

享 受 美 味 一 刻 , 摆 脱 工 作 压 力

现代厨房系列丛书

DIANZHENG GUO ZHENGCAI SHIPU

电蒸锅 蒸菜 食谱



厚文圖書 编著

精选多样食材，汇成经典蒸菜食谱，蒸出鲜香健康，
享受简单生活节奏！



重庆出版集团 重庆出版社

现代厨房系列丛书

DIANZHENG GUO ZHENGCAI SHIPU

电蒸锅蒸菜食谱



厚文圖書 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

电蒸锅蒸菜食谱 / 犀文图书编著. -- 重庆: 重庆出版社, 2013.9

ISBN 978-7-229-06598-0

I. ①电… II. ①犀… III. ①蒸菜—菜谱 IV.

① TS972.113

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第117352号

电蒸锅蒸菜食谱

DIANZHENG GUO ZHENGCAI SHIPU

犀文图书 编著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 钟丽娟

责任校对: 李小君



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

广州汉鼎印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/20 印张: 8 字数: 120千

2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-06598-0

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

本书在编写过程中参阅和使用了一些著作。由于联系上的困难, 我们未能和作者取得联系, 在此表示歉意。请作者见到本书后及时与我们联系, 以便我们按照国家规定支付稿酬。

前言

Preface



随着社会的发展，人们对生活品质的要求越来越高，不再简单地停留在消费层次，而是更注重饮食的健康和营养。快速、强压的生活节奏成为主流，如何寻找一种简单、快捷的烹饪方式，成为大家共同探讨的问题。此时，便捷的小家电厨具以平衡者的姿态，成功走入大众视野。本丛书针对各种小家电的优势，精选食谱，配以详细制作步骤，还有制作小窍门、营养师语，为您提供全面的指导。

电蒸锅也叫电蒸笼，是一种在传统的木蒸笼、铝蒸笼、竹蒸笼等基础上开发出来的用电热蒸汽原理来直接清蒸各种美食的厨房用电器。它的出现节约了烹饪时间、改善了忙碌一族的生活质量：更健康、更干净、更省时、更省力。

《电蒸锅蒸菜食谱》一书按主材料分类，覆盖范围广，精选了禽畜野味、水产河鲜、素菜时蔬等共140多款菜肴供烹饪者选用；内容翔实，配上菜例营养功效解析、小技巧提示，细节处也无忧；步骤易懂，学起来不费力。此书是家庭简餐的学习好助手，协助您在繁忙的工作时间里享受轻松而温馨的家庭时间。

目录 Contents

前言

Part1 基础知识

蒸菜的优点与营养价值	2
电蒸锅的功能和特点	3
如何选用和使用电蒸锅	4
蒸菜的技巧	5
蒸菜的种类	6

Part2 畜肉类

清蒸排骨	8
梅子蒸排骨	9
豉汁蒸排骨	10
粉蒸排骨藕	11
清蒸酥肉	12
梅干菜蒸五花肉	13
三色蒸五花肉	14
香芋蒸肉	15
银鱼仔花腩蒸藕	16
山药蒸肉	17
咸鱼蒸猪肉	18

咸鱼蒸肉饼	19
咸蛋蒸肉饼	20
鲜虾冬菇蒸肉饼	21
豆豉蒸里脊	22
酱椒蒸猪手	23
淡菜蒸猪腰	24
黄花菜粉蒸腰花	25
枸杞蒸猪肝	26
魔芋蒸猪肚	27
荷香腊肉	28
清蒸牛肉	29
芥蓝金针蒸肥牛	30
茶树菇蒸牛肉	31
冬菜蒸牛肉	32
丝瓜蒸羊肉	33
鲜椒蒸羊排	34
粉蒸羊肉	35
枸杞蒸羊腰	36

