

蒸

蒸的窍门·蒸的技巧
蒸的手艺·蒸的高招



农村读物出版社

美

张慧中 主编
本书编写组 编著

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

蒸

张慧中 主编

本书编写组 编著

责任编辑 任 鹤

*

农村读物出版社 出版

国防科工委印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 10.5 印张 286 千字

1991 年 12 月第 1 版 1991 年 12 月北京第 1 次印刷

印数 1—17000

ISBN7-5048-1839-9/TS·38

平装定价: 5.05 元 精装定价: 8.45 元

目 录

主食

米面类

黄金团	(1)
十香饭	(1)
艾窝窝	(2)
大笼糕	(3)
八宝 鲊饭	(3)
猪油夹沙八宝饭	(4)
莲子糕	(4)
糯米切糕	(5)
牛筋窝窝	(6)
荷香八宝饭	(6)
冰糖发糕	(7)
茯苓糕	(7)
江米丸	(8)
桂花江米枣	(8)
一品糍粑	(9)
紫米八宝饭	(10)
如意百果糕	(10)
五色糕	(11)
松糕	(12)
双林子孙糕	(12)
珍珠圆子	(13)
薄荷猪油年糕	(13)
百果年糕	(14)

云豆糕	(15)
驴打滚	(15)
萝卜糕	(16)
荷叶饭	(16)
樱桃藕丝糕	(17)
藕粉饺	(17)
江米藕	(18)
小窝头	(19)
莲茸柿子饺	(19)
荸荠糕	(20)
生磨荸荠糕	(20)
盆糕	(21)
豆馅糕	(21)
荞面蒸饺	(22)
薯面萝卜饺	(22)
绿豆糕	(23)
土豆火腿布丁	(23)
可可布丁	(24)
大米布丁	(24)
甜面包布丁	(25)
苹果布丁	(25)
虾肉蛋皮烧麦	(26)
玻璃烧麦	(26)
羊肉烧麦	(27)
牛肉烧麦	(28)
黄豆羹	(28)
烫面虾饺	(29)

烫面饺	(3 0)	葱花卷	(4 6)
凤眼蒸饺	(3 0)	银丝卷	(4 7)
素四方饺	(3 1)	油丝花卷	(4 7)
鱼肉蒸饺	(3 2)	鸡丝卷	(4 8)
四喜蒸饺	(3 2)	棋饼	(4 8)
荷叶夹	(3 3)	蒸饼	(4 9)
狮子头	(3 3)	团圆饼	(4 9)
水晶门钉	(3 4)	千层饼	(5 0)
果酱卷糕	(3 5)	发面馒头	(5 0)
夹沙蝴蝶卷	(3 5)	螺丝馒头	(5 1)
凤眼喇麻糕	(3 6)	开花小馍	(5 1)
桂花馒头	(3 6)	蒸拌凉面	(5 2)
方糕	(3 7)	枣泥包	(5 2)
木犀糕	(3 7)	豌豆包	(5 3)
山楂云片糕	(3 8)	洗沙包	(5 3)
三泥土糕	(3 8)	白果包	(5 4)
重阳糕	(3 9)	酥皮莲茸包	(5 5)
枣糖糕	(3 9)	玫瑰白糖包	(5 5)
枣糕	(4 0)	肥肉包	(5 6)
蜂糖糕	(4 0)	椰茸包	(5 6)
发糕	(4 1)	绿豆茸包	(5 7)
千层糕	(4 1)	糯米蛋包	(5 8)
蛋黄奶层糕	(4 2)	猪油开花包	(5 8)
鸳鸯卷	(4 3)	鸡粒熟馅包	(5 9)
菊花卷	(4 3)	干咸菜包子	(6 0)
金丝卷	(4 4)	小萝卜缨馅包子	(6 1)
金银花卷	(4 4)	小白菜馅包子	(6 1)
火腿卷	(4 5)	干菠菜馅包子	(6 2)
猪蹄卷	(4 5)	萝卜馅包子	(6 2)
脂油卷	(4 6)	天津素什锦馅	

