

蒸豆腐。蒸鱼。蒸肉。蒸海鲜。蒸瓜果。蒸面食

100种 蒸

《食全食美》丛书(05)

名厨教学家常菜
在家做出酒楼味



深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

100种



深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

食全食美 / 金版著. — 西安: 陕西旅游出版社, 2004. 8

ISBN 7-5418-2082-2

I. 食... II. 金... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第021229号

食全食美(共10册)

主 编: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳宝峰印刷有限公司 (0755) 25571666

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 30

字 数: 200千字

版 次: 2004年8月 第1版 2004年8月 第1次印刷

印 数: 1~3000套

书 号: ISBN 7-5418-2082-2/J·464

定 价: 100元 (10册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

[Http://www.ch-jinban.com](http://www.ch-jinban.com)

目录

CONTENTS



8 日本豆腐蒸水蛋

9 特色千叶豆腐

10 艇家豆腐

11 鸳鸯罗汉夹

12 出水芙蓉

13 尖椒毛豆蒸臭干

14 清蒸桂花鱼

15 美极回头鱼

16 蒸黄花鱼

17 蒸黄鲷鱼

18 深海原条冻牛鱼

19 清蒸白鲫鱼

20 清蒸红瓜子

21 开胃鱼头王

22 澳门鱼头王

23 剁椒蒸大鱼头

24 XO酱蒸墨鱼

25 豉汁蒸脆鲩腩

26 胜瓜蒸九肚鱼

27 河鱼干

28 糯米蒸排骨

29 小笼粉蒸肉

30 唐酥肉

31 开门红

32 酿菜卷

33 香芋扣肉

34 虾干榄角蒸肉根片

35 咸鱼肉碎蒸茄子

36 酱肉大白菜

37 山药排骨

38 咸肉蒸百叶

39 水笋千层肉

40 一品蒸肉

41 意式香汁卷

42 东北卤肉嫩炖

43 柱候金钱肚

44 香辣肘子

45 美味桶子鸡

46 鹅肝蒸肉饼

47 翡翠水晶肉

48 水晶肴肉

49 三味蒸茄子

- | | | | |
|----|------------|----|----------|
| 50 | 潮式清炖翅 | 75 | 竹筒饭 |
| 51 | 原只木瓜炖牙搵翅 | 76 | 双枣八宝饭 |
| 52 | 隔水蒸九节虾 | 77 | 玫瑰八宝饭 |
| 53 | 潮式芋泥官燕 | 78 | 渔乡腊味饭 |
| 54 | 迷你冬瓜盅 | 79 | 叉烧油鸡饭 |
| 55 | 瑶柱扣夹瓜 | 80 | 米坊鲜虾肠粉 |
| 56 | 冰镇大红蟹 | 81 | 米坊鸳鸯肠粉 |
| 57 | 白雪藏龙 | 82 | 客家蒸米粉 |
| 58 | 凉冻红蟹 | 83 | 米皮 |
| 59 | 香焗膏蟹饼 | 84 | 瑶柱金菇焖伊面 |
| 60 | 鸡油花雕酒蒸红蟹 | 85 | 原汁牛腩蒸陈林粉 |
| 61 | 玉环瑶柱脯 | 86 | 迷你桂花条头糕 |
| 62 | 鲍汁扣日本关东辽参 | 87 | 黄金大饼 |
| 63 | 瑶柱蒸水蛋 | 88 | 金银丝卷 |
| 64 | 金鼓藏龙 | 89 | 香菇素菜包 |
| 65 | 鲍汁野山菌南瓜盅 | 90 | 南翔小笼包 |
| 66 | 极品南瓜盅 | 91 | 蟹粉小笼包 |
| 67 | 芝士牛油银雪鱼南瓜盅 | 92 | 翠玉蒸饺 |
| 68 | 荔芋南瓜煲 | 93 | 蟹黄小笼包 |
| 69 | 白椒蒸香干 | 94 | 上海生煎包 |
| 70 | 生熟蒜鲜虾蒸胜瓜 | 95 | 京葱生煎包 |
| 71 | 鲍汁扒王瓜节 | 96 | 榴莲珍珠包 |
| 72 | 五圆贵妃鸡 | | |
| 73 | 葫芦鸡 | | |
| 74 | 澳门白切鸡饭 | | |

