



JINGDIAN ZHENGCAI

经典蒸菜

蒸营养·真滋味

犀文资讯 编著

蒸菜保持了菜肴的原形、原汁、原味，能在很大程度上保存菜的各种营养素。

蒸菜的口味鲜香，嫩烂清爽，形美色艳，而且原汁损失较少，又不混味和散乱。



蒸营养

近两百道营养蒸菜

三种经典蒸法

蒸营养真滋味

湖南美术出版社

JINGDIAN ZHENGCAI

经典蒸菜

犀文资讯 编著

 湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典蒸菜/犀文资讯编著. —长沙: 湖南美术出版社,
2010.10

ISBN 978-7-5356-3964-6

I. ①经... II. ①犀... III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第196449号

经典蒸菜

策划出品: 犀文资讯

编 著: 犀文资讯

责任编辑: 李 松 范 琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 广州泽美印业有限公司

(广州市荔湾区龙溪大道283号第一栋第三、四层)

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 6.5

版 次: 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3964-6

定 价: 22.50元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 020-81528582



前言

P R E F A C E

我国素有“无菜不蒸”的说法，自古以来，人们就开始用蒸来烹饪菜肴。蒸是一种重要的烹调方法，是以蒸气加热，使调好味的原料成熟或酥烂入味。

蒸菜具有许多优点和特点，如营养美味、少油少盐、原汁原味、美观大方，对于忙碌的现代人而言，要兼顾健康与美味，“蒸”是值得大力推广的烹调法。

故此，我们编写此书，为现代人提供健康而美味的烹调食谱。

全书按照主材料分类，涵盖范围广，并将清蒸、粉蒸、扣蒸三种最为常见的蒸制方法融入其中，精选了148款菜肴供烹饪者选用。

本书内容丰富，原材料易买，配有过程图，可对照烹饪，排版设计新颖、美观、大方，一看图就非常具有食欲感。

本书精选的基本上是家常菜，非常适合家庭、烹饪爱好者使用，也可供餐厅、酒店等烹饪者参考。



目录

CONTENTS



基础篇

蒸菜的历史渊源和风俗	3
蒸菜的优点与技巧	4
粉蒸的方法及注意事项	5
扣蒸法：重在品“香”	6
扣蒸及其效用	7
蒸菜可当“减肥菜单”	8

水产类

咸鱼蒸豆腐	10
咸鱼蒸茄子	11
清蒸带鱼	12
清蒸非洲鲫	13
朝天椒豆豉蒸鱼	14
榨菜肉末蒸鱼	15
梅菜腊味蒸带鱼	16
清蒸武昌鱼	17
清蒸鲫鱼	18
清蒸鱼头鱼尾	19
清蒸鲤鱼	20
清蒸鲈鱼	21
清蒸赤小豆鲤鱼	22
煎蒸带鱼块	23
剁椒蒸鱼头	24
豆豉蒸鱼	25
鲫鱼蒸蛋	26
粉蒸草鱼头	27
鱼片蒸豆腐	28
粉蒸鲫鱼	29
冬菜蒸鳊鱼	30
榨菜蒸鲈鱼	31