包子	(63)
咸蛋肉馅包子	(64)
蟹黄汤包	(64)
羊肉包	(65)
三鲜包子	(66)
素包	(66)
上海小笼蒸包	(67)
河南菜包	(68)
小蚝包	(68)
南翔小笼包	(69)
冬菜包	(70)
八宝馅包子	(70)
熟五丁包	(71)
龙凤包子	(71)
水晶盐菜包	(72)
镇江汤包	(73)
金华火腿包	(74)
咖喱牛肉包	(74)

副食

肉 类

松子酥肉	(76)
山东酥肉	(77)
水晶扣肉	(78)
腐乳扣肉	(79)
荤素扣肉	(80)
梅干菜虎皮肉	(80)
杏仁蒸肉	(81)
糖蒸肉	(82)
卷筒粉蒸肉	(82)

鲜荷叶粉蒸肉	(83)
干贝蒸肉片	(83)
盐酸菜蒸肉	(84)
扣三丝	(84)
麻城肉糕	(85)
枣泥拌方肉	(86)
封肉	(86)
金钱元宝肉	(87)
元宝肉	(88)
元盅走油肉	(88)
莲子红松肉	(89)
龙眼肉	(90)
夹沙把子肉	(90)
走油肉	(91)
蜜炙桂花肉	(92)
风酱肉	(92)
东坡肉	(93)
江米南肉	(93)
芥菜肉	(94)
酥肉	(95)
白酥肉	(95)
葵花肉	(96)
樱桃肉	(96)
糟燕肉	(97)
香糟扣肉	(98)
环珠扣肉	(98)
芽菜蒸肉	(99)
香菇扣肉	(100)
香芋夹扣肉	(100)
米粉肉	(101)

香质肉	(102)	砂仁肘子	(119)
夹干肉	(102)	姜汁肘子	(120)
四喜肉	(103)	酱汁肘子	(120)
绉纱肉	(103)	清蒸肘子	(121)
杏仁蒸肉	(104)	冬菜肘条	(121)
干菜蒸肉	(105)	芥末肘子	(122)
香菇拖肉	(105)	福寿万盛肘	(122)
荷叶三鲜	(106)	小白蹄	(123)
咸鱼蒸肉饼	(106)	金银蹄	(123)
黄豆芽蒸肉饼	(107)	肉末蒸火腿	(124)
豆芽冬菜蒸肉饼	(107)	肉末蒸香肠	(124)
清蒸佛手卷	(108)	腊味合蒸	(125)
火腿卷	(109)	蜜炙火方	(125)
珍珠丸子	(109)	淡菜酥腰	(126)
山东丸子	(110)	蒸瓤大肠	(127)
清蒸丸子	(110)	干蒸两样	(127)
清蒸狮子头	(111)	九转肥肠	(128)
四喜丸子	(111)	清蒸猪杂	(128)
葵花丸子	(112)	茶叶粉蒸肉	(129)
发菜蒸肉丸	(113)	豆腐蒸肉	(130)
东坡绣球	(113)	花椒肉	(130)
辣蒸排骨	(114)	龙胎藏凤	(131)
豉汁蒸排骨	(114)	芙蓉酿肚	(132)
酱蒸排骨	(115)	清蒸猪肚	(132)
米粉蒸排骨	(115)	蒸猪肝	(133)
蒸糖醋排骨	(116)	煎蒸大排	(133)
绿豆肘子	(116)	金钱金蹄	(134)
水晶肘子	(117)	酒酿火腿	(134)
元宝肘子	(117)	盐菜蒸腊肉	(135)
冰糖肘子	(118)	发菜火腩蚝豉	(136)