Part3 禽蛋类

五子蒸鸡	38
花椒蒸鸡	39
黄精蒸鸡	40
田七蒸鸡	41
酒酿汁蒸鸡	42
香菇滑鸡	43
洋葱蒸土鸡	44
金针菇蒸土鸡	45
扣蒸酥鸡	46
安陆翰林鸡	47
蜜枣蒸乌鸡	48
三菌蒸乌鸡	49
香露全鸡	50
红松鸡腿	51
蘑菇片蒸鸡腿	52
荷叶粉蒸鸡腿	53
粉蒸鸡翅	54
酥香凤爪	55
豉汁蒸凤爪	56
粉蒸鸭	57

啤酒蒸鸭	58
荷香蒸鸭	59
葱油蒸鸭	60
清蒸烤鸭	61
淡菜蒸鸭	62
香芋蒸鹅	63
笼仔粉蒸鹅	64
粉蒸乳鸽	65
黄芪蒸乳鸽	66
花旗参蒸乳鸽	67
当归蒸鹌鹑	68
肉末虾仁蒸蛋	69
鱼香汁蒸蛋	70
虾米蒸蛋	71
肉蟹蒸蛋	72
咸蛋蒸肉饼	73
豆腐蒸蛋	74

Part4 水产类

清蒸罗非鱼	76
榨菜肉末蒸罗非鱼	77
清蒸带鱼块	78
腊肠梅菜蒸带鱼	79
蒸煎带鱼	80
清蒸立鱼	81
红豆蒸鲤鱼	82
豆豉辣椒蒸鲤鱼	83
清蒸鲫鱼	84
鲫鱼蒸鸡蛋	85
清蒸鳊鱼	86
清蒸鲈鱼	87
榨菜蒸鲈鱼	88
清蒸武昌鱼	89
粉蒸草鱼头	90
茄子蒸鱼片	91
清蒸黄花鱼	92
冬菜蒸鳕鱼	93
香菇木耳蒸鲶鱼	94
粉蒸钳鱼	95

豆豉朝天椒蒸鱼	96
剁椒鱼头	97
鱼片蒸豆腐	98
清蒸鱼丸	99
清蒸虾	100
清蒸醉虾	101
豆豉粉丝蒸对虾	102
蒜泥蒸大虾	103
豆腐蒸扇贝	104
粉丝蒸青蛤	105
扣蒸干贝	106
花雕蒸蟹	107
清蒸青蟹	108
枸杞香菇盘龙鳝	109
榨菜蒸白鳝	110
红辣椒蒸白鳝	111
糯米粉蒸泥鳅	112
豆豉辣椒蒸泥鳅	113
冬菇枸杞蒸甲鱼	114

Part5 时蔬类

粉蒸南瓜	116
五元蒸南瓜	117
百合蒸南瓜	118
粉蒸豆角	119
粉蒸胡萝卜	120
粉蒸芹菜叶	121
剁椒蒸香芋	122
粉蒸香芋块	123
剁椒粉丝蒸丝瓜	124
蒜蓉蒸丝瓜	125
蒜蓉蒸茄子	126
蒸酿茄子	127
粉蒸红薯叶	128
清蒸冬瓜球	129
粉蒸香菇	130
粉蒸苋菜	131
蜜汁酿藕	132
剁椒皮蛋蒸土豆	133
土豆菜卷	134

Part6 其他类

客家酿豆腐	136
清蒸豆腐圆	137
橄榄菜虾仁蒸豆腐	138
咸鱼蒸豆腐	139
鱼片蒸豆腐	140
干贝香菇蒸豆腐	141
松仁豆腐	142
豆腐蒸土豆	143
剁椒蒸香干	144
小笼包	145
莲蓉包	146
奶黄包	147
上汤水饺皇	148
水晶香菜饺	149
腊味鸳鸯糯米卷	150
奶黄水晶饼	151
香软芋头糕	152
爽口千层糕	153



