

原汁 保存食物的水分和营养

原味 激发食物最原始的味道

健康 鲜美少调味 营养巧搭配



原汁原味健康蒸

无油烟，真滋味，蒸营养

口感香醇、清爽嫩烂、色味诱人

营养师 私房 蒸菜

主编 | 王晶

解放军309医院营养科营养师
第二军医大学营养学硕士

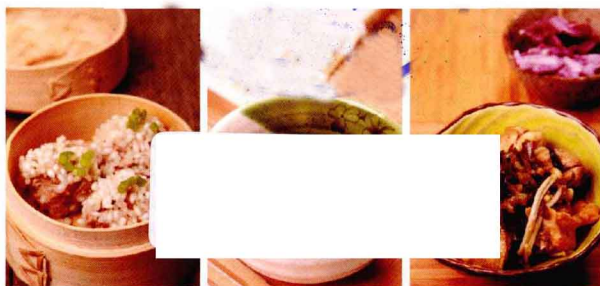


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

营养师 私房 蒸菜

主編 | 王晶



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

营养师私房蒸菜 / 王晶主编. —北京：电子工业出版社，2013.9
（悦享美味）

ISBN 978-7-121-21205-5

I. ①营… II. ①王… III. ①蒸菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 183730 号

责任编辑：王秋墨

特约编辑：查海敏

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8.5 字数：190 千字

印 次：2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



目录 CONTENTS

营养蒸菜用心做 美味饭菜一锅出 / 8

蒸菜的历史渊源和风俗 / 8

不可不知的蒸菜功效 / 9

蒸的八个分支 / 10

蒸是一种更科学的烹饪方式 / 10

让蒸菜更营养、更美味的技巧 / 11

传统蒸锅VS电蒸锅 / 12

营养饭菜一锅出套餐推荐 / 13

PART 1

清新美味的健康蒸菜

绿色蔬菜

粉蒸白菜 → 润肠、助消化 / 18

鸡汁芽白 → 护肤美容 / 19

上汤娃娃菜 → 有助于预防结肠癌 / 19

蒜蓉蒸茄子 → 抗衰老 / 20

红枣百合蒸南瓜 → 保护胃部不受刺激 / 20

剁椒蒸土豆 → 保健大脑 / 21

剁椒蒸冬瓜 → 美白护肤 / 21

翡翠丝瓜卷 → 消除斑块 / 22

板栗蒸红枣 → 养胃健脾、益气血 / 22

老干妈蒸芋头 → 补中益气、提高免疫力 / 23

清蒸干豆角 → 助消化，增食欲 / 23

蒜蓉粉丝蒸金针菇 → 提高智力，促进发育 / 24

咸酸菜蒸豆腐 → 抗癌、防骨质疏松 / 24

鸡汁蒸香干 → 营养丰富 / 25

腊八豆蒸臭干子 → 预防心血管疾病 / 25

滋补畜肉

榨菜肉末蒸豆腐 → 维护身体正常代谢 / 26

粉蒸肉 → 促生长发育 / 27

大围山蒸方肉 → 改善缺铁性贫血 / 27

梅干菜蒸肉 → 帮助新陈代谢 / 28

糯米肉丸子 → 对大脑思维有益 / 28

蒸土豆腊肉片 → 健脾开胃、生津益血 / 29

青椒香干蒸腊肉 → 滋肾填精 / 29

清蒸冬瓜排骨 → 维护骨骼健康 / 30

腊八豆蒸排骨 → 提供优质蛋白 / 30

酱椒蒸猪蹄 → 美容养颜 / 31

干蒸五香腊肠 → 开胃、增食欲 / 31

农家粉蒸牛肉 → 有效补充体力 / 32

茶树菇蒸牛肉 → 预防贫血 / 32

南瓜粉蒸牛肉 → 适合病后调养者 / 33

粉蒸羊肉 → 开胃、增食欲 / 33

低脂禽蛋

土豆蒸鸡块 → 增强体力，强壮身体 / 34

腊肉蒸鸡块 → 缓解疲劳，保护皮肤 / 35

粉蒸鸡翅 → 强化血管和肌肉 / 35

竹排糯香鸡翅 → 温中补脾，益气养血 / 36

金针菇蒸鸡腿 → 促生长发育 / 36

软酥凤爪 → 软化血管、美容护肤 / 37

鲜菇蒸土鸡 → 预防中风 / 37

清蒸乌鸡 → 防止骨质疏松和佝偻病 / 38

啤酒蒸鸭 → 改善虚弱、食欲不佳、水肿等 / 38

葱油蒸鸭 → 滋补作用强 / 39

香芋蒸鹅 → 补虚益气、暖胃生津 / 39

西洋参蒸乳鸽 → 补肝壮肾、益气补血 / 40

锦绣蒸蛋 → 促发育，维护神经系统 / 40

鱼香蒸蛋 → 促进婴幼儿的生长 / 41

鲜虾蒸蛋 → 提供多种氨基酸 / 41

营养水产

- 剁椒鱼头 → 益智, 抗衰老 / 42
清蒸带鱼 → 改善高血压、高血脂 / 43
清蒸武昌鱼 → 健脾和胃、预防贫血 / 43
鲫鱼蒸蛋 → 提高免疫力 / 44
香辣黄鸭叫 → 强身体 / 44
苗家鱼头王 → 保护心血管系统 / 45
江山一片红 → 补血养颜 / 45
泡椒蒸鱼块 → 利于血液循环 / 46
榨菜蒸鲈鱼 → 提高免疫力, 预防感冒 / 46
腊鱼蒸鲜肉 → 开胃 / 47
豆豉辣椒蒸手撕鱼 → 延缓机体衰老 / 47
青椒蒸咸鱼 → 促肠道蠕动, 助消化 / 48

