

Fashion Food

时尚美食

养生蒸与烧

主编/李 伟
摄影/赵 飞

沈阳出版社

时尚美食
FASHIONFOOD

YANGSHENGZHENG YUSHAO



养生蒸与烧

主编 / 李 伟

摄影 / 赵 飞

沈阳出版社

主 编 李 伟

副 主 编 杨胜利

编 委 刘启生 孙 斌 陈 磊 郝 毅 许 冰 李宝龙 徐 军 李勇毅
李大睿 徐启文 泥德欣 魏海涛 张 瑞 郭 亮 罗 丽 李莉莉
袁佳斌 刘 嵩 张铁男 孙禹华 奕雪婷 张 硕 李奕欧 刘 鹏
曲俊峰 于德新 杨 涛 吴 迪

图片摄影 赵 飞 祝志鹏

图书在版编目(CIP)数据

时尚美食. 养生蒸与烧/《时尚美食系列》李伟主编.

沈阳: 沈阳出版社, 2005.10

ISBN 7-5441-2904-7

I. 时... II. 李... III. ①食谱 ②蒸与烧—菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 107185 号

出版发行: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印 刷 者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

开 本: 146mm × 210mm

印 张: 24

字 数: 230 千字

印 数: 1 ~ 8000

出版时间: 2005 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 加 义

装帧设计: 赵 飞

摄 影: 赵 飞

责任校对: 李雪艳

责任审读: 刘大鹰

责任监印: 杨 旭

总 定 价: (8 册) 144.00 元 (单册: 18.00 元)

目 录

Contents

马蹄黄肉饼	5	香菇板栗烧鸡翅	35
蟹子小豆腐	6	蹄筋烧双冬	36
南乳汁蒸肥肠	7	红烧日本豆腐	37
冬菜蒸三文鱼头	8	铁板椒香羊肉	38
马来蒸鳊鱼	9	北菇娃娃菜	39
蒸酿苦瓜环	10	五花肉烧野生菌	40
梅菜蒸排骨	11	虾仁烧冻豆腐	41
豉汁蒸排骨	12	白菜烧肥肠	42
蒜蓉粉丝蒸大虾	13	葱烧辽参	43
百花咸蛋蒸豆腐	14	红萝卜土豆烧牛腩	44
三鲜蒸水蛋	15	雪菜肉末烧豆腐	45
白肉蒸咸鱼	16	松蘑土豆条	46
清蒸东山羊	17	红烧嫩仔排	47
冬瓜球蒸仔鸡	18	干烧晶鱼	48
忌廉鹅肝蒸乳酪	19	红烧肉烧干豆角	49
辣汁蒸凤爪	20	干烧肥肠	50
腊味合蒸	21	干烧蹄筋	51
蒜味蒸血肠	22	松仁干烧小排	52
三色蛋蒸豆角	23	干烧茄夹	53
豉椒肉米蒸茄子	24	干烧鹅掌	54
煎蒸晶鱼	25	干烧冬笋	55
金钩蒸酿冬瓜件	26	干锅烧兔肉	56
豉椒蒸八爪鱼	27	红烧鳊鱼段	57
梅辣蒸茄子	28	碳烧夏威夷贝	58
咸蛋榨菜蒸肉饼	29	海米烧冬瓜	59
明炉桂花鱼	30	花生红烧猪手	60
豉汁蒸带子	31	滋补红烧甲鱼	61
三鲜蒸肉圆	32	红烧猪舌	62
圆笼荷香甲鱼	33	油条素烧什锦	63
肉片烧茄子	34	蒜仔红烧鲈鱼	64

碧绿响螺片	65	鲜紫苏蒸金钱肚	81
红烧胖头鱼头	66	豆干烧带鱼	82
干烧鳗鱼段	67	无锡排骨	83
香芋扣肉	68	尧柱鹅肝鲜虾球	84
杂果蒸芋泥	69	五花腌肉烧腐竹	85
香扇武昌鱼	70	绿林四宝烧面筋	86
红扒肘子	71	榄菜魔芋烧鸡球	87
云腿冬菇扒菜胆	72	鱼香凤尾虾	88
菜包虾仁	73	辣汁蹄花	89
麻辣烧豆花	74	荷香滑鸡翅	90
蒜子烧肚条	75	原汁海胆蒸水蛋	91
红烧沙龙鱼舌	76	金瓜官燕羹	92
北菇菜胆烧牛尾	77	雪绒丝蒸扇贝	93
鲜露笋烧鸭舌	78	鲍鱼烧刺参	94
银雪鱼烧茄子	79	红烧狮子头	95
金针菜心肥肠煲	80	鲜竹翠绿红烧肉	96



