

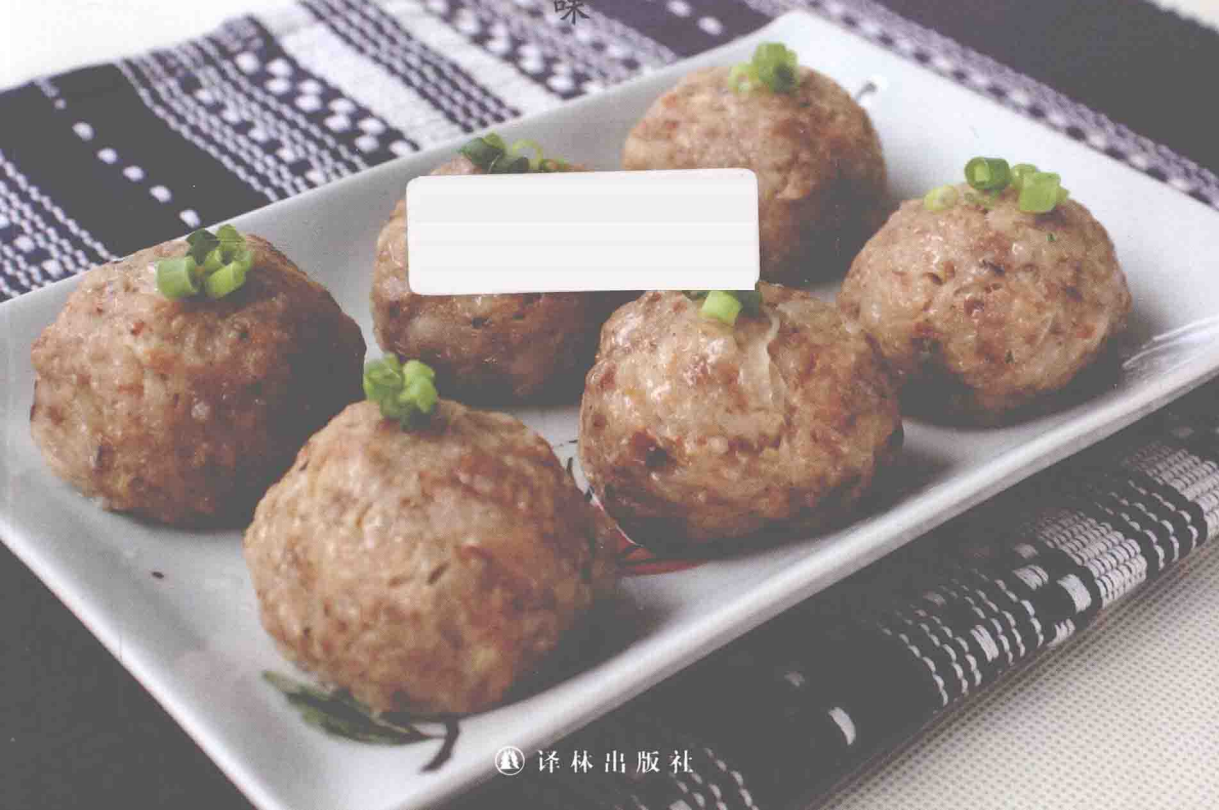
蒸炖煲煮 水做的好味道

4种原始技法，68道健康菜
低油少盐，原汁原味

做一餐安心饭，还其本质、本色、本味

人气美食
博主
私人厨房

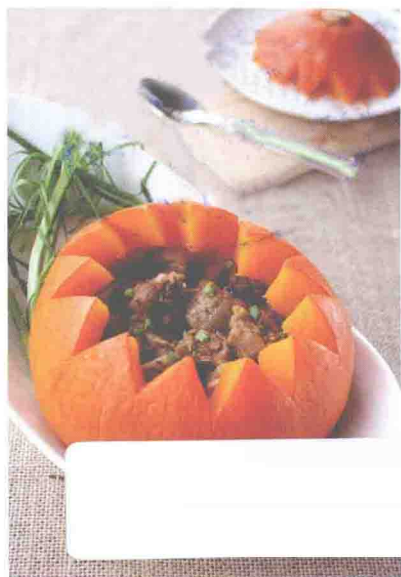
爱厨房／著



蒸炖煲煮

水做的好味道

爱厨房 / 著



图书在版编目(CIP)数据

蒸炖煲煮, 水做的好味道 / 爱厨房著. —南京: 译林出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5447-5106-3