枸杞香菇蒸白鳝 → 提高记忆力, 强身健体 / 48

蒜蓉基围虾 → 保护心血管系统 / 49

蒜蓉粉丝蒸扇贝 → 滋阴补阳 / 49

养人主食

刀切馒头 → 清理肠胃 / 50

麻酱花卷 → 安定神经 / 51

猪肉大葱包 → 恢复体力 / 51

莲蓉寿桃包 → 养心、益肾 / 52

灌汤包 → 益大脑, 润皮肤 / 52

萝卜羊肉蒸饺 → 抵御严寒 / 53

玉米鲜虾烧卖 → 恢复体力 / 53

五香猪肉粽子 → 促生长 / 54

桃脯大米蒸糕 → 促消化 / 54

PART 2

强身健体的功能蒸菜

益气养血

- 萝卜丝蒸牛肉 → 补脾胃、益气 / 56
西洋参板栗蒸乌鸡 → 适合产后气虚者 / 57
剁椒蒸基围虾 → 易消化, 补气血 / 57

补肾益精

- 板栗蒸土鸡 → 适合体弱气虚者 / 58
蒸蒜香大虾 → 补肾壮阳 / 59
黑米馒头 → 滋阴补肾 / 59

滋阴润肺

- 如意白菜卷 → 润肺止咳 / 60
冰糖蒸雪梨 → 适用于干咳无痰、唇干咽干 / 61
双耳羹 → 清肺润肺, 清涤肠胃 / 61

补肝明目

- 菠菜蒸蛋 → 补血止血、滋阴平肝 / 62
粉蒸胡萝卜丝 → 有助于视力 / 63
玉米面发糕 → 预防白内障, 保护眼睛 / 63

延缓衰老

- 西蓝花蒸蘑菇 → 改善免疫系统, 抗氧化 / 64
剁椒蒸豆腐 → 防衰、抗老, 预防老年痴呆症 / 65

老面黄豆渣馒头 → 通便、美容、抗衰老 / 65

健脾养胃

- 米粉蒸南瓜 → 保护胃肠道黏膜 / 66
荷香小米蒸红薯 → 清除肠道垃圾, 养胃 / 67
清蒸鲢鱼 → 易消化, 健脾养胃 / 67

健脑益智

- 干贝香菇蒸豆腐 → 对大脑发育有益 / 68
粉丝蒸青蛤 → 有助大脑细胞代谢 / 69
咸蛋蒸肉饼 → 提高记忆力 / 69

乌发养发

- 黑木耳蒸蛋 → 补肾、润发 / 70
蒸芝麻包 → 防头发干燥、发脆 / 71
黑米蒸蛋糕 → 防止头发变白 / 71

减肥瘦身

- 蒸黄瓜 → 抑制糖类物质变成脂肪 / 72
清蒸冬瓜球 → 水分多、热量低 / 73
梅干菜蒸苦瓜 → 低糖、低脂肪 / 73

身体排毒

- 清蒸竹笋 → 排出身体毒素 / 74

PART
3

防病治病的调养蒸菜

高血压

粉蒸芹菜叶 → 降低毛细血管通透性 / 76

蒸香菇盒 → 预防血管硬化, 降低血压 / 77

鱼蓉蒸豆腐 → 促进排钠, 扩张血管, 降压 / 77

糖尿病

牛奶蒸蛋 → 刺激胰岛β细胞 / 78

苦瓜酿肉 → 有利于胰岛β细胞的恢复 / 79

小窝窝头 → 提高胰岛素的利用率 / 79

血脂异常

洋葱蒸蛋 → 降低外周血管和心脏冠状动脉的阻力 / 80

红薯蒸饭 → 保持动脉血管弹性 / 81

扣蒸干贝 → 稳定病情 / 81

失眠

红枣蒸南瓜 → 补脾安神 / 82

牛奶香蕉蒸蛋羹 → 避免因缺钙引起的失眠 / 83

小米饭 → 诱发睡眠 / 83

烦心

蒸鲳鱼 → 平稳心态 / 84

白辣椒蒸豆腐皮 → 安定神经 / 85

黄瓜糙米饭 → 消除沮丧烦躁情绪 / 85

缺铁性贫血

干豆角蒸肉 → 促进铁的吸收 / 86

蒸猪肝 → 补血养肝 / 87

三丝蒸白鳝 → 补血补气 / 87

骨质疏松

奶酪蒸蛋 → 增加骨密度, 强健骨骼 / 88