李伟

1979年步入餐饮行业，1984至1990年进入沈阳市鹿鸣春饭店进修班，1985年正式入厨学艺，师从张奔腾大师。在恩师的辛勤教导及关怀下，加上自己的刻苦努力，于1990年获得国家劳动部一级厨师证书。

1996年进入香格里拉集团——沈阳商贸饭店，并在2000年代表商贸饭店参加“首届中国沈阳国际技能交流会”，并取得“技术能手”的光荣称号。2001年进入中外合资的沈阳时代广场酒店，任中餐总厨师长。2002年7月获得国家劳动部下发的烹饪技师证书，2002年9月14日至9月15日，李伟先生代表沈阳时代广场酒店参加了中国沈阳首届美食节，他现场制作的“葱烧辽参”、“油泼羊腿”等传统辽菜，得到在场专家、评委的一致好评。2003年末，被评为沈阳市烹饪协会常务理事，2003年8月，被中国饭店协会授予中国烹饪大师、中国烹饪协会会员等荣誉称号。2004年被评为高级技师。

李伟先生的作品在《中国烹饪》、《中国食品》、《四川烹饪》、《饮食科学杂志》以及《新派辽菜》一书中发表刊登。论文在2003年《饮食科学》杂志第11期和第12期上发表，题目为《烹饪第一要物“水”》。

马蹄黄肉饼

特点：肉馅滑润，有马蹄的清香。

主料：

猪肉馅 500 克

配料：

马蹄肉 100 克
葱花、姜末 各 10 克

调料：

A 料 精盐 4 克
味精 6 克
鸡粉 5 克
五香粉 3 克
胡椒粉 2 克
鸡蛋 1 只
香油 5 克

操作过程：

1. 将猪肉馅放入盆中，放切好的马蹄丁（0.2 厘米见方大），加入葱花、姜末及 A 料搅拌均匀上劲之后拌入香油即可。
2. 把拌匀的肉馅放入盘中，上蒸锅蒸 12 分钟取出，撒上葱花即成。

小贴士：马蹄放入肉馅中是增加口感。因此马蹄粒不可切得太小。





蟹子小豆腐

特点：蟹子入口甘鲜，豆腐鲜香滑嫩。

主料：

豆腐 1 块

配料：

蟹子 50 克
葱花 5 克

调料：

A 料 精盐 8 克
味精 8 克
鸡粉 5 克
胡椒粉 1 克

操作过程：

1. 将豆腐洗净飞水，捞出控干水分，锅内留底油，放入豆腐、葱花和 A 料翻炒均匀，盛在容器里。
2. 把新鲜蟹子从袋内盛出，放在炒好的豆腐上即成。

小贴士：豆腐软嫩且营养丰富，与蟹子同炒，味美可口，钙质更易于人体消化吸收，是老年人及青少年较喜欢的食品。

南乳汁蒸肥肠

特点：肥香软嫩，醇香味美。

主料：

熟大肠头 500 克

配料：

西生菜 150 克

调料：

A 料 南乳汁	15 克
蚝油	10 克
绍酒	15 克
砂糖	8 克
味精	5 克
酱油	5 克
葱花	8 克
姜末	8 克
蒜蓉	8 克

操作过程：

1. 将大肠切成马蹄片（约 1.5 厘米厚），飞水后沥干水分，加入葱花、姜末、蒜蓉和 A 料搅拌均匀码入碗内，上蒸锅旺火蒸制 12 分钟。
2. 西生菜切成大块码在盘底，把蒸好的大肠扣在生菜上即成。

