

NO.
14

100 例

★★★★★

最健康的家庭百味佳肴

《健康百味》编委会 编

原汁原味蒸

健康的烹饪方法，品味原汁原味。



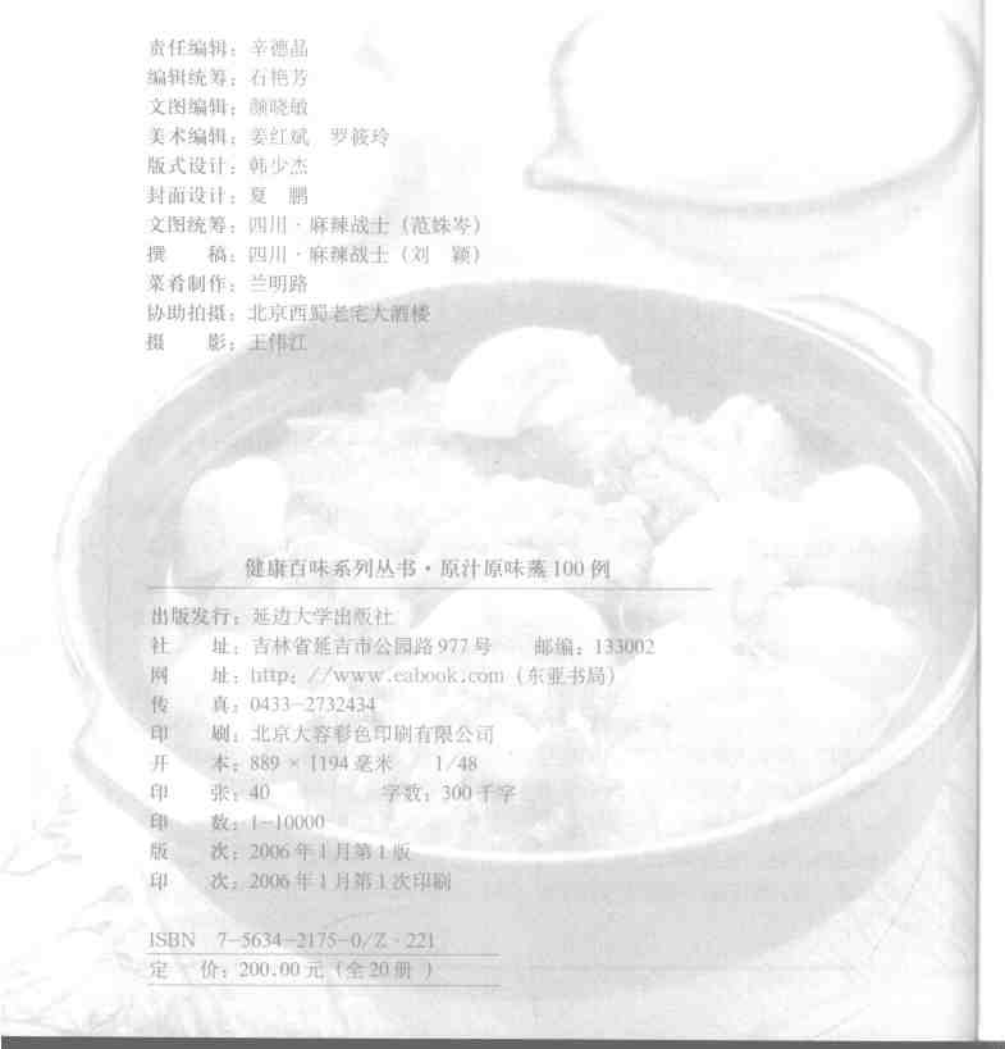
健康百味

延边大学出版社

惊喜
超低价



吃出健康 吃出美味



责任编辑：辛德晶
编辑统筹：石艳芳
文图编辑：颜晓敏
美术编辑：姜红斌 罗筱玲
版式设计：韩少杰
封面设计：夏 鹏
文图统筹：四川·麻辣战士（范姝岑）
撰 稿：四川·麻辣战士（刘 颖）
菜肴制作：兰明路
协助拍摄：北京西蜀老宅大酒楼
摄 影：王伟江