香菇云耳蒸鲢鱼

豉汁蒸盘龙白鳝

枸杞香菇蒸白鳝

榨菜蒸白鳝

三丝蒸白鳝

豆辣蒸泥鳅

粉蒸泥鳅

荷叶粉蒸钳鱼

冬菇杞子蒸水鱼

蒸蒜香大虾

健胃开边虾

清蒸醉虾

莲蓬虾蓉

禽类

淡菜蒸鸭块

啤酒蒸鸭

清蒸炉鸭

葱油蒸鸭

荷香蒸鸭

粉蒸鸭子

花椒清蒸鸡

五子蒸鸡

金针菇蒸鸡腿

清蒸红汤鸡翅

蜜枣蒸乌鸡

黄精蒸鸡

红松鸡腿

扣蒸酥鸡

田七蒸鸡

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

土豆蒸鸡块

三菌蒸乌鸡

鸿运蒸鸡

粉蒸鸡块

蒸滑鸡

鲜蘑蒸土鸡

软酥凤爪

粉蒸鸡翅

蘑菇片蒸鸡腿

荷叶粉蒸鸡腿

竹排糯香鸡翅

瓜盅粉蒸鸡

当归蒸鹌鹑

豉汁蒸凤爪

香芋蒸鹅

圆笼粉蒸鹅

翡翠鹅肉卷

粉蒸鸽

黄芪蒸乳鸽

花旗参蒸乳鸽

肉类

清蒸排骨

梅干菜蒸五花肉

淡菜酥腰

清蒸酥肉

枸杞蒸猪肝

荷香蒸腊肉

腊肉蒸香芋丝

酱椒蒸猪手

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89



青豆粉蒸肉	90
珍珠丸子	91
咸鱼蒸肉饼	92
黄花菜蒸腰花	93
香菇糯米粉蒸排骨	94
豆豉辣酱蒸里脊	95
粉蒸排骨	96
豉汁蒸排骨	97
魔芋肚片	98
三色蒸五花肉	99
银干花腩蒸藕	100
蒸土豆腊肉片	101
南瓜蒸肉	102
豉椒蒸腊肉	103
酸菜蒸肉	104
咸蛋蒸肉饼	105
冬菇鲜虾蒸肉饼	106
烧蒸扣肉	107
辣蒸牛肉萝卜丝	108
川菜粉蒸牛肉	109
小笼粉蒸牛肉片	110
粉蒸羊肉	111
素菜类	112
清蒸豆腐圆	113
蒸酿豆腐	114
如意白菜卷	115
鱼蓉蒸豆腐	116
土豆菜卷	117

米粉蒸南瓜	118
粉蒸白菜	119
米粉蒸豆角	120
河南粉蒸菜	121
粉蒸胡萝卜丝	122
粉蒸芹菜叶	123
粉蒸香菇	124
剁椒蒸香芋	125
湘味蒸丝瓜	126
清蒸冬瓜球	127
蒜蓉蒸丝瓜	128
苦瓜蒸肉丸	129
梅菜干蒸苦瓜	130
红袍莲子	131
蒜蓉蒸茄子	132
蒸瓢茄子	133
剁椒蒸香干	134
千层豆腐	135
伍元蒸南瓜	136
蛋黄蒸酿冬瓜	137
百合蒸南瓜	138
金银蛋饺	139
粉蒸芋头	140
玉米粉蒸红薯叶	141

蛋类	142
咸蛋蒸豆饼	143
豉汁虾米蒸蛋	144
锦绣蒸蛋	145
肉蟹蒸蛋	146
鱼香蒸蛋	147
粉蒸韭菜包鸡蛋	148

其他类	149
干贝香菇蒸豆腐	150
金针冬菇蒸田鸡	151
粉丝蒸青蛤	152
扣蒸干贝	153



蒸菜的历史渊源和风俗

一、蒸菜的历史来源

关于蒸菜的起源问题，既有美丽的传说，又有文献记载。

天门（古称竟陵）蒸菜，据史书记载，源于王莽时代。王匡、王凤在竟陵起义，遭到官兵的追击，起义军无以为食，仅靠挖野生荸荠与野菜充饥。当地农民知道后，踊跃献出少有的备荒粮食。然而，仅有的粮食不可能填饱义军的肚子。起义军只好将粮食磨成米粉，与野菜拌在一起蒸食，使难以下咽的野菜变得较为可口，起义军因此渡过难关，挥师抢占京山新市。天门蒸菜由此传开，老百姓称之为“匡凤菜”或“绿林菜”。

实际上，据史料记载，最早的陶甑产生于新石器时代。那时候，人类就已经发明了甑这种炊事工具。如果按常规推断，蒸菜应该是产生了陶锅后的产物。而陶锅蒸制的食品已经满足不了人们的需求，于是聪明的人类便发明了陶甑。由此看来，蒸菜应该产生在陶甑之前，而天门蒸菜至少有一万年的历史。

二、蒸菜习俗

中国人最讲究谐音，“蒸”字的谐音是“真”，也是“争”。蒸菜最讲究“气”，过去有句老话叫：爹争爹气，娘争娘气，饭甑底里跑了气。所以“蒸菜”、“蒸饭”的蒸字，谐音为“真”和“争”。真是讲究真实，对人要真诚，办事要认真，都离不开这个真字。至于争就是争气的争，有事业心，有上进心，不给家人丢脸就叫争气。此外还有个谐音是“尊”，逢年过节时做蒸菜、蒸饭敬献给尊长，生辰寿诞时做蒸菜、蒸饭敬祭祖先，上亲亡故时做蒸菜蒸饭祭献亡灵，红白喜事时做蒸菜蒸饭宴请宾客，都是表示尊敬、尊重的意思，这就是人们看重蒸菜蒸饭的原因。久而久之，吃蒸菜、蒸饭的习惯便融入到人们的日常生活中。虽然特定的那些习俗被渐渐地淡忘，而吃蒸菜蒸饭的习惯却保留了下来。





