 黄焖丸子.....    | 162 |
| 上汤芦笋.....    | 134 | 万年青开洋汤.....  | 149 | 滑肉丸.....     | 162 |
| 鲍汁扣笋尖.....   | 134 | 木耳金针汤.....   | 149 | 腊肉娃娃菜.....   | 163 |
| 鲈鱼笋片汤.....   | 135 | 山药素汤.....    | 150 | 招牌煮猪肚.....   | 163 |
| 菠萝苦瓜汤.....   | 135 | 豆腐生菜肉丝汤..... | 150 | 山药排骨汤.....   | 164 |
| 南瓜虾皮汤.....   | 136 | 腐竹瓜片汤.....   | 151 | 冬瓜薏米腔骨汤..... | 165 |
| 香菇冬瓜.....    | 137 | 番茄蜜汁雪梨汤..... | 151 | 糖醋排骨.....    | 165 |
| 冬瓜竹笋汤.....   | 137 | 牛奶木瓜汤.....   | 152 | 莲藕排骨汤.....   | 166 |
| 排骨冬瓜汤.....   | 138 | 龙眼花生汤.....   | 152 | 木瓜排骨汤.....   | 167 |
| 粉烩丝瓜.....    | 138 | 白煮肉.....     | 153 | 黄豆排骨汤.....   | 167 |
| 奶油西红柿.....   | 139 | 水煮东坡肉.....   | 154 | 罗宋汤.....     | 168 |
| 西红柿豆腐汤.....  | 140 | 金瓜红锅肉.....   | 154 | 金汤肥牛.....    | 168 |
| 豆芽韭菜汤.....   | 140 | 金瓜红烧肉.....   | 155 | 小碗牛肉.....    | 169 |
| 虎皮尖椒煮豆角..... | 141 | 豆筋红烧肉.....   | 155 | 芋头牛肉.....    | 169 |
| 上汤天绿香.....   | 141 | 五花肉烧茶树菇..... | 156 | 水煮牛肉.....    | 170 |

|                |     |                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|
| 酸汤肥牛 .....     | 171 | 老豆腐煨牛腩 .....   | 186 | 锅仔金针菇羊肉 .....  | 202 |
| 年糕金针菇煮牛肉 ..... | 171 | 竹笋牛腩煲 .....    | 187 | 白萝卜丝氽肥羊 .....  | 202 |
| 黄瓜牛肉 .....     | 172 | 莲藕牛腩汤 .....    | 187 | 补骨脂虫草羊肉汤 ..... | 203 |
| 川府一品肥牛 .....   | 172 | 清汤萝卜煲牛腩 .....  | 188 | 羊肉芹菜粉皮汤 .....  | 203 |
| 香菜氽牛肉丸 .....   | 173 | 莲藕红豆牛腩汤 .....  | 188 | 羊肉酸菜冬笋煲 .....  | 204 |
| 豆花牛肉 .....     | 173 | 萝卜牛排汤 .....    | 189 | 莲藕羊肉汤 .....    | 204 |
| 怪味牛肉 .....     | 174 | 红油板筋 .....     | 189 | 酸菜羊肉煲 .....    | 205 |
| 大白菜红油煮牛肉 ..... | 174 | 花生米煲牛蹄筋 .....  | 190 | 葱香羊肉汤 .....    | 205 |
| 花生煲牛肉 .....    | 175 | 黄精牛筋煲莲子 .....  | 190 | 枸杞羊肉汤 .....    | 206 |
| 牛肉西红柿汤 .....   | 176 | 爽口百叶 .....     | 191 | 玉竹羊肉汤 .....    | 206 |
| 芹香牛肉丸 .....    | 176 | 海鲜三味汤 .....    | 191 | 沙锅羊肉 .....     | 207 |
| 白萝卜牛肉汤 .....   | 177 | 牛肚汤 .....      | 192 | 羊排鲫鱼山药煲 .....  | 208 |
| 枸杞牛肉汤 .....    | 177 | 滋补牛肚汤 .....    | 193 | 山药羊排煲 .....    | 208 |
| 枸杞山药牛肉汤 .....  | 178 | 牛肚鳝鱼汤 .....    | 193 | 红枣羊排首乌汤 .....  | 209 |
| 胡萝卜煲牛肉 .....   | 178 | 麦片牛肚汤 .....    | 194 | 双瓜煲羊排 .....    | 209 |
| 家常牛肉煲 .....    | 179 | 沙苑花生牛尾煲 .....  | 194 | 黄豆糙米鸡汤 .....   | 210 |
| 金针菇牛肉丸子汤 ..... | 179 | 胡萝卜枸杞牛尾汤 ..... | 195 | 鸡肉丸子 .....     | 211 |
| 南瓜牛肉汤 .....    | 180 | 酸辣牛杂 .....     | 195 | 红油豆豉鸡 .....    | 211 |
| 牛肉冬瓜汤 .....    | 180 | 百味一锅香 .....    | 196 | 甜味手撕鸡 .....    | 212 |
| 牛肉煲土豆 .....    | 181 | 枸杞牛肝汤 .....    | 196 | 蓉城手撕鸡 .....    | 212 |
| 牛肉海带莲藕汤 .....  | 182 | 兰州羊羔肉 .....    | 197 | 卤土鸡 .....      | 213 |
| 牛肉粒花生汤 .....   | 182 | 羊肉烩菜 .....     | 198 | 花雕中翅 .....     | 213 |
| 水萝卜煲牛肉 .....   | 183 | 羊丸海鲜蘑菇丝汤 ..... | 198 | 葱烧鸡翅 .....     | 214 |
| 牛肉罗宋汤 .....    | 183 | 姜汁羊肉 .....     | 199 | 当归桂圆鸡肉汤 .....  | 214 |
| 鲍汁牛柳 .....     | 184 | 羊肉粉汤 .....     | 199 | 橙子当归鸡煲 .....   | 215 |
| 酸菜煮牛柳 .....    | 184 | 菠菜羊肉丸子汤 .....  | 200 | 扁豆莲子鸡汤 .....   | 215 |
| 红豆胡萝卜牛腩煲 ..... | 185 | 冬瓜氽羊肉丸子 .....  | 200 | 蛤蜊鸡汤 .....     | 216 |
| 酸菜粉丝牛腩 .....   | 186 | 羊肉炖萝卜 .....    | 201 | 苦瓜鸡汤 .....     | 217 |