健康百味系列丛书·原汁原味蒸100例

出版发行：延边大学出版社
社 址：吉林省延吉市公园路977号 邮编：133002
网 址：<http://www.eabook.com>（东亚书局）
传 真：0433-2732434
印 刷：北京大容彩色印刷有限公司
开 本：889×1194毫米 1/48
印 张：40 字数：300千字
印 数：1-10000
版 次：2006年1月第1版
印 次：2006年1月第1次印刷

ISBN 7-5634-2175-0/Z·221

定 价：200.00元（全20册）



原汁原味蒸

100 例



Contents

原汁原味蒸

目录

菜蔬蒸

冬瓜麒麟蒸	4
冬瓜夹	5
苦瓜酿豆腐	6
上海蒸豆腐圆	7
豆皮素菜卷	8
翡翠蒸白玉	9
雕兰玉扇	10
土豆泥	11
土豆丸子	12
粉蒸四季豆	13
烩萝卜糕	14
土家蒸菜	15
南瓜什锦	16
豉油皇茄子	17

腊味蒸滑鸡	25
鸡蓉蒸	26
糯米凤翅	27
粉蒸肉	28

海味蒸

泡椒蒸黄鱼	29
剁椒鱼头	30
清蒸白鲳	31
豆豉蒸鱼	32
鱼片蒸蛋	33
芙蓉鲳鱼	34
榨菜蒸大鲮	35
荷叶蒸虾	36
清蒸鲈鱼	37
咸鱼豆腐	38
菌王虾糕	39
香菇蒸螃蟹	40

肉骨蒸

母子相会	18
肉末豆腐	19
粉蒸牛肉	20
冬菜扣肉	21
鲜蘑鸭架汤	22
芋儿蒸排骨	23
清蒸八宝鸭	24

风味蒸

蒸素肉	41
蜜炼桃片	42
法国蛋卷	43
虾味豆腐蒸	44
百合炖梨	45
龙眼甜烧白	46
芋头糕	47

1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。 少许=
略加即可,例如:放盐、花椒粉等
调味料。 高汤=可以根据自己的喜
好选择自己喜爱的高汤,如鸡高
汤、鳝高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自
己没时间熬高汤,可以用市场上
卖的高汤块、鳃鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

菜蔬蒸

49

- 豆腐丸子 49
- 腊湖上素 49
- 清汤燕菜 50
- 芙蓉莲子羹 50
- 海米拌瓠瓜 51
- 蓑衣黄瓜 51
- 枸杞银耳汤 52
- 水煮白菜 52
- 油菜心 53
- 蒸香菇盒 53
- 蒸毛豆 54
- 南瓜球 54
- 香菇酿豆腐 55
- 含苞待放 55
- 南瓜魔芋面 56
- 麒麟豆腐 56
- 花开富贵 57
- 白菜佛手卷 57
- 酿番茄 58
- 香豉豆腐 58
- 咸萝卜蒸豆腐 59
- 土豆沙拉 59
- 山药竹叶 60
- 植物扒四宝 60
- 22 豉汁蒸排骨
- 23 雪里藏宝
- 23 附片蒸羊肉
- 24 缠丝兔肉
- 24 海带盒
- 25 广式滑鸡
- 25 南乳肉
- 26 徽州蒸鸡
- 26 羊味蒸
- 27 东坡肉
- 27 坛子肉
- 28 三元蒸鸡
- 28 甘鲜白菜
- 29 白煮鸭羹
- 29 蒸全鸡
- 20 五香酱肉
- 20 芝麻牛肉
- 21 椒盐牛肉丝
- 21 四川腊肉
- 22 牛肉丸蒸豆腐
- 22 蚝油鸭脚