蒸菜的优点与技巧

一、优点

1. 吃蒸菜不上火

现代人大都比较操劳，阴虚火旺，蒸菜是以水渗热、阴阳共济，因而蒸制的菜肴吃了不易上火，女士吃了容颜更加滋润，男士吃了可保胃健康。

2. 蒸菜营养好

蒸能最大限度地保持食物的原汁原味和营养，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. 卫生

蒸的过程在医学上叫湿热灭菌。菜肴在蒸的过程中，餐具也得到蒸汽的消毒，避免了二次污染！

4. 蒸不产生自由基

食物在进行煎炸等高温烹调时，食用油会被氧化，在体内产生有害的自由基，而自由基会加速人体的衰老，加剧各种心血管疾病的发生。蒸菜则可以避免。

5. 真正的无油烟

纯蒸汽制作的食物，保留了食物100%的营养成分，而且不会产生油烟，无害于煮饭者的身心健康。

6. 做出的饭菜原汁原味

做出的菜不糊、不焦、不老化、不灌汤，能最大程度保留食物的营养成分。吃蒸菜不上火、清淡养胃，不含胆固醇和致癌物质。从食物健康看，比起煎、炸、烤、炒，蒸出来的菜所含的油脂要少得多，肉类在蒸制过程中还会渗出油来。蒸菜热量少，易于消化吸收。

7. 易消化和吸收

蒸出来的菜肴，质地软烂，有利于消化和吸收。

二、小技巧

1. 待水滚再放材料

待锅内的水滚后再放入要蒸的菜，蒸时要隔水蒸，但若是炖，则直接放在水中加热。

2. 加水时请加热水

要蒸的时候，锅内必须一直装满热水。水太少的话，蒸汽量就会减少，蒸笼边缘也易烧焦。只要水不够就立刻加入热水，温度才不会下降。

3. 蒸的时间、火候依材料而异

材料大多用大火来蒸，例如：肉或鱼。蒸蛋时，则最好用小火蒸，其表面才不会有凹处。长时间蒸时，应该尽量避免中途打开盖子，因为这样会让蒸笼内的温度下降。最后，请依照材料的多少、厚实来确定蒸制时间，这样蒸出来的食物才好吃。

4. 蒸笼的选择

传统的蒸笼均以竹子编制，透气性良好，很适于蒸东西。不过若没有竹质蒸笼也没关系，现在的蒸锅效果也不错。蒸锅要选择锅盖严实的，蒸出来的效果才会好。

5. 注意事项

注意原料在蒸笼中的摆放位置。汤水少的菜品应放在上面，汤水多的菜品则放在下面；色泽浅的菜品应放在上面，色泽重的菜品应放在下面；不易成熟的菜品放在上面，易成熟的则放在下面。

粉蒸的方法及注意事项

一、粉蒸的方法

粉蒸就是将加工好的原料用米粉及其他调味料拌匀，放入器皿中码好，用蒸汽加热成软熟滋糯。

1. 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。原料多以片、块、条为主。

2. 调味：粉蒸菜肴要求先进行调味，经腌制入味后的原料，蒸制时才能收到良好的效果。粉蒸菜肴常有咸鲜味、五香味、家常味、麻辣味和咸甜味。拌制过程中所需要的米粉，一般是将粳米炒至微黄，晾干研磨成粉。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。

3. 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。

4. 成菜特点：呈金黄色，味醇香，油而不腻。

二、注意事项

正确地使用火候，是蒸制菜肴成功的关键。不同的菜肴，要求使用不同的火力和时间来加热。一般而言，质地要求鲜嫩的菜肴，多用旺火、足汽、速蒸，加热时间5~20分钟不等，以断生为度；质地较老、体形大而又需要蒸得酥烂的菜肴，需要旺火沸水蒸制1~4小时不等；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形态的，则最好用中等小火沸水慢慢蒸。

在蒸制菜肴的过程中，原料不宜与调味料相结合，尤其当笼中气体饱和时，菜肴本身的汁液不易渗出，调味料更难以进入原料中。所以，蒸菜主要依靠加热前的调味，而且要一次调准。

