

叶连海 郝淑秀 编著

营养美味 清蒸菜

YINGYANG
MEIWEI
QINGZHENGCAI



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

这是一本专门介绍各种清蒸菜如何制作的大众菜谱书。书中从中国南北各地众多的各类清蒸菜中,精选了一批广为流传并深受消费者喜爱的营养美味清蒸菜,以简洁的文字对每款菜肴的用料、制法及注意事项,均作了具体的传授。本书内容丰富,科学实用,非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用,也可供餐馆、食堂经营参考。

图书在版编目(CIP)数据

营养美味清蒸菜/叶连海,郝淑秀编著. —北京:金盾出版社,
2005.11

ISBN 7-5082-3676-9

I. 营… II. ①叶…②郝… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068332 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京精美彩印有限公司

黑白印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 彩页:8 字数:240 千字

2005 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



蒸珍珠圓子



咸鱼蒸肉饼



四喜苹果



百年好合



元宝肉

姜汁热肘子



摄影：郝淑秀
菜肴制作：叶连海



煎蒸带鱼

清蒸桂鱼





 蒜茸小笼虾

 清蒸干贝





清蒸滑鸡

龙眼蛋卷





丝瓜酿肉

海鲜酿苦瓜





❖ 南瓜蒸肉

❖ 一品山药





酿油菜

清蒸海带盒





❖ 百花酿豆腐

❖ 酿馅面筋



前言

蒸,即汽烹法,是利用蒸汽为传热介质使原料成熟的一种烹调技艺,是家庭烹调最常用的方法之一。此法用途广泛,它不仅可用于主食米、面及小吃、点心的熟制,也非常适合于菜肴的制作和原料的初步熟处理。运用的厨具主要有笼屉、蒸柜等。蒸制时一般要求汽量要足,蒸笼封闭要严密。其特点是,成菜不仅富含水分,柔软滋润,清淡不腻,口感良好,而且保留原汁原味,原质不变,原形不走,营养丰富。

随着人们生活水平的不断提高和对自身健康的日益重视,众人对饮食的要求及口味也在不断提高、变化,清淡可口、富于营养的菜肴越来越受大家的欢迎,而清蒸菜肴的上述特点正是符合了广大群众的这一时尚需求。为此,我们特约请高级烹调师叶连海、郝淑秀编写了这本《营养美味清蒸菜》,以供广大读者阅读使用。

蒸制技法,如按调味料分类,可分为清蒸、粉蒸和干蒸。清蒸是原料不经挂糊、拍粉或煎、炸等预加工,蒸制时不加有色调味料的成菜技法,成菜如清蒸武昌鱼、清蒸甲鱼等。粉蒸是先将主料加工成块、片,与经炒香的粳米或糯米碎粒、调味料和适量汤汁



前言

拌匀,装入器皿中蒸制成菜的技法,成菜如小笼粉蒸牛肉、荷叶粉蒸肉等。干蒸是蒸时原料内不加汤水,直接蒸制成熟后,浇上另备的调味汁成菜的技法,成菜如干蒸鲤鱼、干蒸山药等。为了使读者有更多的选择,本书不仅收入了大量清蒸菜,也收入了部分粉蒸菜与干蒸菜,其中既有传统菜,又有创新菜,南北广为流传、家庭经常食用的各种蒸制菜肴,基本上都可以从书中找到。

本书内容丰富,科学实用,所选菜肴,以中低档为主,原料普通,操作简便,照书习作,一学就会,不仅适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用,也可供大小餐馆和单位食堂经营参考。

愿本书带给您和您家人的不仅是美食与营养,还有健康与长寿。

编 者

2005 年 7 月



目 录

一、肉类清蒸菜

招远蒸丸	(2)	北京扣肉	(16)
清蒸丸子	(2)	干扣肉	(17)
蒸珍珠圆子	(3)	糖蒸肉	(18)
蒸香甜珍珠丸	(4)	清蒸炉肉	(18)
蒸四喜丸子	(5)	绍式小扣	(19)
蒸白丸	(5)	荷叶粉蒸肉	(20)
蒸八宝肉圆	(6)	卷筒粉蒸肉	(21)
咸鱼蒸肉饼	(7)	湖北粉蒸肉	(22)
黄豆芽蒸肉饼	(8)	陕西米粉蒸肉	(22)
香糟扣肉	(8)	鲈海椒蒸肉	(23)
糟扣肉	(9)	黄陂糖蒸肉	(24)
蕨菜扣肉	(10)	腊味合蒸	(25)
冬菜扣肉	(10)	豆豉蒸腊肉	(25)
菜干扣肉	(11)	冬菜蒸腊肉	(26)
香芋扣肉	(12)	蒸松肉	(26)
芋头扣肉	(13)	蒸太阳肉	(27)
四喜扣肉	(14)	山东蒸酥肉	(28)
水晶扣肉	(15)	蒸清汤东坡肉	(29)