小贴士：大肠飞水后，一定要压干水分，调料拌入后，一定要拌匀。





冬菜蒸三文鱼头

特点：鱼头鲜嫩，冬菜清香。

主料：

三文鱼头 800 克

配料：

冬菜 50 克

葱花 10 克

椒米 10 克

调料：

A 料 老抽 3 克

蚝油 6 克

鸡粉 6 克

味精 5 克

砂糖 6 克

生粉 5 克

操作过程：

1. 将三文鱼头去鱼鳞去鳃整理干净，用刀一开二斩成 4 厘米见方的鱼件。
2. 冬菜用清水清洗一下压干拌入 A 料，把斩好的鱼件拌入调料拌匀。
3. 将拌好的鱼件整齐码入盘中，上屉蒸 18 分钟拿出，撒上葱花、椒米浇热油即成。

小贴士：三文鱼头一定要新鲜，斩剁鱼头块要均匀。拌入调料时，鱼头要压干水分。

马来蒸鳊鱼

特点：香辣鲜香，鱼肉软嫩。

主料：

鳊鱼 1 条 600 克左右

配料：

青红椒米 150 克
葱花 2 克
蒜蓉 2 克
香菜末 2 克

调料：

A 料 美级酱油 5 克
辣椒酱 6 克
鸡粉 4 克
味精 5 克
胡椒粉 1 克
生粉 5 克

操作过程：

1. 将鳊鱼去鳞、鳃、内脏，整理清洗干净，在鱼的背部入刀（腹部相连）将鱼连头斩开，斩开后，用刀在鱼肉厚的地方切上刀纹便于入味。
2. 把青红椒米、香菜末、蒜蓉拌入 A 料中，调好的味汁抹在鱼肉一面，涂抹均匀，上屉猛火蒸制 10 分钟，拿出撒上葱花、淋入热油即成。

小贴士：在鱼体切刀花纹要浅些，不可切断鱼皮，以免造型破坏。在 A 料中，如有条件，可加入 10 克酱，味道会更加可口。





蒸酿苦瓜环

特点：口感滑嫩，清香味鲜。

主料：

苦瓜 600 克

配料：

猪肉馅 200 克

调料：

A 料	精盐	3 克
	味精	5 克
	鸡粉	4 克
	胡椒粉	2 克
	蛋白	1 只
	生粉	5 克
B 料	精盐	3 克
	味精	5 克
	鸡粉	6 克

操作过程：

1. 将苦瓜洗净切成 3 厘米高的苦瓜段，然后去除中间瓜瓤，飞水备用。
2. 将猪肉馅加入 A 料，须一个方向搅拌上劲，酿入飞好水的瓜环内，上蒸锅蒸制成熟拿出。
3. 锅内放入鸡汤 100 克，加入 B 料薄芡，浇在瓜环上即成。

小贴士： 苦瓜在去除内部瓜瓤时要尽量去除干净，飞水时要加入少许白糖避免苦味过重，苦瓜含丰富的维生素 C，且有清热解毒、清肝明目之功。

梅菜蒸排骨

特点：排骨软烂香浓，有梅菜特殊香味。

主料：

猪腩排 800 克

配料：

梅菜 150 克

调料：

A 料 柱候酱 25 克
海鲜酱 30 克
腐乳 15 克
磨豉酱 25 克
花生酱 20 克

操作过程：

1. 将猪腩排斩成 8 厘米长段，拍上淀粉下入七成热油中炸制金黄捞出，把梅菜洗净切成细末，上锅煸炒出水分取出。
2. 把炸好的排骨拌入 A 料，拌均匀后，码入碗中撒上炒干的梅菜上笼蒸 1.5 小时即成。

小贴士：梅干菜是一种渍干菜，在清洗过程中一定要洗净盐粒和沙粒，以免影响菜品口味。





豉汁蒸排骨

特点：酥烂脱骨，豉香味浓。

主料：

猪排 500 克

调料：

A 料	精盐	3 克
	味精	5 克
	鸡粉	3 克
	胡椒粉	3 克
	砂糖	5 克
	蒜蓉	10 克
	生粉	5 克

操作过程：

1. 将猪排洗净斩成 3 厘米长的排骨条。青椒切成大米粒大小的丁。豆豉剁碎。
2. 锅烧色拉油 100 克放入剁碎豆豉和蒜蓉推炒，炒出香味后放入料酒、A 料炒匀，盛出晾凉。
3. 将炒好的豉汁加入椒米和排骨拌匀码入碗中，上笼屉蒸至酥烂扣入盘中，撒上香葱末和香菜即成。

