

# 看视频！零基础 学做蒸菜

甘智荣◎编著

一书在手，美味蒸菜轻松全搞定！



扫码下载 APP  
获取 255 个菜谱视频  
(详情见封底提示)



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

## 作者简介



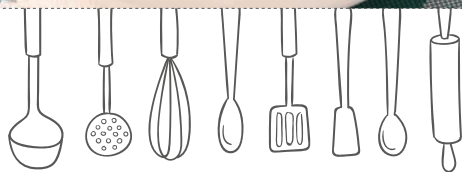
## 甘智荣

中国烹饪大师，从事烹饪工作多年。精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工技法、调味工艺及烹饪技法完美组合。

常年开设家常菜、食品雕刻、厨师进修等各类长短期培训及远程教学课程，受到众多厨艺爱好者的喜爱。从事烹饪工作二十多年来，曾获国际食品餐饮博览会大厨奖、环球厨神国际挑战赛银奖等荣誉。

# 看视频！零基础 学做蒸菜

甘智荣◎编著



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

看视频! 零基础学做蒸菜 / 甘智荣编著. —广州:  
广东人民出版社, 2018.1

ISBN 978-7-218-12250-2


I. ①看… II. ①甘… III. ①蒸菜—菜谱IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第271618号

Kan Shipin! Lingjichu Xuezuozhengcai

看视频! 零基础学做蒸菜

甘智荣 编著

 版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 严耀峰 李辉华

封面设计: 青葫芦

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任技编: 周杰

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 福州凯达印务有限公司

开本: 710毫米×1000毫米 1/16

印张: 15 字数: 200千

版次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

定价: 39.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83040176) 联系调换。

售书热线: 020-83780685

# 01 PART

## 营养蒸菜面面观

- 002 ... 蒸菜的那些事儿
- 002 ... 蒸菜的历史和习俗
- 003 ... 蒸菜的特点和优势
- 004 ... 吃蒸菜的六大益处
- 005 ... 蒸菜技巧一点通
- 005 ... 常见的蒸制方法
- 007 ... 蒸制的火候选择
- 008 ... 不可不知的蒸制妙招



# 02 PART

## 「蒸」健康 蔬菜菌菇

- 010 ... 粉蒸茄子
- 011 ... 葱香蒸茄子
- 012 ... 明目菊花蒸茄子
- 013 ... 腊味蒸茄子
- 014 ... 姜丝蒸冬瓜
- 015 ... 素蒸芋头
- 015 ... 家常粉蒸芋头
- 016 ... 豉蒜蒸南瓜
- 017 ... 梅干菜蒸南瓜
- 018 ... 旱蒸南瓜
- 019 ... 椒麻粉蒸秋葵
- 020 ... 蒜香豆豉蒸秋葵
- 021 ... 蒜蓉豉油蒸丝瓜
- 022 ... 湘味粉丝蒸丝瓜
- 022 ... 河南蒸菜
- 023 ... 粉蒸藕盒
- 024 ... 泡椒蒸冬瓜
- 025 ... 湘味蒸丝瓜
- 026 ... 泽泻蒸冬瓜
- 027 ... 粉蒸四季豆
- 028 ... 粉蒸胡萝卜丝
- 029 ... 粉蒸小竹笋
- 030 ... 清蒸西葫芦
- 031 ... 粉蒸芹菜叶
- 031 ... 粉蒸皇帝菜
- 032 ... 蒜蓉蒸娃娃菜
- 033 ... 剁椒腐竹蒸娃娃菜
- 034 ... 粉蒸荷兰豆
- 035 ... 蒜汁蒸白菜
- 036 ... 剁椒皮蛋蒸土豆
- 037 ... 茄汁蒸娃娃菜
- 038 ... 粉蒸芋头

- 039 ... 粉蒸红薯叶
- 039 ... 清蒸红薯
- 040 ... 蒸地三鲜
- 041 ... 蒸三丝
- 042 ... 蒸白萝卜
- 043 ... 蒸香菇西蓝花
- 044 ... 蒸韭菜
- 045 ... 豉油蒸菜心
- 046 ... 什锦蒸菌菇
- 047 ... 干贝茶树菇蒸豆腐
- 048 ... 剁椒蒸金针菇
- 049 ... 枸杞百合蒸木耳
- 050 ... 蒸香菇盒