|                  |                  |                |
|------------------|------------------|----------------|
| 黄花鲜鸡汤.....217    | 豌豆凉粉鹅肠.....233   | 花椒煮鱼.....248   |
| 大补鸡块煲.....218    | 鲍汁扣鹅掌.....233    | 尖椒鱼片.....249   |
| 红暑鸡肉汤.....218    | 花菇扣鹅掌.....234    | 腌黄鱼煮芋头.....249 |
| 小白菜火腿煲鸡块.....219 | 鲍汁辽参扣鹅掌.....235  | 鸡汁鱼肚.....250   |
| 红枣鸡块煲桂圆.....219  | 蜜汁烧乳鸽.....235    | 川式风味鱼.....250  |
| 金针海参鸡汤.....220   | 百合银杏鸽子煲.....236  | 腊味煮竹夹鱼.....251 |
| 平菇虾米凤丝汤.....220  | 菠萝煲乳鸽.....236    | 羊肉炖鱼.....251   |
| 肉片粉丝番茄汤.....221  | 鸽肉莲子红枣汤.....237  | 松子炖鱼肉.....252  |
| 桑枝鸡汤.....221     | 灵芝核桃乳鸽汤.....238  | 红椒炖鱼片.....252  |
| 香菇鸡块木瓜煲.....222  | 鸽子银耳胡萝卜汤.....238 | 清汤鱼丸.....253   |
| 胡萝卜煲鸡块.....222   | 鸽子黄芪红枣煲.....239  | 鲜虾煮青笋.....254  |
| 益智仁鸡汤.....223    | 红枣银耳鹌鹑汤.....239  | 御府罗汉大虾.....254 |
| 薏米鸡块汤.....224    | 莲子山药鹌鹑汤.....240  | 青龙仔.....255    |
| 茶树菇红枣乌鸡汤.....224 | 沙参兔肉汤.....240    | 南瓜焗明虾皇.....255 |
| 虫草鸭汤.....225     | 番茄鸡蛋汤.....241    | 什锦海鲜.....256   |
| 山药杞子煲鸭肉.....225  | 番茄丝瓜蛋汤.....241   | 水煮虾.....257    |
| 火腿橄榄鸭块煲.....226  | 陈醋蛋花汤.....242    | 白菜虾仁汤.....257  |
| 口蘑灵芝鸭子煲.....226  | 萝卜丝鲫鱼汤.....242   | 三鲜豆花.....258   |
| 老鸭天麻红枣汤.....227  | 年年有余.....243     | 冬瓜干贝汤.....258  |
| 老鸭土豆煲.....228    | 酸菜草鱼.....244     |                |
| 老鸭莴笋枸杞煲.....228  | 豆花鱼片.....244     |                |
| 莲子龙骨鸭汤.....229   | 豆腐鱼.....245      |                |
| 老鸭猪肚汤.....229    | 青椒炖鳝鱼.....245    |                |
| 一品鞭花烩鸭掌.....230  | 石灶豆腐鱼片.....246   |                |
| 风味鹅肠煲.....230    | 鲜椒酸萝卜鲈鱼.....246  |                |
| 凉粉拌鹅肠.....231    | 特色水煮鱼.....247    |                |
| 黄瓜干拌鹅肠.....232   | 水煮鱼.....247      |                |
| 芹菜拌鹅肠.....232    | 重庆水煮鱼.....248    |                |