目录

姜枣扒方肉	(29)	柳蒸猪头	(46)
蒸神仙肉	(30)	粉蒸排骨	(47)
蒸千张肉	(31)	豉汁蒸排骨	(48)
蒸汽水肉	(32)	周家排骨	(48)
干菜蒸肉	(33)	糟蒸大肠	(49)
豆豉蒸肉	(33)	蒸灌肺	(50)
元宝蒸肉	(34)	扣三丝	(50)
蒸夹沙肉	(35)	火腿扣肚结	(51)
云南夹沙肉	(36)	蒸八宝香肚	(52)
酱豆腐蒸肉	(37)	干蒸肚片	(53)
南乳蒸肉	(37)	蒸攒丝杂烩	(53)
蒸囍字肉	(38)	凤眼猪肝	(54)
蒸甜烧白	(39)	蒸夹沙羊肉	(55)
蒸咸烧白	(40)	蒸绣球羊肉	(56)
蒸枣方肉	(40)	蒸荷叶羊肉	(56)
腐乳汁肉	(41)	蒸羊	(57)
蒸蜜汁火方	(42)	粉蒸牛肉	(58)
酒酿火腿片	(43)	双红蒸牛腱	(59)
蒸焦皮肘子	(44)	清蒸乳饼	(59)
姜汁热肘子	(44)	蒸三夹乳饼	(60)
绿豆蒸肘	(45)	蒸荷叶兔肉	(61)

二、水产海鲜类清蒸菜

清蒸刀鱼	(64)	清蒸带鱼	(64)
------------	------	------------	------

目录

- | | |
|------------------|-------------------|
| 煎蒸带鱼 (65) | 清蒸双龙鳙 (86) |
| 清蒸鲫鱼 (66) | 豉汁盘龙鳙 (86) |
| 清蒸鲫鱼饺 (66) | 香露河鳗 (87) |
| 清蒸桂鱼 (67) | 清蒸甲鱼 (88) |
| 清蒸牡丹鱼 (68) | 清蒸酿馅甲鱼 ... (89) |
| 蒸网包桂鱼 (69) | 蒸龙眼甲鱼 (89) |
| 蒸白汁桂鱼 (70) | 虫枣蒸甲鱼 (90) |
| 龙舟活鱼 (70) | 旱蒸姜汁鱼 (91) |
| 清蒸鲩鱼 (71) | 荷叶蒸辣子鱼 ... (92) |
| 清蒸酿馅银鱼 ... (72) | 粉蒸鲰鱼 (92) |
| 清蒸鲥鱼 (73) | 粉蒸青鱼 (93) |
| 清蒸武昌鱼 (74) | 莲蓬鱼 (94) |
| 清蒸鳊鱼 (75) | 火夹糟青鱼 (95) |
| 蒸花酿鳊鱼 (75) | 糟蒸花鱼 (96) |
| 清蒸鲰鱼 (77) | 白汁酿鱼 (96) |
| 蒸水晶鲰鱼 (78) | 清蒸三丝鳊卷 ... (97) |
| 生鲜蒸鱼 (79) | 碧绿鱼卷 (98) |
| 干蒸活鲤鱼 (79) | 玉带鱼卷 (99) |
| 潘鱼 (80) | 三丝鱼卷 (100) |
| 清蒸蝴蝶鱼 (81) | 白扒鱼串 (101) |
| 清蒸快鱼 (82) | 秋水芙蓉 (102) |
| 清蒸鲈鱼 (82) | 蒸鱼片豆腐 (103) |
| 清蒸合页鱼 (83) | 荷叶蒸虾 (103) |
| 清蒸金线鱼 (84) | 蒜茸小笼虾 (104) |
| 清蒸白鳢 (85) | 清蒸龙骨大虾 |