100种



深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

目 录

CONTENTS



8 日本豆腐蒸水蛋

9 特色千叶豆腐

10 艇家豆腐

11 鸳鸯罗汉夹

12 出水芙蓉

13 尖椒毛豆蒸臭干

14 清蒸桂花鱼

15 美极回头鱼

16 蒸黄花鱼

17 蒸黄鳝鱼

18 深海原条冻牛鱼

19 清蒸白鲫鱼

20 清蒸红瓜子

21 开胃鱼头王

22 澳门鱼头王

23 剁椒蒸大鱼头

24 XO酱蒸墨鱼

25 豉汁蒸脆鲩腩

26 胜瓜蒸九肚鱼

27 河鱼干

28 糯米蒸排骨

29 小笼粉蒸肉

30 唐酥肉

31 开门红

32 酿菜卷

33 香芋扣肉

34 虾干榄角蒸肉根片

35 咸鱼肉碎蒸茄子

36 酱肉大白菜

37 山药排骨

38 咸肉蒸百叶

39 水笋千层肉

40 一品蒸肉

41 意式香汁卷

42 东北卤肉嫩炖

43 柱候金钱肚

44 香辣肘子

45 美味桶子鸡

46 鹅肝蒸肉饼

47 翡翠水晶肉

48 水晶肴肉

49 三味蒸茄子

50 潮式清炖翅

51 原只木瓜炖牙搵翅

52 隔水蒸九节虾

53 潮式芋泥官燕

54 迷你冬瓜盅

55 瑶柱扣夹瓜

56 冰镇大红蟹

57 白雪藏龙

58 凉冻红蟹

59 香焗膏蟹饼

60 鸡油花雕酒蒸红蟹

61 玉环瑶柱脯

62 鲍汁扣日本关东辽参

63 瑶柱蒸水蛋

64 金鼓藏龙

65 鲍汁野山菌南瓜盅

66 极品南瓜盅

67 芝士牛油银雪鱼南瓜盅

68 荔芋南瓜煲

69 白椒蒸香干

70 生熟蒜鲜虾蒸胜瓜

71 鲍汁扒王瓜节

72 五圆贵妃鸡

73 葫芦鸡

74 澳门白切鸡饭

75 竹筒饭

76 双枣八宝饭

77 玫瑰八宝饭

78 渔乡腊味饭

79 叉烧油鸡饭

80 米坊鲜虾肠粉

81 米坊鸳鸯肠粉

82 客家蒸米粉

83 米皮

84 瑶柱金菇焖伊面

85 原汁牛腩蒸陈林粉

86 迷你桂花条头糕

87 黄金大饼

88 金银丝卷

89 香菇素菜包

90 南翔小笼包

91 蟹粉小笼包

92 翠玉蒸饺

93 蟹黄小笼包

94 上海生煎包

95 京葱生煎包

96 榴莲珍珠包

蒸

是常用的烹调方法，既用来制作菜肴，也用来制作主食。此法沿袭较久，它是用蒸汽致熟食品的古老方法。

蒸是将原料切配成形，码味后装入碗内，入笼蒸制的方法。其火力，因原料的质地、烹调的方法和成菜的要求而不同，可分别选用旺火、中火、小火三种火力。

笼锅水要加足，火力要稳定，中途不能散气软火。 蒸菜在川菜烹调中占重要地位，是一大的菜类，并有专任蒸菜的厨师。

蒸的分类

炸蒸类、粉蒸类、清蒸类、瓢蒸类、烤蒸类、旱蒸类、膏蒸类、其他类。

炸蒸类

先炸后蒸，也有先蒸后炸的。如焦皮肘子、四喜丸子、茶熏全鸡、樟茶鸭子、脆皮米鸡。(图1)

粉蒸类

一般用生的原料加工成片、条、块等，然后码味、穿衣（裹上粉）。穿衣时应掌握好肉类与粉子、粉子与水的比例。其品种有粉蒸肉、粉蒸鸡、粉蒸鱼、粉蒸肥肠、粉蒸豌豆等品种，

特别如荷叶肉，肥肉多，瘦肉少，肉的脂肪被荷叶吸收一部分，蒸肉又吸收了荷叶的芳香，更显得蒸肉肥而不腻，芳香味美。(图2)

清蒸类

清蒸菜品很多，有清蒸全鸡、清蒸杂烩、清蒸扣鸡、清蒸肘子、清蒸白菜肉卷、清蒸鲢鱼、清蒸青鳝、清蒸肥头鱼、清蒸鲫鱼、攒丝杂烩、芙蓉杂烩、清蒸扣鸭等。将原料煮熟后，根据菜肴的要求，或用整只鸡鸭，或加工成各种不同形状，逐一装入碗内，加上调料，注入原汤，上笼蒸制，可保持菜形完整，汤汁完美。(图3)

瓢蒸类

将主要原料剁成蓉泥或切成颗粒瓢成菜品，有瓢冬瓜、瓢红椒、瓢苦瓜、瓢南瓜、瓢丝瓜等，注意食品的鲜嫩、味美。(图4)





烤蒸类

先烧后蒸的品种有烧肘子、红烧全鸡、烧蒸鸭子、灯笼鸡、朝珠鸭子、南边鸭子、酱烧鸭条等，有的品种用于灌汤，有的挂滋汁，要保持其糯、松、软、色、香、味、形俱佳的特点。(图5)