开胃香干 → 增强骨质, 提高骨密度 / 89

虾皮蒸蛋 → 改善因缺钙引起的骨质疏松 / 89

感冒

生姜蒸瓜条 → 对风寒感冒有益 / 90

蒜蓉蒸南瓜 → 提高呼吸道黏膜的抵抗力 / 91

番茄蒸蛋 → 补充维生素C, 增强抵抗力 / 91

咳嗽

冰糖萝卜 → 治疗秋燥引起的咳嗽、口干舌燥 / 92

淮山药泥 → 改善久咳、痰嗽或肺虚等症状 / 93

蜂蜜蒸梨 → 对嗓子有润泽保护作用 / 93

消化性溃疡

荸荠冰糖藕羹 → 避免口腔溃疡反复发作 / 94

肉末蒸圆白菜 → 加速创面愈合 / 95

虾仁蒸西蓝花 → 补充维生素C和蛋白质 / 95

慢性胃炎

蒜蓉粉丝蒸娃娃菜 → 养胃生津、除烦止渴 / 96

清蒸茄子 → 简单醒胃 / 97

日本豆腐蒸虾仁 → 补充优质蛋白 / 97

便秘

蒸韭菜 → 帮助消化, 通便 / 98

蒜蒸白菜 → 促肠胃蠕动, 排毒 / 99

糜子面窝头 → 快速清除体内垃圾 / 99

脂肪肝

海带蒸卷 → 促进排泄, 降低胆固醇 / 100

剁椒蒸带鱼 → 高蛋白、低热量 / 101

蛤蜊蒸蛋 → 为脂肪肝患者提供优质蛋白质 / 101

痛经

红糖生姜水 → 缓解寒淤血型女性的痛经 / 102

木耳冰糖羹 → 减轻痛经, 并预防经期便秘 / 103

蒸山楂 → 活血化淤, 缓解血淤型痛经 / 103

更年期综合征

剁椒豉汁蒸豆腐 → 改善女性更年期和骨质疏松 / 104

糯米蒸糕 → 活血行气, 延年益寿 / 105

清蒸牡蛎 → 预防骨质疏松 / 105

口腔溃疡

芸豆卷 → 促进消化、消胀除肿 / 106

PART 4

九种体质的补养蒸菜

阳虚体质

八宝南瓜 → 补脑养虚、防衰老 / 108

豉汁蒸盘龙白鳝 → 益气血、补肝肾 / 109

韭菜蒸饺 → 改善阳虚女性畏寒、怕冷等症状 / 109

阴虚体质

梅干菜蒸五花肉 → 补虚强身、滋阴润燥 / 110

糯米蒸鲤鱼 → 对肝肾阴虚的目暗或夜盲有益 / 111

蒸螃蟹 → 滋阴补虚 / 111

气虚体质

莲藕蒸排骨 → 补气健脾 / 112

人参蒸老母鸭 → 大补元气 / 113

人参茯苓糕 → 益气补虚、健脾养胃 / 113

痰湿体质

蒸萝卜 → 健脾利湿、化痰 / 114

蒸豆角 → 祛湿健脾、健胃补肾 / 115

南瓜薏米饭 → 对浮肿病人有疗效 / 115

湿热体质

三鲜蒸冬瓜 → 助消化、通便、去湿热 / 116

香菇芹菜包 → 消除体内水钠潴留 / 117

绿豆蒸糕 → 改善湿热火气引起的口干舌燥 / 117

血淤体质

山楂红糖水 → 改善血淤引起的痛经 / 118

蟹肉蒸豆腐 → 消散外伤后遗留的淤血 / 119

韭菜虾羹 → 活血化淤、消肿止痛 / 119

气郁体质

蒜蓉蒸丝瓜 → 疏肝行气 / 120

蜂蜜水蒸香蕉 → 治疗抑郁和情绪不安 / 121

小米面发糕 → 安定心神、气调血畅 / 121

特禀体质

薏米糙米饭 → 加强身体防护功能，益气固表 / 122

蒸蜂蜜 → 适合对花粉过敏的特禀体质者 / 123

荷叶蒸饭 → 清热解毒、固表止汗 / 123

平和体质

金针菇蒸鸡腿 → 益智强身 / 124

PART 5

不同人群的滋补蒸菜

儿童