I. ①蒸… II. ①爱… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第261926号

书 名 蒸炖煲煮, 水做的好味道

作 者 爱厨房

责任编辑 陆元昶

特约编辑 冯旭梅 刘 淼

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京京都六环印刷厂

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 12.5

字 数 120千字

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-5106-3

定 价 36.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目 录



珍珠丸子·····002

粉蒸肉·····004

金瓜蒸排骨·····006

清蒸萝卜丸子·····008

丸子鸡蛋盅·····010

五花肉蒸干豆角·····012

鱼香肉末蒸豆腐·····014

蒸菇盒·····016

蒸鸡蛋卷·····018

千张肉卷·····020

咸蛋蒸肉饼·····022

黄花菜木耳蒸鸡·····024

香菇蒸鸡·····026

粉蒸鸡翅·····028

蒜蓉蒸鸡翅·····030

蒸腊鸭·····032

豆豉蒸鱼·····034

清蒸鲈鱼·····036

开屏鱼·····038

鲫鱼蒸蛋·····040

蒜蓉粉丝蒸扇贝·····042

蒜蓉蒸虾·····044

蛤蜊蒸蛋·····046

剁椒蒜蓉蒸茄子·····048

剁椒蒸金针菇·····050

剁椒蒸芋头·····052

蜜汁山药·····054

蒜蓉蒸娃娃菜·····056

蒸豆角·····058



茶树菇炖排骨·····062

酸菜炖排骨·····064

大碗乱炖·····066

海带炖五花肉·····068

猪肉炖粉条·····070

香菇炖豆腐·····072

清炖狮子头·····074

云苓淮山炖瘦肉·····076

牛蒡胡萝卜炖排骨·····078

番茄土豆炖牛腩·····080

萝卜炖牛腩·····082

家常炖鱼·····084

小鸡炖蘑菇·····086

香菇炖老母鸡·····088

花生眉豆炖鸡爪·····090

冬瓜薏米炖水鸭·····092

沙参玉竹炖水鸭·····094

山药炖乌鸡·····096

淮山杞子炖鸽子·····098

木瓜炖银耳·····100



腊味煲仔饭·····104

冬瓜薏米排骨汤·····106

莲藕绿豆排骨汤·····108

猴头菇煲咸猪骨·····110

胡萝卜玉米脊骨汤·····112

菜干煲猪骨汤·····114

粉葛猪骨汤·····116

白萝卜筒骨汤·····118

肥肠煲·····120

茄子煲·····122

酿豆腐煲·····124

牛腩煲·····126

鲫鱼山药汤·····128

鱼头豆腐汤·····130

海鲜豆腐煲·····132

粉丝虾煲·····134

砂锅粥·····136

猪肚煲鸡·····138

家常鸡煲·····140

香菇滑鸡煲仔饭·····142



酸菜氽丸子·····146

冬瓜丸子汤·····148

平菇煮肉片·····150

猪肝菠菜汤·····152

番茄木耳猪肝汤·····154

皮 冻·····156

白切鸡·····158

水煮鱼·····160

豆腐煮鱼丸·····162

鱼茸煮萝卜丝·····164

鲜虾煮青萝卜丝·····166

香辣水煮虾·····168

白灼虾·····170

丝瓜煮蛤蜊·····172

丝瓜蛋花汤·····174

什锦豆花·····176

上汤娃娃菜·····178

糯米藕·····180

杂菇煮豆腐·····182

白灼菜心·····184

蒸



蒸是一种简单常用的、非常健康的无油烟烹饪方法。它是将食物调味后放在蒸锅里，利用蒸汽将食物蒸熟的过程。



珍珠丸子





主料：三分肥七分瘦猪肉300克，干香菇20克，胡萝卜100克，糯米适量

调料：蚝油1小匙，酱油1大匙，白糖1小匙，鸡蛋清1个，干淀粉1小匙，料酒1小匙，盐适量

做法：



- 1·香菇提前2小时用清水泡发，然后洗净沥干；
- 2·糯米也提前用清水浸泡约2小时后捞出沥干；
- 3·猪肉、香菇、胡萝卜分别剁碎成末；
- 4·将全部调料放入肉末中，朝一个方向搅匀；
- 5·放入胡萝卜与香菇末；
- 6·继续朝一个方向搅匀；
- 7·取适量的肉末，用手搓成表面光滑的丸子；
然后放入糯米中轻轻滚动，使之表面均匀地粘满糯米，成珍珠丸子生胚；
- 8·将生胚放入垫有菜叶的蒸笼中；将蒸笼摆入蒸锅内，盖严锅盖，用大火足汽蒸约30分钟后即可。