蒸的器具很多，有木质蒸笼、竹质蒸笼，形状可大可小，层次可多可少，根据原料多少调节。



扣蒸法：重在品“香”

虽然很多酒楼不是专营野生菌美食，但是他们也会以一两款菌类菜式作为酒店的上等靓菜，如炒鲜菇、焖三鲜菇等，多半是用干炒法，以取菇香。干炒就是急火快炒，油量适中，不放水或加汤，煸炒至熟。主要调料以干辣椒、青辣椒、大蒜为主。当然也可以放一点火腿、腊肉、香肠、虾仁之类的配料共同来炒，但不宜多放。如牛肝菌、干巴菌、鸡枞菌、虎掌菌等菌特别适宜这种烹制法。

也有个别酒店选择较为特别的制法。如某著名海鲜酒店的“扣蒸酥鸡”便是用扣蒸法做的。扣蒸法就是将原料整齐放在碗中，上蒸笼蒸熟后反扣在盘子中。可以荤素搭配，通过蒸出来的野生菌营养均衡，味道也更加醇厚。适宜扣蒸法的有青头菌、猴头菌、茶树菌等。

“茶树菇蒸水蛇片”这道菜最重要的就是注意火候，蒸的时间长了，会失去菌的鲜嫩脆口。做法是：首先选用上乘新鲜茶树菇，并洗干净，去头去尾后，直接拉油，使其较干，油温要高。然后将茶树菇、水蛇片、枸杞、生姜片加入盐、白糖、鸡精、味精、少许蚝油、两滴老抽、少许生粉，再加入油拌匀，上笼蒸2~3分钟，出盘时撒葱花、淋热油即可上桌。由于不用“扣”这招，所以便是“类扣蒸法”。这道菜的主要特色是将菌与蛇一起制作，综合了动植物优点，而且茶树菇、水蛇都有保健养颜之作用，味道爽、滑、鲜、香。



扣蒸及其效用

一、扣蒸

扣蒸，又称旱蒸，原料只加调味品不加汤汁，有的器皿还要加盖或封口。蒸菜有以下几道工序：

1. **原料的选择加工**：扣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、虾、猪肉、蔬菜、水果等。
2. **调味**：大多数为咸鲜味，蒸制成菜后，还应该调味或辅助调味。
3. **装盘**：利用扣蒸方法成菜，有的直接翻扣入盘、碟等器皿上菜；有的要加汤后上菜；有的要挂汁后上菜；有的要淋酱汁或配味碟上菜，口味纯正。
4. **成菜特点**：形态完整，原汁原味，鲜嫩可口。



二、效用

1. **滋补美容**：蒸菜是以水渗热，阴阳调剂，锁住全部的维生素和水分，菜肴清淡，不上火，常吃使皮肤水润光滑。

2. **营养健康**：蒸能最大程度保住食物的味、形和营养，保证营养成分不流失，避免受热不均和过度煎、炸造成营养成分的破坏和有害物质的产生。蒸菜所含的多酚类营养物质，如黄酮类的槲皮素含量显著地高于其他烹调方法，对身体非常好处。

3. **绿色环保**：蒸的过程，中医学上叫湿热灭菌，菜肴在蒸的过程中能最大程度清除菜品原料的有害成分，餐具也得到蒸汽消毒，避免了二次污染。

4. **保健防疫**：食物在进行高温煎炸烹调时使得食用油被氧化，在体内产生有害的自由基，而自由基会加速人体的衰老，加剧各种心血管疾病的发生，而蒸菜没那么多的油脂成分，特别适合“三高”人群和亚健康人群，可真正远离快餐，给人体带来的健康危害。

5. **调养肠胃**：蒸菜时菜品保持原有水分不流失，所以蒸出来的东西比较松软、鲜嫩，进入胃里更容易被消化吸收，有止胃痛、中和胃酸、治疗胃炎的药物功效。



蒸菜可当“减肥菜单”

“地狱”减肥餐单、全流质餐单、全水果餐单、无糖餐单……在一些人气很旺的美食论坛里，这些流行减肥方略由于被营养专家指责太过苛责、缺乏营养、不健康，已经不如从前那么受推崇了。取而代之的，是更健康的减肥方式——蒸菜、大拌菜。在餐厅，各种蒸菜如清蒸鱼、清蒸狮子头、蒸豆腐夹、蒸茄泥等，均是点击率很高的菜。