香菇蒸蛋 → 提高免疫力 / 126

生菜肉卷 → 预防儿童贫血 / 127

清蒸基围虾 → 健脑益智 / 127

中老年人

粉蒸排骨 → 辅助调节骨质疏松 / 128

蒸玉米棒 → 预防心血管疾病 / 129

莲蓬虾蓉 → 补充优质蛋白质 / 129

女性

蜜枣蒸乌鸡 → 补气养血 / 130

鱼片蒸豆腐 → 防止雌激素水平下降 / 131

燕麦饭 → 补血、补钙、降胆固醇 / 131

孕妇

干蒸莲子 → 提高胎宝宝智力 / 132

蒸三素 → 补气血 / 133

玉米芹菜水晶烧卖 → 防治孕期便秘 / 133

男性

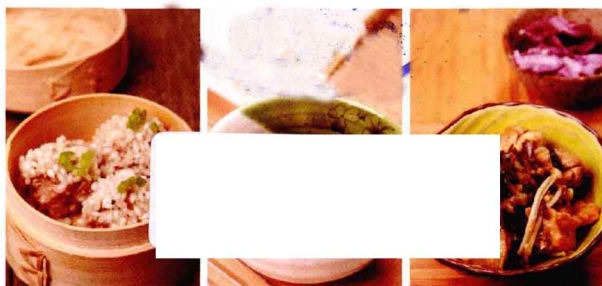
牡蛎蒸饭 → 补肾益精，提高精子质量 / 134

附录 蒸菜就是最好的减肥餐 / 135

营养师

私房 蒸菜

主編 | 王晶



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

营养师私房蒸菜/王晶主编. —北京：电子工业出版社，2013.9
（悦享美味）

ISBN 978-7-121-21205-5

I. ①营… II. ①王… III. ①蒸菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 183730 号

责任编辑：王秋墨

特约编辑：查海敏

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8.5 字数：190 千字

印 次：2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

P R E F A C E

俗话说，民以食为天。但是，对于现今的大多数人来说，“吃”可不光为了填饱肚子，还要讲究吃得健康、吃得营养、吃得科学。

中华美食源远流长，煎、炒、烹、炸、炖、蒸各式做法，能让同一食材变化出不同味道。不过，从营养和科学角度来说，“蒸”是人们最推崇的一种做法。

蒸菜食疗功效多

滋补美容 因为在蒸的过程中用水渗热，阴阳调济，锁住大部分的维生素和水分，做出来的菜很清淡，不上火，女士吃了皮肤水润光滑；男士吃了身体健康、保健护胃。

锁住营养 蒸能最大程度保全食物的味、形和营养，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。

绿色环保 蒸的过程在医学上叫湿热灭菌，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，避免了二次污染的机会。

保健防疫 食物如果用高温煎炸的话，食用油会被氧化，人吃了后会在体内产生有害自由基，加速人体的衰老，还能加剧心血管病的发生。而蒸菜没有那么多的油脂成分，特别适合“三高”人群和亚健康人群，真正远离洋快餐给人体带来的健康危害。

调养肠胃 因为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、治疗胃炎的功效。

做蒸菜有一套

既然蒸菜的食疗效果这么好，那就跟着本书来学习一下怎么做出美味又可口的蒸菜吧！

书中不仅详细地介绍了各种清新美味的健康蒸菜，还介绍了强身健体的功能蒸菜、防病治病的调养蒸菜、九种体质的补养蒸菜、不同人群的滋补蒸菜的做法和功效，适合了不同的人群。