Part 1 基础知识

JICHU ZHISHI

蒸菜的优点与营养价值

蒸菜主要通过水蒸气把食物蒸熟，更好地保存了原料的营养价值和原味，具有滋润、软糯、原汁原味、味鲜汤清等特点，既能制作主食，也能制作小吃和糕点。

一、优点

1. 快捷方便

很多蒸菜不需要很长时间，一些好熟的菜十到十五分钟就可以蒸熟，比如鱼肉，蛋，根茎类的蔬菜比较难蒸透，可能需要更长时间，如果是早上时间比较匆忙，也可以把蔬菜切成比较小的块状或者切片，蒸十五分钟即可享用。

2. 厨具简单

蒸菜只需要一个密封性能好的蒸锅就可以，如果没有天然气，可以直接把蒸锅放在电磁炉上，如果没有蒸锅，也可以用大的炒锅加上水，里面架一个竹制的蒸笼。电蒸锅就更简单了，把原料弄好，电一插就可以。

3. 健康无毒

蒸的过程中医学上叫湿热灭菌，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。另外，蒸菜没那么多油脂成分，可减少各种心血管疾病的发生，特别适合“三高”人群和亚健康人群。

4. 原汁原味

蒸菜不糊、不焦、不老化、不灌汤，最大程度地保留了食物原有的蛋白质、纤维素等营养成分。蒸菜注重原汁原味，是炒菜用油量的三分之一甚至可以完全不用油，原料的原始滋味不会被分解代替，能让人细细品味纯天然菜品的本来味道。

5. 滋补健体

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，阴阳调剂，锁住全部的维生素和水分，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。

二、营养价值

蒸菜是对食材营养破坏度最低的烹调方法，避免高温热油和过多的调料，最大程度保留食物原有的蛋白质和纤维素，一样可以汤汤水水，好消化，养胃，不上火。从健康方面说，蒸菜比煎炒烹炸的菜肴更加容易消化，没有接触高温油，营养保持好，蒸菜蒸得烂，对肠胃系统非常好。

而“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，对身体非常好处。

电蒸锅的功能和特点

电蒸锅也叫电蒸笼，是一种在传统的木蒸笼、铝蒸笼、竹蒸笼等基础上开发出来的用电热蒸汽原理来直接清蒸各种美食的厨房电器。主要用于家庭、饮食店、食堂、餐馆等场所，用以清蒸或清炖鱼虾类、禽蛋类、肉类、面食类等食物。

电蒸锅具备各种食物清蒸、再加热、食物疾速解冻、食物高温杀菌等功能，功率一般在700W至1800W左右，电压为220V，容量为5~20升。其特点如下：

1. 平均加热，能保持蒸锅内温度一致，使食物受热平均，不会发生夹生现象。
2. 采取防滴防漏锅盖设计，有效避免盖顶水珠直接滴落于食物上而影响食物的美味。
3. 独立积汁盘的设计，可以保持食物的原汁原味。
4. 选用可移动蒸架和可移动式蒸格层，清洗十分方便。
5. 采取叠层食物蒸架设计，可同时做多道菜，节减空间和时间，还可用于储存食物。
6. 有自动恒温断电功能，更节能省电。
7. 除发热器旁边的水烧开以外，其余的水不沸腾，锅在工作时声音不大，不影响室内环境。
8. 与微波炉相比，电蒸锅更健康，而且更容易保持食物水分、更安全，鸡蛋及一般碗碟都可以放进，对人体没有不良影响。
9. 多数电蒸锅均为透明塑料材质，无须打开锅盖，就可以随时查看蒸煮效果。
10. 用电蒸锅做菜，干净简单，不会造成厨房难清洁的情况。