海味蒸

73

- 73 干蒸黄鱼
- 73 银鱼蒸菜心
- 74 清蒸蟹裙
- 74 清蒸江团
- 75 清蒸白鱼
- 75 清蒸桂鱼

肉骨蒸

- 时菜牛肉球 61
- 荷叶蒸猪排 61
- 猪肉蛋卷 62

- 笋江鲈鱼 76
- 高汤鱼肚 76
- 烧明骨 77
- 蒸海蟹 77
- 清炖干贝 78
- 腌制鲤鱼 78
- 豉油草鱼 79
- 咸鱼肉饼 79
- 蟹黄豆腐 80
- 黄鱼熘翅 80
- 宋嫂鱼羹 81
- 雪菜鱼汤 81
- 蒸鲢鱼 82
- 蒜蓉蒸虾 82
- 三文鱼蒸肉饼 83
- 茶壶蒸海鲜 83

风味蒸

- 茶碗蒸 84
- 鸡丝燕窝 84
- 白糖芋泥 85
- 蛋黄糕 85
- 卤蛋 86
- 86 泡沫鸡
- 87 鸭膀冻
- 87 西瓜盅
- 88 紫菜卷
- 88 白糖糕
- 89 蒸蛋
- 89 金瓜蒸饭
- 90 菠萝八宝饭
- 90 百合桃
- 91 水晶高头
- 91 南瓜饼
- 92 什锦山药泥
- 92 吉利薯球
- 93 白云包
- 93 洪江鸭血耙



附录

- 94 附录1 蒸菜的特点
- 94 附录2 如何做出好吃的蒸菜

冬瓜麒麟蒸

【材料】

◆冬瓜 300 克 ◆香菇 4 朵 ◆火腿 4 片 ◆菜心 100 克

【调料】

◆盐 ◆鸡精 ◆水淀粉

贴心小提示

烹任这款菜，见冬瓜有些透明时，即可关火。对于蒸蔬菜，火候的掌握非常重要，蒸得过老、过生都不行。

做法

- 1 将冬瓜切成大小均匀的块状；火腿对半切开后切成半圆；香菇切片。
- 2 将冬瓜、火腿、香菇放入锅中氽水，摆入盘中，淋少许水，上屉蒸 8 分钟左右取出。
- 3 将菜心放入开水中烫熟，排放在冬瓜两边。
- 4 锅烧热，放入水、盐和鸡精，用水淀粉勾芡后，淋在菜上。



冬瓜夹

【材料】

◆冬瓜 300 克 ◆咸鸭蛋黄 3 个

【调料】

◆盐 ◆胡椒粉 ◆鸡精 ◆葱段 ◆姜片 ◆高汤 ◆芝麻油 ◆猪油 ◆水淀粉

做法

Method

- 1 冬瓜去皮，切成长 6 厘米、宽 4 厘米的连刀片，用水氽过后，过一遍冷水。
- 2 咸鸭蛋黄上屉蒸熟，冷却后放在菜板上用刀背压成泥蓉，加入油调匀。
- 3 将蛋黄泥分别酿入冬瓜夹内，摆入盘中，上屉蒸 5 分钟取出，滗去原汁。
- 4 炒锅至火上，放猪油烧至四成熟时，放入姜片、葱段炒出香味，掺入高汤、盐、胡椒粉、鸡精调味，之后捞出葱姜，用水淀粉勾成芡汁，放入芝麻油，淋在冬瓜夹上即可。



贴心小提示

- 1 蒸瓜夹的时间不能长，火力不能大，以蒸熟透为准。
- 2 冬瓜削皮不能太厚，成菜要能看见浅绿色，切片大小务求相等。



苦瓜酿豆腐

【材料】

◆ 苦瓜 250 克 ◆ 豆腐 100 克 ◆ 红尖椒 1 个

【调料】

◆ 食用油 ◆ 盐 ◆ 鸡精 ◆ 糖 ◆ 麻油 ◆ 淀粉 ◆ 水淀粉 ◆ 姜末



贴心小提示

苦瓜肉质爽脆、味甘带苦，药用价值在于增进食欲、帮助消化和清凉解毒。

做法

Method

- 1 红尖椒洗净切粒，备用；苦瓜洗净切段，用茶匙挖出中间的瓤，余水后用干布吸干水分，在苦瓜内壁涂上一层淀粉备用。
- 2 豆腐余水，出锅后用干布吸干水分；在豆腐内加入红椒粒、盐、鸡精、糖、麻油后搅拌均匀。
- 3 将做法2中拌好的馅料镶嵌在苦瓜中，用水淀粉封两端，竖放在盘内，上屉蒸10分钟后扣入盘中。
- 4 蒸苦瓜的原汁倒入热油锅烧开，加鸡精、水淀粉勾芡，浇入盘中即可。