此外，为了更好地为您服务，书中还推荐了各种蒸菜套餐，有二人甜蜜系列、一家三口系列等，满足全家人的饮食需求，让您的餐桌丰富多彩！



目录 CONTENTS

营养蒸菜用心做 美味饭菜一锅出 / 8

蒸菜的历史渊源和风俗 / 8

不可不知的蒸菜功效 / 9

蒸的八个分支 / 10

蒸是一种更科学的烹饪方式 / 10

让蒸菜更营养、更美味的技巧 / 11

传统蒸锅VS电蒸锅 / 12

营养饭菜一锅出套餐推荐 / 13

PART 1

清新美味的健康蒸菜

绿色蔬菜

粉蒸白菜 → 润肠、助消化 / 18

鸡汁芽白 → 护肤美容 / 19

上汤娃娃菜 → 有助于预防结肠癌 / 19

蒜蓉蒸茄子 → 抗衰老 / 20

红枣百合蒸南瓜 → 保护胃部不受刺激 / 20

剁椒蒸土豆 → 保健大脑 / 21

剁椒蒸冬瓜 → 美白护肤 / 21

翡翠丝瓜卷 → 消除斑块 / 22

板栗蒸红枣 → 养胃健脾、益气血 / 22

老干妈蒸芋头 → 补中益气、提高免疫力 / 23

清蒸干豆角 → 助消化，增食欲 / 23

蒜蓉粉丝蒸金针菇 → 提高智力，促进发育 / 24

咸酸菜蒸豆腐 → 抗癌、防骨质疏松 / 24

鸡汁蒸香干 → 营养丰富 / 25

腊八豆蒸臭干子 → 预防心血管疾病 / 25

滋补畜肉

榨菜肉末蒸豆腐 → 维护身体正常代谢 / 26

粉蒸肉 → 促生长发育 / 27

大围山蒸方肉 → 改善缺铁性贫血 / 27

梅干菜蒸肉 → 帮助新陈代谢 / 28

糯米肉丸子 → 对大脑思维有益 / 28

蒸土豆腊肉片 → 健脾开胃、生津益血 / 29

青椒香干蒸腊肉 → 补肾填精 / 29

清蒸冬瓜排骨 → 维护骨骼健康 / 30

腊八豆蒸排骨 → 提供优质蛋白 / 30

酱椒蒸猪蹄 → 美容养颜 / 31

干蒸五香腊肠 → 开胃、增食欲 / 31

农家粉蒸牛肉 → 有效补充体力 / 32

茶树菇蒸牛肉 → 预防贫血 / 32

南瓜粉蒸牛肉 → 适合病后调养者 / 33

粉蒸羊肉 → 开胃、增食欲 / 33

低脂禽蛋

土豆蒸鸡块 → 增强体力，强壮身体 / 34

腊肉蒸鸡块 → 缓解疲劳，保护皮肤 / 35

粉蒸鸡翅 → 强化血管和肌肉 / 35

竹排糯香鸡翅 → 温中补脾，益气养血 / 36

金针菇蒸鸡腿 → 促生长发育 / 36

软酥凤爪 → 软化血管、美容护肤 / 37

鲜菇蒸土鸡 → 预防中风 / 37

清蒸乌鸡 → 防止骨质疏松和佝偻病 / 38

啤酒蒸鸭 → 改善虚弱、食欲不佳、水肿等 / 38

葱油蒸鸭 → 滋补作用强 / 39

香芋蒸鹅 → 补虚益气、暖胃生津 / 39

西洋参蒸乳鸽 → 补肝壮肾、益气补血 / 40

锦绣蒸蛋 → 促发育，维护神经系统 / 40

鱼香蒸蛋 → 促进婴幼儿的生长 / 41

鲜虾蒸蛋 → 提供多种氨基酸 / 41

营养水产

- 剁椒鱼头 → 益智, 抗衰老 / 42
清蒸带鱼 → 改善高血压、高血脂 / 43
清蒸武昌鱼 → 健脾和胃、预防贫血 / 43
鲫鱼蒸蛋 → 提高免疫力 / 44
香辣黄鸭叫 → 强身体 / 44
苗家鱼头王 → 保护心血管系统 / 45
江山一片红 → 补血养颜 / 45
泡椒蒸鱼块 → 利于血液循环 / 46
榨菜蒸鲈鱼 → 提高免疫力, 预防感冒 / 46
腊鱼蒸鲜肉 → 开胃 / 47
豆豉辣椒蒸手撕鱼 → 延缓机体衰老 / 47
青椒蒸咸鱼 → 促肠道蠕动, 助消化 / 48