|                  |                  |                  |
|------------------|------------------|------------------|
| 小白菜炖芋头.....260   | 药炖排骨.....275     | 白菜羊肉丸子汤.....288  |
| 白菜炖黄豆.....260    | 丰收一锅出.....275    | 美果子鸡汤.....288    |
| 农家菜.....261      | 杂蘑炖排骨.....276    | 党参玉竹煲老鸡.....289  |
| 苦瓜炖豆腐.....261    | 虎皮蛋肥肠煲.....276   | 干菜土鸡锅.....289    |
| 苦瓜炖蛤蜊.....262    | 老汤炖牛肉.....277    | 香菇土鸡汤.....290    |
| 炖南瓜.....262      | 沙爹牛肉粉丝煲.....277  | 小笨鸡炖野山菌.....291  |
| 西芹炖南瓜.....263    | 湘西牛肉锅.....278    | 蒜头鸡汤.....291     |
| 丝瓜炖油豆腐.....263   | 黄花菜炖牛肉.....278   | 黑豆牛蒡炖鸡汤.....292  |
| 麻婆豆腐.....264     | 牛肉魔芋丝煲.....279   | 红枣桂圆炖鸡.....292   |
| 海带豆腐.....264     | 啤酒炖牛肉.....279    | 苦瓜菠萝炖鸡腿.....293  |
| 雪菜豆腐汤.....265    | 蕨粉牛肉.....280     | 人参鸡汤.....293     |
| 蘑菇炖豆腐.....266    | 土豆炖牛肉.....280    | 山药胡萝卜炖鸡汤.....294 |
| 雪梨银耳百合汤.....266  | 豆芽牛肉汤.....281    | 红枣鸡汤.....294     |
| 冰糖炖木瓜.....267    | 西红柿牛肉炖白菜.....281 | 花生红豆凤爪汤.....295  |
| 红枣参须汤.....267    | 山药枸杞牛肉汤.....282  | 香菇凤爪汤.....295    |
| 富贵白头.....268     | 清炖牛肉.....282     | 玉米马蹄煲老鸭.....296  |
| 苦瓜酿肉汤.....269    | 三菇炖牛腩.....283    | 鲜人参煲乳鸽.....296   |
| 如意红烧肉.....270    | 湘味牛腩煲.....283    | 天麻炖乳鸽.....297    |
| 酥肉炖菠菜.....270    | 牛排骨汤.....284     | 乳鸽炖洋葱.....297    |
| 土豆炖南瓜五花肉.....271 | 干锅牛蹄筋.....284    | 鲫鱼白菜锅.....298    |
| 农家烧丸子.....271    | 牛筋炖土豆.....285    | 鲫鱼炖豆腐.....298    |
| 清炖蟹粉狮子头.....272  | 炖牛肚.....285      | 西红柿炖鲫鱼.....299   |
| 冰糖炖猪蹄.....272    | 萝卜烧羊肉.....286    | 豉油鲤鱼段.....299    |
| 黄花菜木耳猪蹄汤.....273 | 羊肉炖黄豆.....286    | 参芪鲤鱼汤.....300    |
| 黄豆煲猪蹄.....274    | 红薯炖羊肉.....287    | 鱼头炖豆腐.....300    |
| 香辣蹄花.....274     | 姜归羊肉汤.....287    | 八珍鱼头汤.....301    |