南槽蒸羊肉条	(136)	苹果鸡	(153)
腐乳羊肉	(137)	波螺蒸鸡	(154)
清蒸羊肉	(137)	蒸鸡奶油少司	(154)
酱油蒸白肉	(138)	鸡丝卷	(155)
冬果蒸白肉	(138)	如意卷	(155)
粉蒸羊肉	(139)	原汤鸡翅	(156)
参芪蒸羊肉	(139)	龙穿凤翼	(156)
小笼牛肉	(140)	樱桃白雪	(157)
粉蒸牛肉	(141)	五味鸡腿	(158)
南槽蒸牛肉条	(141)	红松鸡腿	(158)
大伞牛肉	(142)	生菜蒸鸡腿	(159)
清蒸牛尾	(142)	原蒸鸡脚冬菇	(160)
枸杞牛肉块	(143)	芙蓉鸡腰	(160)
		十全大补鸡	(161)
禽蛋类		清蒸笋耳鸡	(161)
黄花木耳蒸鸡	(144)	清蒸栗子鸡	(162)
清蒸玉竹鸡	(144)	粉蒸鸡	(162)
清蒸人参鸡	(145)	葫芦鸡	(163)
五圆全鸡	(145)	怀胎鸡	(165)
桂圆童子鸡	(146)	五香脱骨鸡	(165)
香肠蒸鸡	(146)	香酥鸡	(166)
腊味糯米鸡	(147)	椒盐八宝鸡	(167)
荷叶粉蒸鸡	(148)	干整全鸡	(167)
白鲞扣鸡	(148)	五味脆皮鸡	(168)
白汁鸡糕	(149)	麻酱布袋鸡	(168)
白花豆鸡	(150)	荷叶莲子鸡	(169)
菊花鸡	(150)	葱油荷叶粉蒸鸡	(169)
荷包鸡	(151)	白玉鸡	(170)
芙蓉鸡球	(152)	红扒鸡	(171)
雪花鸡方	(152)	香露全鸡	(171)

荷花荔枝鸡	(172)	水晶鸭	(190)
百花仔鸡	(172)	糯米鸭条	(190)
葡萄酒蒸鸡	(173)	八宝全鸭	(191)
枸杞蒸鸡块	(174)	五花鸭条	(192)
虎头鸡块	(174)	京冬菜蒸鸭	(193)
冬菜蒸鸡	(175)	盐水鸭	(193)
杏仁蒸鸡	(175)	陈皮鸭	(194)
水晶鸡	(176)	宏图鸭	(194)
蒜香鸡	(176)	糟腌鸭	(195)
腐乳鸡	(177)	葱蒸肥鸭	(196)
汽锅鸡	(178)	葫芦鸭	(196)
红桔酪鸡	(178)	丁香鸭子	(197)
布袋鸡	(179)	柴把鸭	(198)
五圆鸡	(180)	母油船鸭	(198)
冬瓜蒸鸡	(180)	虫草鸭子	(199)
清蒸鸡	(181)	清蒸鸭	(199)
酒蒸全鸡	(181)	柴米八宝鸭	(200)
弋阳鸡	(182)	金银鸭	(201)
料子小鸡	(182)	山海花菇鸭	(201)
腊制风鸡	(183)	糯米盖鸭	(202)
果汁全鸡	(183)	藏珍鸭	(203)
西瓜鸡	(184)	大白鸭	(203)
盐水子鸡	(185)	栗子蒸鸭	(204)
雪花鸡	(185)	枕头鸭子	(204)
生蒸太极鸡	(186)	富贵鸭	(205)
粮食丰收鸡	(186)	白果蒸鸭	(206)
荷叶鸡肉排	(187)	清蒸元宝鸭	(206)
清蒸鸡条	(188)	神仙鸭	(207)
口蘑蒸鸡	(188)	盐焗燕子鸭	(207)
白酥鸡	(189)	豉汁蒸鸭块	(208)