旱蒸类

旱蒸菜品有旱蒸全鸡、旱蒸全鸭、旱蒸脑花鱼、旱蒸回锅炉肉、旱蒸香辣回锅肉等。将原料入沸水中氽一下，除去血腥味，取出擦干水分，加调料拌匀，放于碗内或盆内用皮筋纸密封住碗口放入蒸笼中，使之蒸熟成菜。其特点是保持了原汁原味，鲜香而富于营养。(图6)

膏蒸类

先将原料加工成茸泥，加入调料搅拌均匀，如肝膏、鸡膏、虾膏、蛋膏等，注意要用火力均匀的中火，控制时间的长短，保持膏蒸类的鲜嫩。大盆的芙蓉蒸蛋要用大火。(图7)

其他类

有咸烧白、龙眼烧白、甜烧白、八宝饭和半成品等蒸制品。

蒸的4种方法

第一种为生蒸，是将原料处理干净，摆入碟内或者碗内，加入调味料，入蒸柜隔水煮至刚熟，时间要短，以此方法烹调的菜肴，口感清爽，不油腻。

第二种方法为干蒸，以此法蒸的菜，一般是首先将大件的原料，入蒸柜蒸熟，拿出，切片、块或者丝等，摆入碟内，再浇上佐料即可。

第三种方法为带汁蒸，采用此种方法的菜，如蒸水蛋、蒸芙蓉蛋、蒸甜品等，都是要先加入水或者汤，再搅匀，入蒸柜用小火蒸。

第四种方法是分层蒸法，采用此种方法的菜式，原料都是两种以上，首先把比较难熟的先蒸，待蒸至一定的程度，再加入第二种原料，或第三种原料，以此分层加入。





【原材料】

鸡蛋3个、日本豆腐2块、葱1棵

【调味料】

盐2克、鸡精2克、酱油3克、香油5克

【特别提示】

鸡蛋不要蒸得过老，否则失去脆嫩的口感。

做法



1 日本豆腐略洗，分切成三段，装盘备用；葱洗净去根切花；



2 鸡蛋打入碗里，调入少许盐、鸡精，加入100克80℃的温水，搅拌均匀，备用；



3 蒸锅上火，把装日本豆腐的盘放于蒸锅中，倒入调好味的鸡蛋液，蒸约8分钟至熟，取出，淋上酱油、香油、葱花即可。



【原材料】

山水豆腐2盒、白果6粒、叉烧粒10克、红椒角5克、菜心粒10克、冬菇粒10克

【调味料】

味精10克、糖5克、生抽5克、盐3克、豉油50克、鸡汤100克

【特别提示】

原材料一定要爆香。

做法

1 将豆腐洗净切薄片，摆成圆形，入锅用淡盐水蒸热，取出用干净毛巾吸干水分；

2 锅中油烧热，爆香蒜蓉，加入白果、叉烧粒、红椒角、菜心粒、冬菇粒，调入调味料炒匀；

3 盛出放在豆腐中间，再煮开豉油、鸡汤淋在豆腐上即可。



海上皇饮食集团友情提供

【原材料】

豆腐2块、蟹肉50克、海鲜粒50克、蟹籽少许、葱2棵

【调味料】

盐10克、鸡精2克、生粉水15克

【特色介绍】

营养丰富，味道鲜美。

做法

1 豆腐用盐水泡10分钟后，取出切成方粒，装入盘中，蒸熟；

2 锅上火，加入清水适量，放入切碎的蟹肉及其他海鲜粒，煮成汁；

3 在汁中调入少许生粉、盐、味精勾成薄芡后，浇淋在蒸熟的豆腐上即可。



悦廷酒楼沙师傅友情提供

【原材料】

冬瓜500克、长白萝卜400克、西红柿50克、香菇60克

【调味料】

清鸡汤200克、盐5克、生粉少许

【特别提示】

蒸的时间不宜过长。

做法

- 1 将冬瓜、长白萝卜洗净切成条状，西红柿、香菇切成骨排大小片状；
- 2 将切好的西红柿、香菇加入冬瓜、长白萝卜，上笼蒸5分钟；
- 3 打玻璃芡，淋油即可。



【原材料】

豆腐500克、菜心500克、
蛋黄250克

【调味料】

盐3克、味精2克、鸡精
粉3克、生粉适量

【特色介绍】

豆腐嫩滑、蛋黄咸香。

做法

1 菜心洗净切角，备用；

2 豆腐洗净切块放入锅中
蒸30分钟，菜心在烧沸
的水里焯烫，捞出沥
水；

3 锅上火，油烧热，倒入
蛋黄炒香，加入菜心、
豆腐，调入盐、鸡精粉
炒匀至熟，加生粉勾芡
即可。