

百味谈健康 10

5元
买100道菜

清蒸

营养分析、相宜相克、厨艺秘诀、饮食宜忌

美味健康一书搞定

原汁原味，鲜嫩多汁的鲜美鱼头



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味食通天 / 《百味食通天》编委会编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.11

ISBN 7-204-08147-1

I. 百... II. 百... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 142204 号

百味食通天

《百味食通天》编委会 编著

封面设计 沈琳 版式设计 任新艳

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 48 字数: 1200 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08147-1/G · 2033 定价: 120.00 元 (全 24 册)

美味健康 一书搞定

百味食通天

10

清 蒸

《百味食通天》编委会 编著



内蒙古人民出版社

水产类

广式清蒸鱼	4
鲜蒸鱼	5
豉汁蒸小鱼	6
虾油蒸时鲜	7
豆腐蒸鲑鱼	8
洋葱鳕鱼	9
酱汁蒸鲳鱼	10
清蒸鲈鱼	11
豉汁蒸鳕鱼	12
清蒸海鱼	13
肉饼蒸花蟹	14
豆豉蒸鱼肚	15
啤酒蒸花蟹	16
冬菜蒸带子	17



肉蛋类

梅菜蒸排骨	18
蒸菜卷	19
咸鸭蛋蒸肉末	20
茶碗蒸	21
酒酿蒸火腿	22
虾仁蒸蛋	23
荷叶粉蒸牛肉	24
粉蒸排骨	25
清蒸臭豆腐	26
清蒸牛腩	27
冬瓜虾仁汤	28
蒸牛肉丸	29
卷筒粉蒸肉	30
酒香扣肉	31
火腿蒸蛋	32



椒蓉红鲢鱼 / 豉汁蒸带子 / 清汤鱼翅丸	33
杏仁蒸水蛋 / 豆腐蛋羹 / 牛肉丸子	34
清蒸葱油鸡 / 白切鸡 / 金银蒸蛋	35
蒸冬瓜 / 香蒸鸭 / 雪里蕻蒸蛋羹	36
清蒸茄子 / 蒸猪尾 / 清蒸猪脑	37
蒸螺肉 / 五香板栗 / 蒸萝卜	38
蒸南瓜 / 豌豆蒸肥肠 / 大头菜蒸猪肝	39
银蒸青椒 / 粉蒸红芋 / 清蒸淮山	40
枸杞蒸乳鸽 / 党参蒸猪肚 / 甜面酱蒸肉	41
三色蒸蛋 / 芙蓉嫩豆腐 / 川味辣豆花	42
清蒸豆腐羹 / 罗汉豆鸡 / 珍珠圆子	43
红枣糯米饭 / 糯米蒸黄桃 / 苦瓜夹肉	44
黑木耳蒸瘦肉 / 蒸丸子 / 包黄浆	45
白云猪脚 / 沙茶蒸排骨 / 豉椒蒸排骨	46
香芋蒸排骨 / 酱蒸排骨 / 青圆蒸肥肠	47
腐乳蒸肥肠 / 香橼蒸大肠 / 荷花蹄燕	48
红薯蒸牛肉 / 清蒸牛肉条 / 清蒸盘丝羊肉	49
肉蛋四喜丸子 / 糟蒸鸭胰 / 鸡仁卷	50
荷叶蒸鸡块 / 荷叶蒸鸡翅 / 粉椒蒸鸡翅	51
酱瓜蒸鲑鱼 / 清蒸甲鱼 / 清蒸活鱼	52
姜汁鱼 / 清蒸草鱼 / 豉汁蒸鲈鱼	53



家常菜营养成分数据分析 54

厨艺小锦囊 57

本书相关食材相宜相克 62

清蒸
水产类

广式清蒸鱼

SHUI CHAN LEI



QING ZHENG

材料

■海鱼1条(约450克) ■葱2根 ■姜丝2大匙 ■葱丝1大匙 ■香菜段适量

调味料

■酱油2大匙 ■糖半小匙 ■白胡椒粉少许

做法

1. 鱼打理干净，擦干水分。两面均划上刀口，葱切成长段。
2. 盘子垫上葱段，放上鱼后撒上姜丝，入蒸笼内旺火蒸约10分钟，用竹筷试插鱼肉中，确定已熟后端出，倒出蒸鱼汁，夹掉葱段，撒下白胡椒粉。
3. 炒锅中把油烧热，淋下调匀的调味料，一滚即关火，撒葱丝，倒鱼身上。