# 03

## PART

### 禽「蒸」 畜肉 营养

- 052 ... 粉蒸鸡块
- 053 ... 板栗蒸鸡
- 054 ... 姜汁蒸鸡
- 055 ... 枸杞冬菜蒸白切鸡
- 056 ... 清蒸鸡
- 057 ... 酒酿蒸鸡
- 057 ... 红枣黄花菜蒸鸡
- 058 ... 珍珠蒸鸡翅
- 059 ... 葱香豉油蒸鸡翅
- 060 ... 啤酒蒸鸡翅
- 061 ... 清蒸红汤鸡翅
- 062 ... 豆豉酱蒸鸡腿
- 063 ... 剁椒蒸鸡腿
- 064 ... 豉汁粉蒸鸡爪
- 065 ... 红枣黄芪蒸乳鸽
- 066 ... 香芋蒸鹅
- 067 ... 酸梅蒸烧鸭
- 067 ... 湘味蒸腊鸭
- 068 ... 荷香蒸鸭
- 069 ... 丝瓜蒸猪肚
- 070 ... 腊肉豆皮蒸春笋
- 071 ... 粉蒸肚条
- 072 ... 芋头蒸腊肉
- 073 ... 荷香蒸腊肉
- 074 ... 柚子蒸南瓜腊肉
- 075 ... 咸鱼蒸肉饼
- 076 ... 蒜香肉末蒸茄子
- 077 ... 家常五香粉蒸肉
- 077 ... 干豆角腐乳蒸肉
- 078 ... 蒸三样
- 079 ... 蒸珍珠丸子
- 080 ... 蒸白菜肉丝卷
- 081 ... 蒸白萝卜肉卷
- 082 ... 蒸海带肉卷

- 082 ... 蚝油蒸茄盒
- 083 ... 豉椒肉末蒸山药
- 084 ... 酱香莲藕蒸排骨
- 085 ... 蒸糯米肉丸
- 086 ... 豉汁蒸排骨
- 087 ... 红薯蒸排骨
- 088 ... 腐乳花生蒸排骨
- 089 ... 小米洋葱蒸排骨
- 090 ... 玉米粒蒸排骨
- 091 ... 酱香黑豆蒸排骨
- 092 ... 香芋蒸五花肉
- 093 ... 豌豆蒸排骨
- 094 ... 小笼菜心蒸牛肉
- 095 ... 萝卜丝蒸牛肉
- 095 ... 蒜香茶树菇蒸牛肉
- 096 ... 芥蓝金针菇蒸肥牛
- 097 ... 五香粉蒸牛肉
- 098 ... 豉汁蒸牛柳
- 099 ... 粉蒸牛肉
- 100 ... 荷叶菜心蒸牛肉
- 101 ... 清蒸牛肉丁
- 102 ... 口蘑蒸牛肉
- 102 ... 丝瓜咸蛋蒸羊肉
- 103 ... 鲜椒蒸羊排
- 104 ... 红枣枸杞蒸猪肝
- 105 ... 韭菜豆芽蒸猪肝
- 106 ... 儿菜蒸腊肠
- 106 ... 丝瓜蒸香肠



# 04

## PART

### 禽蛋「蒸」 豆类「嫩滑」

- 108 ... 姜丝红糖蒸鸡蛋
- 109 ... 牛奶蒸鸡蛋
- 110 ... 藕汁蒸蛋
- 111 ... 番茄酱肉末蒸蛋
- 112 ... 蒸三色蛋
- 113 ... 彩蔬蒸蛋
- 114 ... 乌龙面蒸蛋
- 114 ... 豆浆蒸蛋
- 115 ... 香肉蒸蛋
- 116 ... 木耳枸杞蒸蛋
- 117 ... 酸枣仁芹菜蒸鸡蛋
- 118 ... 白果蒸蛋羹
- 119 ... 蛤蜊蒸鸡蛋
- 120 ... 豆腐蒸鹌鹑蛋
- 121 ... 菠菜蒸蛋羹
- 122 ... 鲜虾花蛤蒸蛋羹
- 123 ... 莲藕蒸蛋羹
- 124 ... 鲜虾豆腐蒸蛋羹
- 125 ... 鸡蛋蒸糕
- 125 ... 水蒸鸡蛋糕
- 126 ... 鹿茸蒸蛋羹
- 127 ... 银耳核桃蒸鹌鹑蛋