三鲜鸭块	(208)
啤酒鸭块	(209)
栗子鸭脯	(209)
蒸鸭卷鲜	(210)
石榴鸭腿	(211)
火腿鸭卷	(212)
清蒸鸭掌	(212)
掌上明珠	(213)
掌上银球	(213)
蚝油鸭掌	(214)
火腿蒸乳鸽	(215)
汽水鹌鹑	(215)
香酥鹌鹑	(216)
元笼鹌鹑	(216)
凤凰蛋	(217)
八宝蛋	(218)
虾仁芙蓉蛋	(218)
芙蓉银耳	(219)
金银蛋饺	(219)
鱼肠蒸蛋	(220)
三色蛋卷	(220)
什锦菊花蛋盅	(221)
金丝蛋黄球	(222)
翡翠羹	(222)
蛤蜊蒸蛋羹	(223)
星星蛋	(223)
明月映牡丹	(224)
鸽蛋蒸银耳	(224)
水晶鹌鹑蛋	(225)
莲蓬鸽蛋	(225)

冬菜肉末蒸蛋	(226)
鸡蛋青鱼卷	(227)
桃花鱼片蛋羹	(227)
蛋花蒸蛋	(228)
发菜鸳鸯蛋	(228)
白菜鸡蛋卷	(229)
三色蛋糕	(230)
百花鸡蛋卷	(230)

海鲜类

清蒸青鱼	(231)
清蒸加吉鱼	(231)
清蒸鳊鱼	(232)
清蒸刀鱼	(233)
清蒸河鳗	(233)
清蒸桂鱼	(234)
清蒸带鱼	(234)
清蒸海鳗鱼	(235)
清蒸武昌鱼	(235)
清蒸鲥鱼	(236)
清蒸“鲜”菜	(236)
清蒸鲜头	(237)
宋氏活鱼	(237)
肉丝蒸带鱼	(238)
三味蒸鱼	(239)
焖蒸鲫鱼	(239)
干蒸鲤鱼	(240)
蒸熘鲤鱼	(240)
芙蓉蒸鲤鱼	(241)
粉蒸鲈鱼	(242)

粉蒸鲮鱼	(242)	碧绿鲜虾脯	(262)
绣球全鱼	(243)	雪映红梅	(263)
瓢八宝鱼	(243)	蟹黄虾盅	(263)
火腿蒸鲮鱼段	(245)	啤酒蒸螃蟹	(264)
煎蒸黄花鱼	(245)	醉蟹盒	(264)
荷叶蒸鳗鱼	(246)	芙蓉蒸海鲜四样	(265)
五丝红蒸鱼	(246)	一品海参	(266)
五柳居鱼	(247)	瓢玉海参	(267)
蒸金钱片	(248)	乌龙戏珠	(267)
鲤鱼卷	(248)	绣球海参	(268)
三丝鱼卷	(249)	海参卷	(269)
如意鱼卷	(249)	清蒸干贝	(269)
虾茸鱼肉卷	(250)	干贝萝卜球	(270)
德式蒸鱼卷	(250)	干贝牡丹	(271)
法式蒸鱼卷	(251)	花鼓干贝	(272)
新风鳗鲞	(252)	芙蓉海蚌	(272)
雪中找鱼	(252)	紫菜卷	(273)
老蚌怀珠	(253)	海带卷	(273)
百燕打伞	(254)	清蒸鹰龟	(274)
豉汁蒸鱼头	(254)	清蒸石鸡	(274)
霸王别姬	(255)	鲍鱼卧龙须	(275)
莲子蒸甲鱼	(256)	清蒸蛤士蟆	(275)
怀胎圆鱼	(256)	蒸淡菜	(276)
发菜甲鱼	(257)	蚰子夹肉糜	(276)
水晶虾仁	(258)	腊肠蒸田鸡腿	(277)
油包虾	(258)	酒蒸黄鱼	(277)
菊花虾	(259)	白蒸鱼头	(278)
夹心虾糕	(260)	白玉龙凤卷	(278)
白汁虾卷	(261)	蒸煎鱼盒	(279)
清蒸大虾	(261)	发菜鱼丸	(279)

竹筒粉蒸鳝鱼	(280)
驮子上朝	(281)
鳖蒸羊	(281)
桂花虾饼	(282)
鲜贝虾粉盒	(282)
金钱海参	(283)