枸杞香菇蒸白鳝 → 提高记忆力, 强身健体 / 48

蒜蓉基围虾 → 保护心血管系统 / 49

蒜蓉粉丝蒸扇贝 → 滋阴补阳 / 49

养人主食

刀切馒头 → 清理肠胃 / 50

麻酱花卷 → 安定神经 / 51

猪肉大葱包 → 恢复体力 / 51

莲蓉寿桃包 → 养心、益肾 / 52

灌汤包 → 益大脑, 润皮肤 / 52

萝卜羊肉蒸饺 → 抵御严寒 / 53

玉米鲜虾烧卖 → 恢复体力 / 53

五香猪肉粽子 → 促生长 / 54

桃脯大米蒸糕 → 促消化 / 54

PART

2

强身健体的功能蒸菜

益气养血

- 萝卜丝蒸牛肉 → 补脾胃、益气 / 56
西洋参板栗蒸乌鸡 → 适合产后气虚者 / 57
剁椒蒸基围虾 → 易消化, 补气血 / 57

补肾益精

- 板栗蒸土鸡 → 适合体弱气虚者 / 58
蒸蒜香大虾 → 补肾壮阳 / 59
黑米馒头 → 滋阴补肾 / 59

滋阴润肺

- 如意白菜卷 → 润肺止咳 / 60
冰糖蒸雪梨 → 适用于干咳无痰、唇干咽干 / 61
双耳羹 → 清肺润肺, 清涤肠胃 / 61

补肝明目

- 菠菜蒸蛋 → 补血止血、滋阴平肝 / 62
粉蒸胡萝卜丝 → 有助于视力 / 63
玉米面发糕 → 预防白内障, 保护眼睛 / 63

延缓衰老

- 西蓝花蒸蘑菇 → 改善免疫系统, 抗氧化 / 64
剁椒蒸豆腐 → 防衰、抗老, 预防老年痴呆症 / 65

老面黄豆渣馒头 → 通便、美容、抗衰老 / 65

健脾养胃

- 米粉蒸南瓜 → 保护胃肠道黏膜 / 66
荷香小米蒸红薯 → 清除肠道垃圾, 养胃 / 67
清蒸鲢鱼 → 易消化, 健脾养胃 / 67

健脑益智

- 干贝香菇蒸豆腐 → 对大脑发育有益 / 68
粉丝蒸青蛤 → 有助大脑细胞代谢 / 69
咸蛋蒸肉饼 → 提高记忆力 / 69

乌发养发

- 黑木耳蒸蛋 → 补肾、润发 / 70
蒸芝麻包 → 防头发干燥、发脆 / 71
黑米蒸蛋糕 → 防止头发变白 / 71

减肥瘦身

- 蒸黄瓜 → 抑制糖类物质变成脂肪 / 72
清蒸冬瓜球 → 水分多、热量低 / 73
梅干菜蒸苦瓜 → 低糖、低脂肪 / 73

身体排毒

- 清蒸竹笋 → 排出身体毒素 / 74

防病治病的调养蒸菜

高血压

粉蒸芹菜叶 → 降低毛细血管通透性 / 76

蒸香菇盒 → 预防血管硬化, 降低血压 / 77

鱼蓉蒸豆腐 → 促进排钠, 扩张血管, 降压 / 77

糖尿病

牛奶蒸蛋 → 刺激胰脏β细胞 / 78

苦瓜酿肉 → 有利于胰岛β细胞的恢复 / 79

小窝窝头 → 提高胰岛素的利用率 / 79

血脂异常

洋葱蒸蛋 → 降低外周血管和心脏冠状动脉的阻力 / 80

红薯蒸饭 → 保持动脉血管弹性 / 81

扣蒸干贝 → 稳定病情 / 81

失眠

红枣蒸南瓜 → 补脾安神 / 82

牛奶香蕉蒸蛋羹 → 避免因缺钙引起的失眠 / 83

小米饭 → 诱发睡眠 / 83

烦心

蒸鲳鱼 → 平稳心态 / 84

白辣椒蒸豆腐皮 → 安定神经 / 85

黄瓜糙米饭 → 消除沮丧烦躁情绪 / 85

缺铁性贫血

干豆角蒸肉 → 促进铁的吸收 / 86

蒸猪肝 → 补血养肝 / 87

三丝蒸白鳝 → 补血补气 / 87

骨质疏松

奶酪蒸蛋 → 增加骨密度, 强健骨骼 / 88

开胃香干 → 增强骨质, 提高骨密度 / 89

虾皮蒸蛋 → 改善因缺钙引起的骨质疏松 / 89

感冒

生姜蒸瓜条 → 对风寒感冒有益 / 90

蒜蓉蒸南瓜 → 提高呼吸道黏膜的抵抗力 / 91

番茄蒸蛋 → 补充维生素C, 增强抵抗力 / 91

咳嗽

冰糖萝卜 → 治疗秋燥引起的咳嗽、口干舌燥 / 92

淮山药泥 → 改善久咳、痰嗽或肺虚等状况 / 93

蜂蜜蒸梨 → 对嗓子有润泽保护作用 / 93

消化性溃疡

荸荠冰糖藕羹 → 避免口腔溃疡反复发作 / 94

肉末蒸圆白菜 → 加速创面愈合 / 95

虾仁蒸西兰花 → 补充维生素C和蛋白质 / 95

慢性胃炎

蒜蓉粉丝蒸娃娃菜 → 养胃生津、除烦止渴 / 96

清蒸茄子 → 简单醒胃 / 97