小贴士

- ① 搅拌肉馅的时候，要朝一个方向，这样比较容易拌匀上劲。
- ② 步骤7将肉末团成丸子的时候，可将用手用少许清水打湿，这样可以防止肉末粘手，拿起丸子朝另一只手掌反复多次摔打，可使丸子口感紧实。



粉蒸肉





主料：带皮五花肉300克，山药150克，蒸肉米粉约70克

调料：料酒1大匙，酱油1大匙，白糖1小匙，盐少许，葱
适量

做法：



- 1· 五花肉洗净，除去肉皮表面上的残毛，切成约0.3厘米厚的大片；山药去皮切成滚刀块，葱切成葱花；
- 2· 将料酒、酱油、白糖、盐放入五花肉中，拌匀腌制约30分钟；
- 3· 蒸笼中用荷叶（或菜叶）垫底，放入山药；
- 4· 将腌制好的五花肉用筷子夹入蒸肉米粉中，让其表面均匀地沾上蒸肉米粉；
- 5· 将裹匀蒸肉米粉的五花肉铺在山药上；
- 6· 放入蒸锅中，用大火隔水蒸约1小时后，趁热撒上葱花即可。



小贴士

- ① 山药去皮切块的时候最好戴上手套，山药的黏液沾在手上会发痒。
- ② 也可将山药换成自己喜欢的其他食材，比如土豆、地瓜等。
- ③ 蒸肉米粉中含有盐分，所以在腌制五花肉时要减少盐的用量，以免太咸。



金瓜蒸排骨





主料：小南瓜1个（重约1000克），排骨500克

调料：淀粉1.5大匙，白糖1小匙，酱油1大匙，料酒1大匙，盐适量，葱花少许，鸡精少许

做法：



- 1· 猪排骨斩成块，用清水稍稍浸泡一会儿，反复清洗血水，捞出沥干；
- 2· 排骨中加入淀粉、白糖、酱油、鸡精、料酒、盐，拌匀腌制约30分钟；
- 3· 将腌好的排骨放入耐热的碗中（碗底多余的汁水不要），放入蒸锅中，大火隔水蒸约20分钟；
- 4· 小南瓜洗净，在距顶部约1/3的地方用小刀切开，成锯齿形花刀，用勺子挖空里面的瓤；
- 5· 将步骤4蒸好的排骨放入南瓜盅内，盖好；
- 6· 将南瓜盅放入蒸锅内，大火隔水再蒸约30分钟后取出，趁热撒入少许葱花即可。



小贴士

- ① 排骨要先蒸熟再放入南瓜中，生的排骨直接放入南瓜较难蒸熟。
- ② 步骤4将南瓜切锯齿形花刀的时候注意安全，如果觉得麻烦可直接切开。



清蒸萝卜丸子





主料：白萝卜500克，三分肥七分瘦猪肉约200克

干香菇约5朵，虾米约15克

调料1：酱油1大匙，白糖0.5小匙，鸡蛋清1个，料酒1小匙，盐适量

调料2：生姜适量，芝麻油1小匙，胡椒粉少许，盐适量，鸡精少许，干淀粉约2大匙

做法：



1. 白萝卜去皮，擦成细丝；
2. 白萝卜丝中加入适量的盐拌匀，腌制约30分钟；
3. 将猪肉剁碎成肉末；干香菇提前泡发然后洗净切碎成末；虾米也提前浸泡一下，将其稍切碎一些；生姜切成末；
4. 肉末中加入调料1，用筷子朝一个方向搅匀上劲；
5. 将腌制好的萝卜丝挤干水分，放入盆中，加入香菇末、虾米碎、姜末、芝麻油、胡椒粉、鸡精，然后用筷子将其充分地拌匀；
6. 加入干淀粉，注意不要一下子全部放进去，要视材料的干湿程度逐步添加；
7. 最后搅匀，成黏稠的状态；
8. 取适量的萝卜肉馅，将其揉成小丸子；蒸锅内的水烧开，放入萝卜丸子，大火蒸约20分钟即可。



小贴士

- ① 萝卜丝最好是用擦子擦成细丝，如果用刀切的话要尽量切细一些。
- ② 揉小丸子的时候，用一手拿起小丸子摔向另一只手的手掌，反复几次，这样做好的小丸子会更紧实。



丸子鸡蛋盅