烹调油是人们所需脂肪、提供能量的重要来源，近年来人们似乎已习惯了无节制地使用烹调油。据2002年中国居民营养与健康状况调查结果显示，我国城乡居民平均每天摄入烹调油42克，已远高于1997年《中国居民膳食指南2007》推荐量的25克。同时相关慢性疾病患病率迅速增

加。与1992年相比，成年人超重上升了39%，肥胖上升了97%。食用油过多已是居民共同存在的营养问题。

所以，养成清淡少

油少盐的饮食习惯，是减少肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的重要措施。

而蒸菜恰恰是少油少盐的，有利于减肥，更有利于健康。



水产类



咸鱼蒸豆腐

特点 | 酱香浓郁，口味醇厚。



原料

嫩豆腐3块，咸鱼1块，五花肉40克，辣椒适量。

调料

姜、酱油、油、料酒各适量。

小贴士

水烧开后，要用武火蒸熟，肉才会鲜嫩。



Steps

制作过程

1. 咸鱼切成丝；豆腐切片。
2. 五花肉切细丝；辣椒、姜切细丝。
3. 将豆腐先排于盘底，接着放咸鱼丝，于中段撒上五花肉丝，将辣椒丝、姜丝、酱油、油调匀，淋在鱼上，置蒸笼以中火蒸20分钟即可。

营养分析

豆腐含有丰富的蛋白，可以降低血脂，补充血小板。

饮食宜忌

高血压病人、高温条件下工作人士忌食。

咸鱼蒸茄子

特点 | 鲜香味美，微辣。



原料

茄子300克，咸鱼80克。

调料

姜丝、甜米酒、盐、味精、蚝油、色拉油各适量。



小贴士

茄子过油时油温要高，防止含油。



Steps

制作过程

1. 将咸鱼切成薄片，茄子削皮切成条待用。
2. 锅烧油至六成热，放入茄子以小火炸，炸出香味后，捞出放入盘中，再将盐、味精、蚝油搅拌入茄子中腌5分钟，然后将茄子装盘铺平；将姜丝、咸鱼入七成热油锅中用小火滑2分钟后捞出沥油。
3. 将咸鱼铺在茄子上面，洒入少量甜米酒，上蒸笼以旺火蒸15分钟即可。

营养分析

茄子含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等营养成分。

饮食宜忌

体质虚弱、脾胃虚寒者不宜食用。

清蒸带鱼

特点 | 酥烂、咸香适口。



原料

带鱼500克。

调料

大料、盐、料酒、酱油、香油、香菜各适量，葱、姜、大蒜、花椒各适量。

小贴士

购买带鱼时，尽量不要买带黄色的带鱼，如果买了，要及时食用，否则鱼会很快腐烂发臭。



制作过程

1. 将带鱼切成块状，洗干净，然后在两面剖十字花刀(斜切成网格状)，切半寸段。
2. 将带鱼块装盘，加入调料，上蒸笼蒸15分钟。
3. 将蒸熟的带鱼出笼，淋明油即可。

营养分析

带鱼富含蛋白质、脂肪，并含有钙、磷、铁、碘及维生素A、维生素B等。

饮食宜忌

适宜久病体虚，血虚头晕，气短乏力，食少羸瘦，营养不良之人食用。

清蒸非洲鲫

特点 | 肉质鲜嫩，清淡适口。

饮食宜忌

非洲鲫含有蛋白质、脂肪、钙、钠、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂，还含有多种不饱和脂肪酸。

营养分析

一般人群均可食用，尤其是老年人和儿童。



Steps

制作过程

1. 先将非洲鲫洗净取出内脏，在鱼身上划4个刀痕；将姜洗净切成小段，放入鱼身上的划口内。
2. 将鱼放入碗内，加入盐、味精、胡椒粉、料酒腌制5分钟，再放入蒸笼内蒸10分钟。最后将红椒、姜、葱切成丝撒在鱼身上，淋上刚热好的油即可。



小贴士

处理干净的鱼身上划上几刀抹上一点点盐，把姜片插入划开的刀口里面。鱼肚里面也要放几片姜，然后淋上料酒和一点酱油，可以去除鱼腥味。

原料

非洲鲫600克，辣椒（红、尖）25克。

调料

盐、味精、香油、胡椒粉、料酒、大葱、姜各适量。