如何选用和使用电蒸锅

电蒸锅如何选用：

1.看材质。电蒸锅的锅体材质大致可分为塑料与不锈钢两种，其中不锈钢电蒸锅的产品稳定性和使用寿命都会更好一些，但是售价也会偏高，比较适合经常使用蒸锅的家庭。

2.看外观。在选购电蒸锅时应该注意对产品外观的检查，一是看锅体之间的结合是否紧密，二是注意电路部分的质量，三是要检查电蒸锅的配件是否齐全。

3.看尺寸。电蒸锅的尺寸有大有小，应该根据自己的需要进行选择。如果需要蒸鱼、蒸鸡等体积较大的食物时，建议选择尺寸较大的电蒸锅。

4.看品牌。电蒸锅属于工作功率较高的厨房小家电，购买知名大厂的名牌产品，在产品质量、售后服务等方面更有保障。

5.看容量。目前有3升、7升、9升和10升等型号，可根据家庭人口的多少选择适当的容量。部分电蒸锅备有多功能蒸碗、鸡蛋托和可移动式蒸格板。它们可以使消费者方便地蒸放各种食物，尤其是可移动式蒸格板，当需要蒸煮的食物一层放不下时，可将蒸格板去掉，合两层为一层。

电蒸锅如何使用：

1. 详细阅读产品使用说明书；
2. 初次使用前首先应检查电路部分有无断开、破损等情况；
3. 初次使用前必须对电蒸锅进行彻底的清洁；
4. 注入洁净的清水至水位标示线，避免因水量过多或过少引发的安全隐患；
5. 上好笼屉，将需要蒸的食物摆放在笼屉上；
6. 接通电源，将蒸锅锅盖盖好，检查锅具各个接合部位是否严密；
7. 根据所蒸食物的大小、性质选择相应的选项或设定蒸制时间；
8. 食物蒸好后、开启锅盖时应该注意向前方倾斜锅盖开启，避免烫伤；
9. 刚刚蒸好的食物很烫，端出时注意使用专用工具或隔热手套；
10. 电蒸锅工作时注意不要让小孩接近；
11. 电蒸锅工作完毕后应该立即切断电源；
12. 每次工作完成都应该对电蒸锅进行一次彻底的清洁，以免造成油渍、水垢的沉积。

蒸菜的技巧



说到中餐，人们往往会想到炒菜。其实，在种种烹饪技法中，“蒸”最受推崇，它最早始于中国，中华民族千年美食文化素有“无菜不蒸”之说。蒸也是最能保持食物原汁原味、保留食物营养的烹饪方式。

“蒸”，是将原料装于器皿中，以蒸汽加热，使调好味的原料成熟或酥烂入味的烹调方法。其特点是保持了菜肴的原形、原汁、原味，比起炒、炸、煎等烹饪方法，蒸出来的菜肴所含油脂少，原汁损失较少，具有形态完整，口味鲜嫩，熟烂的优势，且能在很大程度上保存菜的各种营养素，更符合健康饮食的要求。

怎么做蒸菜最健康呢？火大、料鲜、调料淡，是蒸法七字诀。

首先，原料要新鲜，因为蒸制时原料中的蛋白质不易溶解于水，调味品也不易渗透到原料中，故食物质地要嫩、多汁，像牛蹄筋等干硬的东西，不适合蒸。

其次，可以在蒸制前使原料入味，浸渍加味的时间要长，且不能用辛辣味重的调味品，否则会抑制原料本身的鲜味。或者在蒸熟后加入芡汁，芡汁要咸淡适宜，不可太浓。

再次，用旺火沸水速蒸，适用于质嫩的原料，如鱼类、蔬菜类等，时间为15分钟左右。对质地粗老，要求蒸得酥烂的原料，应采用旺火沸水长时间蒸，如香酥鸭、粉蒸肉等。原料鲜嫩的菜肴，如蛋类等应采用中火、小火慢慢蒸。

另外，蒸菜时，还要注意分层摆放，汤水少的菜放在上面，汤水多的菜放在下面，淡色菜放在上面，深色菜放在下面，不易熟的菜放在上面，易熟的菜放在下面。

蒸菜的种类

一、粉蒸 即将原料调好味后，拌上米粉蒸制。

1.原料的选择加工：粉蒸通常选用质地老韧无筋、鲜活味足、肥瘦相间或质地细嫩无筋、易成熟的原料，例如鸡、鱼、肉类和根茎、豆类熟菜等。原料的成形多以片、块、条为主。

2.调味：粉蒸菜肴要求先进行调味，经腌制入味后的原料，蒸制时才能收到良好的效果。粉蒸菜肴的味型常有咸鲜味、五香味、家常味、麻辣味、咸甜味。拌制过程中所需要的米粉，一般是将籼米炒至微黄，晾干研磨成粉。拌制的干稀程度也应根据原料的老嫩程度和肥瘦比例灵活掌握。