饺子炖鲶鱼.....301  
鲶鱼炖豆腐.....302  
酸汤鲶鱼.....302  
炖鱼子.....303  
萝卜黄鱼腔骨汤.....303

炖黄鱼.....304  
尖椒明太鱼.....304  
家常黄鱼.....305  
风味黄鱼.....305  
侉炖墨鱼仔.....306

金粟芋丝鲜虾煲.....306  
鲜虾黄茱猪展汤.....307  
胶东全家福.....307  
十度小虾炖豆腐.....308  
香盏玉贝.....308

## 焖



双冬扒油菜.....310  
草菇焖土豆.....310  
尖椒炖芋头.....311  
莲子扒冬瓜.....311  
西红柿焖冬瓜.....312  
长豆角焖茄条.....312  
长寿菜.....313  
雪里蕻豆腐.....313  
番茄豆腐.....314  
家常香干.....314  
雪里蕻香干.....315  
雪里蕻黄豆.....315  
白菜烩三菇.....316  
苦瓜三菇.....316  
西兰花双菇.....317  
笋炒香菇.....317  
油焖香菇.....318  
兰花香干.....318  
酿面筋.....319

番茄酱拌肉.....319  
酒酿黄豆.....320  
焖黄豆.....320  
肉焖扁豆.....321  
油焖春笋.....321  
白菜红椒焖肉.....322  
白菜木耳烩丸子.....322  
番茄酱土豆肉丸.....323  
红焖排骨.....323  
臭豆腐排骨煲.....324  
丰收排骨.....324  
腊八豆猪蹄.....325  
黄豆猪蹄煲.....325  
养颜美容蹄.....326  
烧猪蹄.....326  
黄豆焖猪尾.....327  
豌豆节节香.....327  
洋葱肥肠煲.....328  
嫩滑牛肉.....328

香味牛方.....329  
黄焖牛肉.....329  
香焖牛肉.....330  
牛肉酱焖小土豆.....330  
焖牛肉.....331  
焖烧牛肉.....331  
啤酒牛肉.....332  
干笋焖牛腩.....332  
土豆酱焖牛腩.....333  
罐焖私家牛腩.....333  
芋头焖牛腩.....334  
肥仔牛腩煲.....334  
黑笋牛腩煲.....335  
鲜牛排焖饼.....335  
五香牛排.....336  
红酒牛排.....336  
黄焖牛筋.....337  
五香牛蹄筋.....337  
红油牛筋.....338