豆制品类

什锦豆腐	(285)
蚝油豆腐饺	(285)
蜂窝豆腐 (一)	(286)
蜂窝豆腐 (二)	(287)
东江酿豆腐	(288)
金鲛白玉	(288)
琵琶豆腐	(289)
豆腐蒸蛋	(290)
美宫豆腐	(290)
芙蓉豆腐	(291)
满月银球	(291)
四喜豆腐	(292)
太史豆腐	(293)
蒸金银豆腐	(293)
一品豆腐	(294)
苹果豆腐	(295)
清蒸四丝	(295)
清蒸素鸡	(296)
清蒸鲜虾豆腐泡	(297)
清蒸素鸭	(297)
素香肠	(298)
鹅颈	(299)

素火腿	(299)
素米粉肉	(300)
素荷叶肉	(301)
海米腐衣	(301)
清蒸粉皮素卷	(302)
清蒸粉皮肉卷	(303)
素四喜丸子	(303)

蔬菜类

鸡汁菜卷	(305)
茄汁菜包	(305)
佛手白菜	(306)
千层白菜	(307)
清蒸白菜	(307)
赛白羊	(308)
白菜肉卷	(308)
蒸洋白菜肉卷	(309)
一品雪菜	(309)
萝卜丸子	(310)
清蒸萝卜球	(311)
素瓢黄瓜	(311)
灌馅黄瓜	(312)
清蒸冬瓜	(312)
白汁冬瓜卷	(313)
冬瓜夹	(313)
百子冬瓜盅	(314)
八宝冬瓜盅 (一)	
.....	(315)
八宝冬瓜盅 (二)	
.....	(316)

虾珠扣白玉	(317)	拌蒸茄子	(321)
冬瓜肘子	(317)	蒸茄盒	(321)
冬瓜盅	(318)	苦瓜酿肉	(322)
火腿冬瓜球	(318)	清蒸苦瓜	(323)
鱼鳞茄子	(319)	八宝菠菜	(323)
三鲜紫茄	(320)	蒸藕盒	(324)
千层茄子	(320)		

主食

米 面 类

黄 金 团

主料：糯米 1 公斤。

配料：南瓜半个，芝麻 100 克，白糖 250 克，猪油适量。

做法：①将糯米淘洗干净，在清水中浸泡 2 小时，用石磨带水磨成米粉，装入布袋中压干水分。②将南瓜削去外皮，挖去瓜籽，洗净切块，放锅中加少量水煮烂，取其汁待用。③将芝麻洗净，放锅中用中火炒熟，趁热研碎，加入白糖、猪油拌匀成馅料。④用一碗南瓜汁加适量清水，将糯米粉和成粉团，揪成乒乓球大小的团块，用手捏成盆状，加入馅料，将口捏拢、搓圆。⑤将带馅粉团码入盘内，放入笼屉内，用旺火蒸熟，取出趁热食用。

特点：色泽美观，皮薄馅大。

十 香 饭

主料：糯米 1 公斤。

配料：腊肉、五香豆腐干片、香菌片、烧鸡皮、大虾米、花

生仁、松子仁、百合片、栗子丁、莲子肉各适量。

调料：熟猪油 350 克，精盐、白酱油各少许。

做法：①将糯米洗净，放清水中浸泡半小时，捞出放入瓷盆内。②将腊肉片、烧鸡皮、五香豆腐干片、香菌片、大虾米均切成小粒，放进盆内，再放入精盐、白酱油，再将熟猪油 100 克浇在糯米上，将盆入笼用旺火蒸熟。③炒锅置火上，放入 250 克猪油，烧热，将煮熟的花生仁、松子仁、百合片、栗子丁、莲子肉放入油中炸出香味，将糯米饭覆在上面，洒水，盖好盖，焖 5 分钟，掀开盖，用铲子上下翻匀，即可食用。