小贴士

为了使肉质鲜嫩，蒸的鱼尽量减少用盐的时间，甚至可以不用盐调味，以水开后人为计时开始。

鲜蒸鱼

清蒸
水产类

SHUI CHAN LI



QING ZHENG

材料

鲜鱼 1 条 ■ 葱 2 根 ■ 姜 4 片

调味料

料酒、蚝油各 1 大匙 ■ 虾油 2 大匙 ■ 糖、油各 1 小匙 ■ 胡椒粉少许

做法

1. 鱼身两面斜划刀口，剪除鱼鳍，放在抹过油的蒸盘内。
2. 将所有调味料调匀，淋在鱼身上，并铺 1 根葱、2 片姜，入锅用大火蒸 10 分钟。
3. 将另外 2 根葱、2 片姜切丝，用冷水浸泡。待鱼蒸好，取出，拣除葱姜，将泡好的葱、姜丝铺在鱼身上即成。

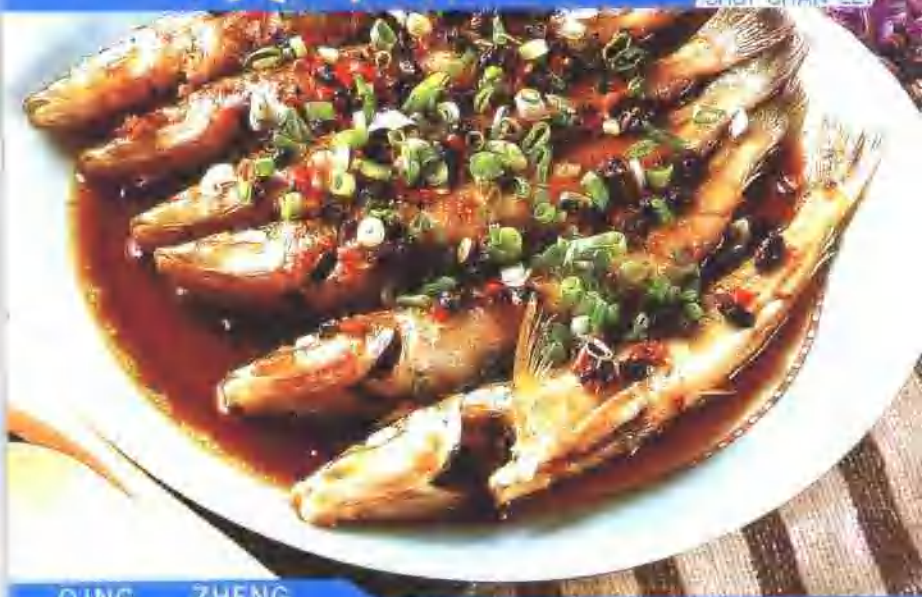
小贴士

清蒸菜肴的味道鲜美，原汁原味，口感非常好，掌握好火候及烹调时间是最重要的。

清蒸
水产类

豉汁蒸小鱼

SHUI CHAN LEI



QING ZHENG

材 料

■ 小鱼 6 条 ■ 豆豉 2 大匙 ■ 姜末、蒜末、辣椒末各半大匙 ■ 葱花 1 大匙

调味料

■ 料酒 1 大匙 ■ 酱油 2 大匙 ■ 糖 1 小匙 ■ 胡椒粉少许

做 法

- 1 小鱼洗净，放盘内。豆豉洗净，略微泡软，稍加切碎后撒在鱼上，并加入姜末、蒜末、辣椒末及调味料。
- 2 用电锅或蒸笼蒸 10 分钟，取出后撒入葱花即成。

小贴士

蒸鱼时间不宜过长，否则，不但影响口感，还会流失营养。

虾油蒸时鲜

清蒸
水产类

SHUI CHAN LEI



QING ZHENG

材 料

鲜鱼1条 ■ 葱5根 ■ 姜2片

调味料

料酒、食用油各1大匙 ■ 虾油1大匙 ■ 胡椒粉少许

做 法

- 在鱼背肉厚处直划一长口（使鱼肉易熟又不致裂开），放在抹过油的蒸盘上，淋入所有调味料，另铺2根葱、2片姜，放入蒸笼或电锅蒸10分钟。
- 将另外3根葱切丝，放入冷水中浸泡以去除辛辣味。
- 鱼蒸好后取出，把泡过的葱丝捞出，沥干，铺在鱼身上，炒锅内烧热油和虾油，淋上葱丝即可。