3.装盘：粉蒸原料在摆放时应当疏松，相互之间不能压实压紧，否则影响菜肴的质量。质感细嫩松软的菜品，用旺火沸水速蒸；质地软烂不散的菜品，用旺火沸水长时间蒸。

4.成菜特点：呈金黄色，味醇香，油而不腻。

二、扣蒸 将原料拼成各种花案图形放在特制的器皿中蒸熟。

1.原料的选择加工：扣蒸菜肴大多采用新鲜无异味、易熟、质感软嫩的原料，例如鸡、鸭、虾、猪肉、蔬菜、水果等。

2.调味：大多数为咸鲜味，蒸制成菜后，还应该调味或辅助调味。

3.装盘：利用扣蒸方法成菜，有的直接翻扣入盘、碟等器皿上菜；有的需要加汤后上菜；有的要挂汁后上菜；有的要淋味汁或配味碟上菜。

4.成菜特点：形态完整，原汁原味，鲜嫩可口。

三、包蒸 用菜叶、荷叶包上调味后的原料蒸制，有的外面再用玻璃纸包好才上笼。

四、清蒸 又称清炖，是将原料加上调味料及少许高汤，上笼蒸制，然后淋轻芡而成。

五、酿蒸 即在原料表面涂贴鱼蓉、虾蓉、鸡蓉等，涂成各种形状、色彩，或在食物中塞入各种馅心，放入盆、碗中上笼蒸制。蒸熟后仍保持原有色彩、味道。

六、造型蒸 即将原料加工成蓉后，拌入调味料和凝固物质，如：蛋清、淀粉、琼脂等，做成各种形态，装在模具内上笼蒸制，蒸熟后成为固体造型。





Part2 畜肉类

CHUROU LEI

清蒸排骨

蒸制时间

约 40 分钟

材料

排骨	800 克
熟火腿、水发玉兰片	各 30 克
高汤	50 毫升
料酒	10 毫升
盐、姜丝	各 10 克
葱丝	5 克

制作方法

1. 将排骨剁成段，用开水烫一下，洗净；火腿、玉兰片均切成小片待用。
2. 将排骨放入浅盘内，再放上火腿片、玉兰片、葱丝、姜丝、味精、料酒、盐、高汤拌匀。
3. 于煮锅内注入适量水，把浅盘放入蒸格中，调整好时间，开启开关即可。

营养师语

排骨提供人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪，尤其是丰富的钙质可维护骨骼健康。一般人群均可食用，适宜于气血不足，阴虚纳差者；湿热痰滞内蕴者慎服；肥胖、血脂较高者不宜多食。

蒸菜小窍门

排骨要洗净，烫时要凉水下锅，这样污物容易出来。

梅子蒸排骨

蒸制时间

约 30 分钟

材料

猪大排	300 克
梅子	15 克
淀粉	15 克
老抽	10 毫升
糖	3 克
豆瓣酱	10 毫升
香油	5 毫升
蒜	10 克
盐	5 克

制作方法

1. 将排骨斩成 10 克重的小块，洗净，沥水。
2. 将梅子、淀粉、老抽、糖、豆瓣酱、香油、蒜、盐与排骨拌匀，摊放盘中。
3. 于煮锅内注入适量水，把盘子放入蒸格中，调整好时间，开启开关即可。

营养师语

梅子属碱性食物，与酸性食物搭配可以改善人体的酸碱值，达到健康养生之目的。

梅子还具有敛肺止咳、涩肠止泻、除烦静心、生津止渴、杀虫安蛔、止痛止血的作用。

蒸菜小窍门

若喜欢吃软烂的排骨，可适当延长蒸制的时间。