日本豆腐蒸虾仁 → 补充优质蛋白 / 97

便秘

蒸韭菜 → 帮助消化, 通便 / 98

蒜蒸白菜 → 促肠胃蠕动, 排毒 / 99

糜子面窝头 → 快速清除体内垃圾 / 99

脂肪肝

海带蒸卷 → 促进排泄, 降低胆固醇 / 100

剁椒蒸带鱼 → 高蛋白、低热量 / 101

蛤蜊蒸蛋 → 为脂肪肝患者提供优质蛋白质 / 101

痛经

红糖生姜水 → 缓解寒凝血瘀型女性的痛经 / 102

木耳冰糖羹 → 减轻痛经, 并预防经期便秘 / 103

蒸山楂 → 活血化淤, 缓解血淤型痛经 / 103

更年期综合征

剁椒豉汁蒸豆腐 → 改善女性更年期和骨质疏松 / 104

糯米蒸糕 → 活血行气, 延年益寿 / 105

清蒸牡蛎 → 预防骨质疏松 / 105

口腔溃疡

芸豆卷 → 促进消化、消肿除肿 / 106

PART 4

九种体质的补养蒸菜

阳虚体质

八宝南瓜 → 补脑养虚、防衰老 / 108

豉汁蒸盘龙白鳝 → 益气血、补肝肾 / 109

韭菜蒸饺 → 改善阳虚女性畏寒、怕冷等症状 / 109

阴虚体质

梅干菜蒸五花肉 → 补虚强身、滋阴润燥 / 110

糯米蒸鲤鱼 → 对肝肾阴虚的目暗或夜盲有益 / 111

蒸螃蟹 → 滋阴补虚 / 111

气虚体质

莲藕蒸排骨 → 补气健脾 / 112

人参蒸老母鸭 → 大补元气 / 113

人参茯苓糕 → 益气补虚、健脾养胃 / 113

痰湿体质

蒸萝卜 → 健脾利湿、化痰 / 114

蒸豆角 → 祛湿健脾、健胃补肾 / 115

南瓜薏米饭 → 对浮肿病人有疗效 / 115

湿热体质

三鲜蒸冬瓜 → 助消化、通便、去湿热 / 116

香菇芹菜包 → 消除体内水钠潴留 / 117

绿豆蒸糕 → 改善湿热火气引起的口干舌燥 / 117

血淤体质

山楂红糖水 → 改善血淤引起的痛经 / 118

蟹肉蒸豆腐 → 消散外伤后遗留的淤血 / 119

韭菜虾羹 → 活血化淤、消肿止痛 / 119

气郁体质

蒜蓉蒸丝瓜 → 疏肝行气 / 120

蜂蜜水蒸香蕉 → 治疗抑郁和情绪不安 / 121

小米面发糕 → 安定心神、气调血畅 / 121

特禀体质

薏米糙米饭 → 加强身体防护功能，益气固表 / 122

蒸蜂蜜 → 适合对花粉过敏的特禀体质者 / 123

荷叶蒸饭 → 清热解毒、固表止汗 / 123

平和体质

金针菇蒸鸡腿 → 益智强身 / 124

PART 5

不同人群的滋补蒸菜

儿童

香菇蒸蛋 → 提高免疫力 / 126

生菜肉卷 → 预防儿童贫血 / 127

清蒸基围虾 → 健脑益智 / 127

中老年人

粉蒸排骨 → 辅助调养骨质疏松 / 128

蒸玉米棒 → 预防心血管疾病 / 129

莲蓬虾蓉 → 补充优质蛋白质 / 129

女性

蜜枣蒸乌鸡 → 补气养血 / 130

鱼片蒸豆腐 → 防止雌激素水平下降 / 131

燕麦饭 → 补血、补钙、降胆固醇 / 131

孕妇

干蒸莲子 → 提高胎宝宝智力 / 132

蒸三素 → 补气血 / 133

玉米芹菜水晶烧卖 → 防治孕期便秘 / 133

男性

牡蛎蒸饭 → 补肾益精，提高精子质量 / 134

附录 蒸菜就是最好的减肥餐 / 135

营养蒸菜用心做 美味饭菜一锅出

蒸菜的历史渊源和风俗

蒸菜的历史渊源

关于蒸菜的起源，有传说认为天门（古称竟陵）蒸菜源于王莽时代。王匡、王凤在竟陵起义，遭到官兵的追击，起义军无以为食，仅靠挖野生荸荠和野菜充饥。当地农民知道后，踊跃贡献出少有的备荒粮食。然而，少量的粮食并不能填饱起义军的肚子。起义军只好将粮食磨成粉，与野菜拌在一起蒸食，让难以下咽的食物变得较为可口，起义军因此渡过了这一关，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，最早的陶甗产生于新石器时代。早在那个时候，人类已经发明了炊事工具——“甗”。如果按常规推断，蒸菜应该是产生了陶锅后的产物。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甗。因此，蒸菜应该产生在陶甗之前，而天门蒸菜至少有一万年的历史了。