小贴士：炒制豉汁时火力要稍小一些，同时要用铲不断推动避免糊底。

蒜蓉粉丝蒸大虾

特点: 虾肉鲜嫩, 粉丝软滑入味,
回味有椰香和咖喱的辣味。

主料:

大海虾 4 只
粉丝 150 克

配料:

西芹 50 克
胡萝卜 50 克
洋葱 30 克
蒜蓉 6 克

调料:

A 料 精盐 5 克
鸡粉 6 克
味精 4 克
咖喱粉 3 克
椰奶 5 克
香油 3 克

操作过程:

1. 将大虾剪去虾枪虾须, 开背后去除沙线, 用刀在背部将虾片成两半。
2. 西芹、胡萝卜、洋葱切成筷头大小的丁, 粉丝用温水泡软。
3. 锅留少许底油, 爆香西芹洋葱胡萝卜加入 80 克鲜汤后, 放入 A 料和沥干水分的粉丝, 稍煨片刻, 盛入盘中, 在大虾上码入粉丝、撒上蒜蓉, 上屉蒸制 5 分钟, 在虾身放少许葱花, 淋上热油即成。

小贴士: 粉丝与虾同煮, 吸入虾和调料的香味, 口味变得更加鲜香嫩润。





百花咸蛋蒸豆腐

特点：蛋羹豆腐滑嫩，虾肉蛋黄鲜香，色彩搭配鲜艳。

主料：

日本豆腐	4条
咸蛋黄	5个

配料：

西兰花	100克
水冬菇	4件
虾肉	100克
蛋白	3只
牛奶	100克
淀粉	3克

调料：

A料 精盐	6克
味精	6克
胡椒粉	2克

操作过程：

1. 将虾肉剁成茸状，加入盐、味精、淀粉搅拌均匀，冬菇压干水分，拍少许淀粉把虾肉涂抹在冬菇上，熟咸蛋黄用刀压碎搓成球状，日本豆腐切成2厘米高的段，顶端用小勺挖一小坑，放入蛋黄球，西兰花切成朵状，洗净飞水。
2. 把蛋白加入牛奶搅匀倒入盘中，码好酿好的虾馅冬菇上屉蒸8分钟，日本豆腐上屉蒸3分钟。
3. 把蒸好的日本豆腐码入蛋羹中间，冬菇中间码上西兰花。
4. 锅内留少许鸡汤放入A料，勾薄芡浇在冬菇上即成。

小贴士：鲜嫩的豆花与虾丸搭配成菜，不但丰富了口感，动植物蛋白的有机结合，更利于人体消化吸收。

三鲜蒸水蛋

特点：金黄嫩滑，鲜香适口。

主料：

鸡蛋 200 克

配料：

带子 50 克

蒸好的瑶柱丝 20 克

虾仁 50 克

调料：

精盐 4 克

味精 3 克

鸡汤 50 克

操作过程：

1. 将鸡蛋打入碗中打散。带子用刀直片一刀，瑶柱撕成细丝，用温油炸成干贝丝，虾仁挑去沙线。
2. 将打好蛋液中放入鸡汤、精盐搅拌均匀，封上保鲜纸，放入蒸锅蒸 8 ~ 10 分钟之后取出，放入虾仁带子、干贝丝，再蒸 5 分钟即成。

小贴士： 将蛋液与鸡汤充分搅拌后要稍微静置一会儿，消除蛋液泡沫以后，保证蒸出的水蛋蛋面光滑。





白肉蒸咸鱼

特点：咸鱼干香油润，是佐粥吃饭佳品。

主料：

生猪五花肉	100 克
大红咸鱼	100 克

配料：

姜丝	25 克
葱丝	3 克
红椒丝	2 克

操作过程：

1. 将大红咸鱼的身上鳞片刮净，由背部入刀剔出鱼肉，用温水洗净鱼身污物及盐粒。
2. 猪五花肉切成3厘米长，2厘米宽，0.2厘米厚的肉片，大红咸鱼也切同样片。
3. 将五花肉与咸鱼件码入盘中，撒上姜丝上屉蒸8分钟。
4. 取出蒸好的咸鱼撒上葱丝、红椒丝、淋热油即可。

小贴士：咸鱼本身较干缺少油分，与五花肉同蒸，鱼肉会更加油润可口。