小贴士

虾油可以在任何超市买到，由于味道咸，鲜度高，所以盐和鸡精可以不加。

清蒸
水产类

豆腐蒸鲑鱼

SHUI CHAN LEI



QING ZHENG

材 料

豆腐1盒 ■ 鲑鱼300克 ■ 葱2根 ■ 红辣椒1个

调味料

酱油3大匙 ■ 料酒1大匙 ■ 糖、鸡精各1小匙
沙拉油、香油各2大匙

做 法

- 1 葱洗净，一根切段，一根切丝，红辣椒洗净，切丝。
- 2 葱丝、红辣椒丝放入碗中泡水约2分钟，取出，沥干备用。
- 3 鲑鱼洗净，去骨，切片，豆腐切片，均排入盘中，加入调味料A，移入蒸锅中以大火蒸约5分钟，撒上葱丝及红辣椒丝。
- 4 锅中放入调味料B烧热，淋入盘中，即可盛出。

小贴士

葱丝及红辣椒丝因为要生食，切好后先放入沸开水中浸泡，既可保持鲜度，又可除去过多的辣味。

洋葱鳕鱼

清蒸
水产类

SHUI CHUN LEI



QING ZHENG

材 料

鳕鱼 700 克 ■ 洋葱 10 个 ■ 辣椒 1 个 ■ 葱 1 根

调味料

料酒 1 大匙 ■ 葱 2 根 ■ 姜 2 片 ■ 盐半小匙
酱油 2 大匙 ■ 糖 1 大匙 ■ 水淀粉 1 小匙 ■ 胡椒粉少许

做 法

鳕鱼洗净切大块，抽除中间大骨，加调味料 A 入锅中蒸 10 分钟，然后拣除葱、姜。

洋葱洗净，切碎。用 3 大匙热油爆炒至香酥时，加入调味料 B 炒匀。盛出浇在鳕鱼上。

辣椒和葱切碎，撒在盆上即可。

小 贴 士

买鳕鱼要选鱼身较圆的圆鳕，肉质才不会因蒸熟而大量出水。

清蒸
水产类

酱汁蒸鲳鱼

SHUI CHAN LEI



QING ZHENG

材 料

■白鲳鱼1条 ■姜末 蒜末各半大匙 ■葱4根 ■姜2片

调味料

A 料酒1大匙 ■盐1小匙

B 沙茶酱3大匙 ■料酒1大匙 ■酱油2大匙 ■白糖、水淀粉各半大匙

做 法

- 1 鲳鱼洗净，在两侧肉面划交叉刀口后，加入调味料A腌10分钟，再铺上2根葱、2片姜，放入锅中蒸10分钟。
- 2 另外2根葱切丁，用2大匙油炒香姜末、蒜末和调味料B以及适量的水，取出蒸好的鲳鱼，将汤汁倒除，淋入炒好的沙茶料。
- 3 撒入葱花即成。