蒸菜的习俗

做蒸菜最讲究的就是“气”，过去有句老话，“爹争爹气，娘争娘气，饭甑底里跑了气”。中国人讲究谐音，所以“蒸菜”、“蒸饭”中“蒸”字的谐音是“真”，也是“争”。“真”是讲究真实，对人要真诚，办事要认真。争气的“争”，就是有事业心、上进心。此外，还有个谐音是“尊”，逢年过节时做蒸菜、蒸饭献给尊长，生辰寿诞时做蒸菜、蒸饭祭祀祖先，上亲亡故时做蒸菜、蒸饭祭献亡灵，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，蒸菜、蒸饭的习俗便慢慢融入人们的日常生活中。虽然那些特定的习俗被渐渐淡忘，但吃蒸菜、蒸饭的习惯却保留了下来。

不可不知的蒸菜功效

蒸菜是利用水蒸气作为传热介质使原料成熟的一种烹调方法。距今已有五千多年的历史。发展到今天已形成多种不同的蒸制方法。且每种蒸法都各具特色，营养成分相对来说保存得较好，能最大限度地保持原料的本味。

蒸菜在我们日常的饮食中占有重要的位置：日常三餐、餐厅筵席、街边小店都能见到蒸菜的身影，蒸菜也因为其自身的特点深受人们的喜爱。

蒸菜营养价值丰富，这是蒸菜受人们欢迎的重要原因。

滋补美容 现代人生活节奏快，工作压力大，阴虚火旺，由于蒸菜制作过程是以水渗热，阴阳调济，锁住大部分的维生素和水分，蒸制的菜肴清淡，不上火，女士吃了皮肤水润光滑，男士吃了身体健康，保健护胃，长期吃可起到调养食疗功效。

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，对身体非常有好处。

绿色环保 蒸的过程在医学上叫湿热灭菌，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，避免了二次污染的机会。

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，真正远离洋快餐给人体带来的健康危害。

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、治疗胃炎的功效。

蒸菜的营养价值要靠合理的烹调来保证，提高菜肴的营养价值要从菜肴原料的选用、烹调过程中减少营养素的损失、提高菜肴营养吸收率等方面入手。

蒸的八个分支

我国各地都流传着“蒸”的美味佳肴，简单的一个“蒸”字发展出了带有浓厚地域特色的八个分支：粉蒸、清蒸、炮蒸、包蒸、封蒸、扣蒸、酿蒸、造型蒸。

粉蒸 多见于川湘鄂地区，将食物初步加工后，用多种调味料拌匀，然后拌上特制的大米粉，入笼蒸熟，滋味独特。

清蒸 是将食物配以简单调料，直接入笼蒸熟，然后淋上芡汁，多见于北方。

炮蒸 指将食物和调料初步加工至半熟，再入碗上笼蒸制，完全蒸熟后，将蒸菜扣入盘内，淋上热油，撒上葱花。

包蒸 指将原料用蛋皮、荷叶等包裹好，入锅蒸制。

封蒸 蒸主料时，如腊肉等，利用有盖容器，用荷叶或锡纸封口，盖紧蒸制。

扣蒸 指将原料调味后，呈造型装入碗，蒸熟后，翻扣在盘中，然后淋上芡汁。

酿蒸 指将原料镶在苦瓜、豆腐、辣椒等里面蒸熟的方法，多见于广东地区。

造型蒸 指将液体、半液体的原料放入成型的器皿中蒸熟。

蒸是一种更科学的烹饪方式

蒸菜营养好 吃蒸菜不上火，清淡养胃。从食物健康来看，比起煎、炸、烤、炒，蒸出来的菜所含的油脂要少得多，不含胆固醇和致癌物质。

真正的无油烟 纯蒸汽做的食物，保留了食材100%的营养成分，而且不会产生油烟，对做饭者的身心健康无害。

易消化吸收 蒸菜做出来不糊、不焦、不灌汤，质地软烂，有利于消化和吸收。