特点：多滋多味，百吃不厌。

艾窝窝

主料：糯米 500 克，大米面 150 克。

配料：芝麻仁 50 克，白糖 250 克，金糕 100 克，瓜子仁 50 克，核桃仁 100 克，青红丝少许。

做法：①将糯米洗净，用清水浸泡 5 个小时，捞出控水，放入笼屉内，用旺火蒸 1 小时左右取出，倒入盆内，再向盆内加开水 500 克，搅拌均匀，待开水被糯米吸收后，再放入笼屉内，用旺火蒸 30 分钟左右即可熟透，取出放在案板上晾凉；将大米面放入盆内，上笼用旺火蒸成熟米粉。②将白糖、芝麻仁炒黄，金糕切成小丁，瓜子、核桃仁用温油炸成金黄色捞出剁碎，放在一起搅拌成为馅料。③在案板上将晾凉的熟糯米揉匀，搓成粗条，切成 20 个剂子，按扁，包上馅料、将口封严，揉成圆形，放入蒸熟的大米粉盘内，滚沾一层熟粉，分放在小盘内即成。

特点：味道香甜，质软适口。

大 笼 糕

主料：糯米 1 公斤。

配料：白糖 750 克，猪油 150 克，熟芝麻 30 克，红枣 50 克，瓜子仁 20 克，糖瓜条 30 克。

做法：①将糯米淘洗干净，用清水浸泡 5 小时后，磨成米浆（或用面杖擀碎），装在粉袋里挤去水分，将粉团倒在盆里，搓碎成稠米浆。②锅内放入适量清水，加白糖，上火烧至糖融化成胶状时离火，慢慢地倒入米浆中拌匀，再掺入猪油搅拌均匀。③取一方饭盒，里面用油擦遍，将糖粉浆分数次倒入盒内，每倒一次粉浆，都要推平，撒些红枣、糖瓜条、瓜子仁，再倒入粉浆，装满饭盒后，上笼用旺火蒸 2 小时，熟后取出，糕面上撒些白芝麻。

特点：清香可口，软粘滑爽。

八 宝 蚌 饭

主料：糯米 150 克，生蚌 750 克。

配料：海米 15 克，火腿 30 克，熟鸡肉 30 克，熟猪肚 30 克，熟猪肉 30 克，白果 25 克，花生仁 25 克，净冬笋 25 克，水发香菇 30 克。

调料：浅酱油、葱姜末、料酒、味精、鸡汤各适量。

做法：①将糯米洗净，加入适量清水蒸成米饭，另将白果、花生去壳去皮上笼蒸烂；火腿、猪肚、猪肉、鸡肉、香菇、冬笋均切成细丁；海米洗净，用温水泡软，切成小片。②在糯米饭内加入白果、花生、香菇、冬笋、火腿、猪肚、鸡肉、海

米、猪肉、味精、料酒混合拌匀，放入碗中。③蛎去壳和小腿，切成片，码在糯米饭上，加葱姜末、盖上蛎盖，上笼屉，用旺火蒸熟后取出，把鸡汤烧沸，撒味精、浇酱油调味，浇在蛎肉上即可食用。

特点：绝佳美食，可上筵席。

蛎 (xán)：俗称“梭子蟹”。

猪油夹沙八宝饭

主料：糯米 500 克。

配料：蜜枣片、桂圆肉片、红绿瓜丝条、糖莲子、青梅片、小金桔、板油丁、瓜子仁、白糖、豆沙、猪油各适量。

做法：①将糯米放在容器中，加水浸泡 2~3 小时，捞出，放入笼屉中，下面垫上屉布摊平，盖严，用旺火蒸熟出笼，倒入瓷盆中，加白糖、猪油拌匀。②取一只大碗，涂上熟猪油（防粘），摆上桂圆肉、蜜枣、红绿瓜丝、瓜子仁、糖莲子及青梅片，呈各种鲜艳美观的图样，然后把一半糯米饭放入摊开，中间放入猪油、豆沙（拌油丁），再把另一半糯米饭放上压牢，贴光，上笼用旺火蒸透至油糖饭融合在一起后出笼，第二天再入笼蒸透，经过三次复蒸，饭呈红色时覆在盘中，拿取扣碗即可食用。

特点：甜而不厌，油而不腻。

莲 子 糕

主料：糯米 500 克。

配料：去心白莲子 250 克，白糖适量。