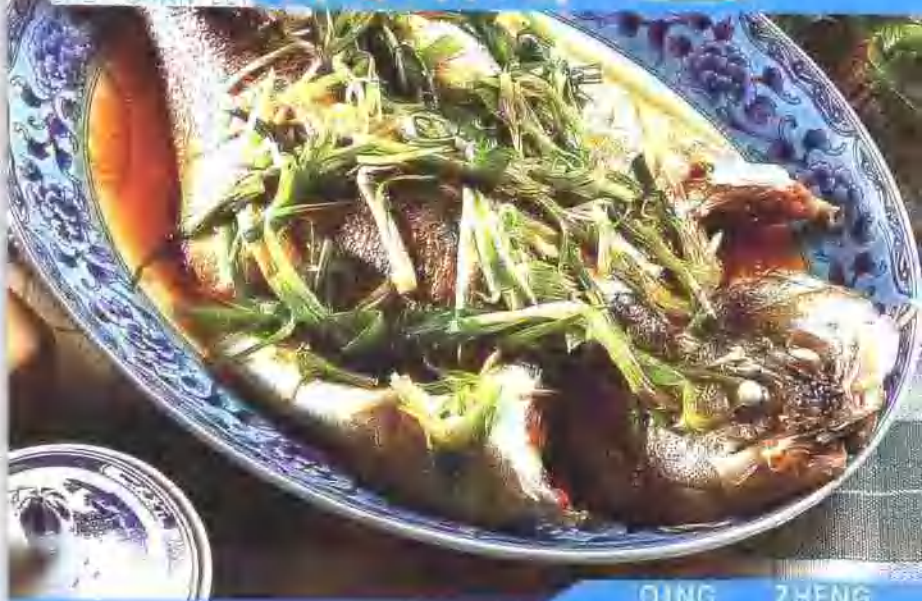
小贴士

鲳鱼用煎的方式烹制比较香酥，另外，炒沙茶酱的火不要太大，以免炒焦不香。

清蒸鲈鱼

清蒸
水产类

SHUI CHAN LEI



QING ZHENG

材料

■ 鲈鱼1条 ■ 葱5根 ■ 姜5片

调味料

A 料酒、鱼露各2大匙 ■ 蚝油、色拉油各半大匙 ■ 胡椒粉少许 ■ 白糖1小匙
B 色拉油1大匙 ■ 香油1大匙

做法

1. 鲈鱼洗净，由腹部剖开成背部相连的片状，平铺在抹过少许油的蒸盘内。另将2片姜、2根葱切小段放在鱼上。
2. 将调味料A用小碗调匀，然后淋在鱼上。入锅以中火蒸10分钟。将剩下的葱、姜切丝，用水浸泡。
3. 待鱼蒸好后拣除葱、姜，换另一盘，铺上葱、姜丝。将调味料B烧热，淋在葱、姜丝上即成。

小贴士

鱼露是以鱼提炼出的高鲜品，用来蒸鱼比用盐和酱油更好，由于本身已有咸味，所以不宜再加盐。

清蒸
水产类

豉汁蒸鳕鱼

SHUI CHAN LEI



QING ZHENG

材料

■ 鳕鱼 500 克 ■ 干豆豉 1 小包 ■ 蒜末 1 大匙 ■ 辣椒 1 个 ■ 葱 3 根 ■ 姜 2 片

调味料

A. 料酒 1 大匙 ■ 盐半小匙 ■ 胡椒粉少许

B. 料酒 1 大匙 ■ 酱油 2 大匙 ■ 白糖、水淀粉各半大匙

做法

- 1 鳕鱼洗净，加调味料 A 及葱 2 根、姜 2 片，用电锅蒸熟。
- 2 用油炒香蒜末，干豆豉略泡软，捞出，放油内炒香，辣椒切丁同炒，放 B 料和水，炒匀后加入切碎的葱 1 根。
- 3 取出蒸好的鳕鱼，拣除葱、姜，淋入炒好的豉汁料即成。

小贴士

鳕鱼会有大量的不饱和脂肪酸，对动脉毛细血管的阻塞和氧气的充分供给起着重要的作用。

清蒸海鱼

清蒸
水产类

SHUI CHAN LE



QING ZHENG

材料

海鲈鱼1条(约700克) 姜、葱各80克 红辣椒1个 香菜少许

调味料

鱼露、酱油各150克 冰糖、鸡精各2大匙 香油2大匙

做法

- 海鲈鱼剖好洗净，以片刀切取掉鱼的脊椎骨，将鱼放盘中，加入2片姜、1根葱，入锅中蒸熟。
- 将葱、姜、红辣椒切丝，泡水洗净铺于蒸熟的海鲈鱼两侧，锅中烧沸香油，淋上鱼身，放入少许香菜。
- 调味料于锅中一同煮滚，淋入适量于鱼肉上即成。

小贴士

新鲜的海鲈鱼，以清蒸最能突出原味，掌控火候及时间是很重要的。

清蒸
水产类

肉饼蒸花蟹

SHUI CHAN LEI



QING ZHENG

材料

■花蟹2只 ■肉末250克 ■冬笋(切粒)100克 ■荸荠(剁碎)3颗 ■香菜末1大匙 ■鸡蛋清1小匙

调味料

■酱油半大匙 ■姜汁1小匙 ■淀粉半小匙 ■胡椒粉、盐各少许

做法

- 1只花蟹隔水蒸熟，待放冷后取出蟹肉，另1只花蟹洗净，切成块备用。
- 2把肉末、熟蟹肉、冬笋粒、荸荠粒、香菜末、蛋清及调味料全部搅匀，放入蒸笼内加蟹块铺面，隔水大火蒸十分钟即成。

小贴士

如不加冬笋，再多加几颗荸荠，味道也一样好吃。

豆豉蒸鱼肚

清蒸
水产类

SHUI CHAN LEI



DING ZHENG

材 料

■ 鱼肚 2 块 ■ 干豆豉 1 大匙 ■ 葱、姜、蒜、辣椒各适量

调味料

■ 酱油 1 小匙 ■ 白糖、香油各 1 大匙 ■ 料酒 3 大匙

做 法

1. 鱼肚洗净沥干，葱、姜、蒜、辣椒全部切末，备用。
2. 将葱、姜、蒜、辣椒末与干豆豉、调味料混合拌匀，淋在鱼肚上，放入蒸锅中以大火蒸 5 分钟即可。

小贴士

讲究的做法是把葱、姜、蒜、辣椒、豆豉先用油炒过，再拌入其它调味料，然后再放入蒸锅中蒸。