|             |     |              |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 焖牛肚.....    | 338 | 扬州风鹅.....    | 353 | 香水鱿鱼.....    | 369 |
| 西蓝花焖牛鞭..... | 339 | 妙手秘制鸽.....   | 354 | 豉油皇鲜鱿筒.....  | 370 |
| 干烧牛骨髓.....  | 339 | 金针鲤鱼汤.....   | 354 | 鲍汁焖鱼唇鞭花..... | 370 |
| 红焖羊肉.....   | 340 | 啤酒草鱼.....    | 355 | 爆香鱼块.....    | 371 |
| 包菜焖羊肉.....  | 340 | 酥鲫鱼.....     | 355 | 麒麟鱼肚.....    | 371 |
| 板栗焖羊肉.....  | 341 | 葱焖鲫鱼.....    | 356 | 陈醋带鱼.....    | 372 |
| 羊肉焖豆腐.....  | 341 | 米椒辣鳊鱼.....   | 356 | 大蒜焖白鳝.....   | 372 |
| 芹菜焖羊肉.....  | 342 | 辣子鱼.....     | 357 | 金蒜烧鳝段.....   | 373 |
| 青椒焖羊肉.....  | 342 | 财鱼焖藕.....    | 357 | 黄瓜烧鳝鱼.....   | 373 |
| 红烧羊肉.....   | 343 | 红烧平鱼.....    | 358 | 油焖大虾.....    | 374 |
| 羊肉扣油菜.....  | 343 | 豆豉沙丁鱼.....   | 358 | 干烧草虾.....    | 374 |
| 烩羊肉.....    | 344 | 腊八豆煮鲈鱼.....  | 359 | 番茄焖虾.....    | 375 |
| 羊肉煲.....    | 344 | 酱香鲈鱼.....    | 359 | 甜豆虾仁.....    | 375 |
| 口蘑羊腿.....   | 345 | 辣椒酱焖鱼头.....  | 360 | 面粉裹蟹.....    | 376 |
| 西北烩羊肉.....  | 345 | 多春鱼焖茄子.....  | 360 | 油焗蟹.....     | 376 |
| 白切东山羊.....  | 346 | 原汁烧汁焖黄鱼..... | 361 | 香锅蟹.....     | 377 |
| 香辣羊蹄.....   | 346 | 馋嘴小黄鱼.....   | 362 | 川椒霸王蟹.....   | 377 |
| 野山椒煨鸡.....  | 347 | 小黄鱼焖豆腐.....  | 362 | 白玉赛螃蟹.....   | 378 |
| 香辣竹笋鸡.....  | 347 | 青豆焖黄鱼.....   | 363 | 蟹岛全家福.....   | 378 |
| 椒香土鸡.....   | 348 | 大盘鲈鱼.....    | 363 | 鸿运福寿螺.....   | 379 |
| 葱椒土鸡.....   | 348 | 红袍鲈鱼.....    | 364 | 泡椒福寿螺.....   | 379 |
| 红焖土鸡.....   | 349 | 泡椒耗儿鱼.....   | 364 | 渔家焖海螺.....   | 380 |
| 板栗烧仔鸡.....  | 349 | 口味耗儿鱼.....   | 365 | 文蛤浓汤丝.....   | 380 |
| 花椒全鸡.....   | 350 | 家常焖刀鱼.....   | 365 | 鲜贝鱼翅汤.....   | 381 |
| 梅子鸡翅.....   | 350 | 萝卜干炖带鱼.....  | 366 | 瑶柱黄秧白.....   | 381 |
| 辣烧鸡翅.....   | 351 | 京椒带鱼.....    | 366 | 红煨甲鱼.....    | 382 |
| 红焖鸭翅.....   | 351 | 糊辣糖醋带鱼.....  | 367 | 红烧乌龟.....    | 383 |
| 苦瓜焖鸡翅.....  | 352 | 泡椒带鱼.....    | 367 | 洞庭红煨甲鱼.....  | 383 |
| 酱香鸭.....    | 352 | 酱焖章鱼.....    | 368 |              |     |
| 豉椒焖鸭掌.....  | 353 | 烧汁鲜鱿.....    | 368 |              |     |



# 烹饪窍门

**传**统的烹饪手法种类繁多，包括炒、溜、煎、炸、蒸、煮、炖、烧、焖等等，而且每一种烹饪手法制作出的菜的色泽、香味、味道也不尽相同。本书为大家着重介绍的是蒸、煮、炖、焖这四种烹饪手法，让大家扎实地掌握好这几种方法，再根据食材的不同来选择不同的烹饪方法，制作出营养、美味的菜式。



# 蒸菜的好处及分类

蒸，一种看似简单的烹调方法，令都市人在吃过了花样百出的菜肴后，对原始而美味的蒸菜念念不忘。就烹饪而言，如果没有蒸，我们就永远尝不到由蒸变化而来的鲜、香、嫩、滑之滋味。

## 1 蒸菜的定义

蒸是一种重要的烹调方法，其原理是将原料放在容器中，以蒸汽加热，使调好味的原料成熟或酥烂入味。其特点是，保留了菜肴的原形、原汁、原味。比起炒、炸、煎等烹饪方法，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。

## 2 蒸菜的四大大好处

(1) 吃蒸菜不会上火：蒸的过程是以水渗热、阴阳共济，蒸制的菜肴吃了就不会上火。

(2) 吃蒸饭蒸菜营养好：蒸能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：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) 蒸菜的味道更纯正：“蒸”是利用蒸汽的对流作用，把热量传递给菜肴原料，使其成熟，所以蒸出来的食品清淡、自然，既能保持食物的外形，又能保持食物的风味。

## 3 蒸制菜肴的种类

清蒸：是指单一口味（咸鲜味）原料直接调味蒸制。

粉蒸：是指腌味的原料上浆后，粘上一层熟玉粉蒸制成菜的方法。

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。

上浆蒸：是鲜嫩原料用蛋清淀粉上浆后再蒸的方法。

扣蒸：就是将原料经过改刀处理按一定顺序放入碗中，上笼蒸熟的方法。

# 做好蒸菜的诀窍

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，否则口感会受影响。

## 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 粉蒸须知

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。

## 4 掌握蒸菜的火候与时间

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，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，时间为3小时左右。原料鲜嫩的菜肴，如蛋类等应采用中小火慢慢蒸。

## 5 根据原料确定入笼时间

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熟；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。