上海蒸豆腐圆

【材料】

◆油菜12棵◆豆腐100克◆香菇100克◆胡萝卜1个

【调料】

◆盐◆鸡精◆水淀粉



做法

- 1 香菇切成丁，胡萝卜切丁备用。
- 2 豆腐碾碎，沥干水分，放在容器内，倒入香菇丁、胡萝卜丁，盐、鸡精拌匀，做成丸子上屉蒸熟。
- 3 油菜择洗干净，用水氽一下，排入盘内；将蒸好的丸子装进盘中。
- 4 锅中倒入水，煮沸，加入适量的盐和鸡精，用水淀粉勾芡，淋在丸子上即成。

贴心小提示

此款菜爽口味美，烹调时须注意，火要大，水要宽，时间要短。

豆皮素菜卷

【材料】

◆豆皮1张◆香菇4朵◆木耳50克◆云耳50克
◆莲子50克

【调料】

◆食用油◆盐◆鸡精◆酱油◆白糖◆水淀粉



做法

Method

- 1 豆皮分成四份，每份切成三张；将香菇、木耳、云耳、莲子、青红椒洗净切丝备用。
- 2 将切好的材料放入碗中，加油、盐、鸡精、酱油、白糖和水淀粉搅匀。
- 3 将拌好的馅料放在豆皮上卷起来，切掉两端多余的部分，用葱扎起来上锅蒸5分钟。
- 4 油烧热，加盐和鸡精，用水淀粉勾芡，淋在豆皮卷上即可。

贴心小提示

这款菜毫无荤腥，如加入高汤则更美味。但家庭不可能常备一锅高汤，如此可拿鸡精代替。

翡翠蒸白玉

【材料】

◆豆腐 300 克 ◆火腿 150 克 ◆青豆 50 克

【调料】

◆盐 ◆鸡粉

做法

Method

- 1 火腿切片；青豆洗净备用。
- 2 将豆腐横切开来，夹入火腿片，在表面抹一层盐后上锅蒸3分钟。
- 3 将青豆加盐和鸡粉，打磨成浆状。
- 4 将磨成的浆液淋在蒸熟的豆腐上，即可。

贴心小提示

青豆也就是豌豆仁，其主要成分是蛋白质、糖、维生素和钙质，挑选青豆应选择颗粒完整、颜色鲜绿的新鲜青豆比较好。



雕兰玉扇

【材料】

- ◆油菜心 15 棵 ◆玉兰片 40 克 ◆冬菇 50 克
- ◆玉米粉

【调料】

- ◆熟猪油 ◆高汤 ◆白糖 ◆料酒 ◆盐



做法

- 1 油菜心洗净，用刀在根部划上十字花刀；玉兰片洗净，切成薄片备用。
- 2 熟猪油烧至五成熟，下入油菜心煸炒一下，再倒入高汤、料酒、盐、白糖，放入玉兰片炖 3 分钟，用漏勺将锅中的菜汤控净，整齐地排入盘中。
- 3 将冬菇放入容器中，倒入高汤，上屉蒸熟后码在盘边。
- 4 锅中倒入高汤，加入料酒和盐，上火烧开；将玉米粉调开，倒入锅中勾芡，浇在菜心上即可。

特色小提示

冬菇买回家要先剪去带有木屑的菇柄，洗净后加入开水和少许的花生油、盐和白酒搅匀腌 1 小时，到香味扑鼻时作为佐料会使您更加满意。

土豆泥

【材料】

◆土豆 500 克 ◆胡萝卜
100 克 ◆咸鸭蛋 1 个 ◆核
桃粉 少许

【调料】

◆盐 ◆番茄酱



贴心小提示

这款菜的主料是土豆，土豆不但有“地下人参”的美誉，还能帮助胆固醇代谢，及时补充人体所需的 8 种氨基酸和多种维生素。

做法

Method

- 1 将土豆、胡萝卜上屉蒸熟。
- 2 将蒸熟的土豆、胡萝卜的皮去掉，压碎，搅成泥状。
- 3 在土豆泥中加入盐、核桃粉，搅拌均匀。
- 4 将咸鸭蛋蛋黄掰碎，和番茄酱一起淋在土豆泥上，即可。

土豆丸子

【材料】

◆土豆 300 克 ◆香菇 20 克 ◆香菜 2 克

【调料】

◆盐 ◆鸡精 ◆淀粉

做法

Method

- 1 香菇剁碎备用。
- 2 将土豆洗净，上屉蒸熟，趁热碾碎，在碾碎的土豆中加入香菇碎末、盐、鸡精和淀粉，搅成馅。
- 3 把拌好的馅做成丸子，放进汤盆中，放满后上屉蒸 15 分钟。
- 4 取出后撒上香菜即可。



贴心小提示

蒸东西时锅内务必一直有足够多的热水，发现水不够应立即添加热水，防止温度下降。

粉蒸四季豆

【材料】

◆四季豆250克◆腰果20克◆杏仁20克◆全麦面粉130克

【调料】

◆盐◆鸡精◆淀粉

做法

Method

- 1 将四季豆洗净，切段。
- 2 将腰果、杏仁放进果汁机中，加水打成腰果奶，加盐和鸡精搅匀。
- 3 将全麦面粉和淀粉倒入腰果奶中搅成糊状。
- 4 将四季豆放进腰果糊里搅匀，上屉蒸熟即可。



贴心小提示

夹生的四季豆对人体有害，因此，蒸四季豆时，应该尽量避免中途打开盖子，因为这样会让锅内的温度下降。

烩萝卜糕

【材料】

◆白萝卜 500 克 ◆火腿 40 克 ◆虾米适量

【调料】

◆玉米淀粉 ◆盐 ◆鸡精

做法

Method

- 1 将火腿切粒；虾米剁成蓉。
- 2 白萝卜刨成丝，加入火腿粒、虾蓉、玉米淀粉、盐和鸡精混匀备用。
- 3 将加入配料的萝卜丝上屉蒸45分钟，至萝卜完全变色取出晾凉。
- 4 将蒸好的萝卜糕切成块，倒入煮沸的水中，加上盐和鸡精一起烩，然后用玉米淀粉勾芡即可。



贴心小提示

萝卜要用水煮或蒸，不可用油爆炒，否则会有苦味，并不可口。萝卜糕的制法有许多，也可将步骤2中拌匀的萝卜放在烤箱中烤黄，同样美味。

土家蒸菜

【材料】

◆南瓜 1 个 ◆五花肉 200 克 ◆萝卜
50 克 ◆豆腐 50 克 ◆白菜 50 克 ◆玉
米面 100 克

【调料】

◆盐 ◆鸡精 ◆料酒 ◆酱油 ◆醋 ◆葱段
◆姜片 ◆蒜片 ◆花椒 ◆红辣椒

贴心小提示

土家蒸菜是土家族的“团年菜”，土家人特别看重香味特浓的佐料食品，因此族人每当做这款菜时都少不了辣椒、大葱、大蒜等调料。



做法

- 1 把南瓜去皮去子，切成块；五花肉切块备用。
- 2 将萝卜、白菜洗净切块；豆腐切块备用。
- 3 将南瓜、五花肉、玉米面、萝卜、白菜、豆腐倒入容器内，加盐、鸡精、料酒、酱油、醋、葱段、姜片、蒜片、红辣椒、花椒，搅拌均匀。
- 4 把拌匀的材料上屉蒸熟即可。