- 128 ... 蒸鱼蓉鹌鹑蛋
- 129 ... 香菇蒸鹌鹑蛋
- 130 ... 香菇肉末蒸鸭蛋
- 131 ... 蚝油黄瓜蒸咸蛋
- 132 ... 什锦榨菜蒸豆腐
- 133 ... 双椒蒸豆腐
- 134 ... 咸蛋黄蒸豆腐
- 135 ... 咸鱼蒸豆腐
- 136 ... 素蒸三鲜豆腐
- 137 ... 榨菜肉末蒸豆腐
- 138 ... 蒸酿豆腐
- 139 ... 腊八豆蒸豆干
- 140 ... 鲜鱿蒸豆腐
- 141 ... 芽菜肉末蒸豆腐
- 141 ... 蒸冬瓜酿油豆腐
- 142 ... 豉汁蒸腐竹



# 05

## PART

### 鱼「蒸」鲜香 虾蟹贝

- 144 ... 剁椒蒸鱼头
- 145 ... 双椒蒸带鱼
- 146 ... 剁椒蒸带鱼
- 147 ... 家常蒸带鱼
- 148 ... 香菇蒸鳊鱼
- 149 ... 剁椒酸菜蒸鳊鱼
- 150 ... 梅菜腊味蒸带鱼
- 151 ... 榨菜肉末蒸罗非鱼
- 152 ... 剁椒蒸鲈鱼
- 153 ... 满堂彩蒸鲈鱼
- 154 ... 柠檬清蒸鳊鱼
- 155 ... 清蒸开屏鲈鱼
- 155 ... 肉苁蓉蒸鲈鱼
- 156 ... 豉汁蒸鲈鱼
- 157 ... 橄榄菜蒸鲈鱼
- 158 ... 剁椒蒸鲤鱼
- 159 ... 清香蒸鲤鱼
- 160 ... 蒜蓉粉丝蒸鲍鱼
- 161 ... 姜葱蒸小鲍鱼
- 162 ... 老干妈酱蒸鲫鱼
- 163 ... 葱香蒸鳊鱼
- 164 ... 萝卜芋头蒸鲫鱼
- 165 ... 粉蒸鳊片
- 166 ... 蒜蓉粉丝蒸鱼片
- 167 ... 三七红花蒸鲈鱼
- 167 ... 葱香蒸鲜鱿
- 168 ... 清蒸香菇鳊鱼
- 169 ... 豆豉小米椒蒸鳊鱼
- 170 ... 清蒸多宝鱼
- 171 ... 清蒸草鱼段
- 172 ... 清蒸鲟鱼
- 173 ... 清蒸大眼鱼
- 174 ... 野山椒末蒸秋刀鱼
- 175 ... 清蒸鸚鵡鱼

- 176 ... 豉汁蒸马头鱼  
177 ... 蒸鱼糕  
177 ... 粉蒸鱼块  
178 ... 银鱼蒸粉藕  
179 ... 清蒸石斑鱼片  
180 ... 豆豉蒸腊鱼  
181 ... 豉椒肉末蒸腊鱼  
182 ... 豉汁蒸脆鲩  
183 ... 黑白蒜蓉蒸虾  
184 ... 清蒸濑尿虾  
185 ... 蒜蓉豆豉蒸虾  
186 ... 清蒸蒜蓉开背虾  
187 ... 清蒸虾蛄  
188 ... 香辣虾仁蒸南瓜  
189 ... 蒜蓉粉丝蒸鲜虾  
190 ... 蒜蓉虾皮蒸南瓜  
191 ... 鲜香蒸扇贝  
192 ... 粉丝蒸蛭子  
192 ... 蒜香粉丝蒸扇贝  
193 ... 豉汁蒸蛤蜊  
194 ... 蒜香蒸生蚝  
195 ... 干贝咸蛋蒸丝瓜  
196 ... 清蒸青口贝  
197 ... 酒蒸海蛭  
197 ... 雪菜汁蒸蛭子  
198 ... 蒜蓉蒸蛭子



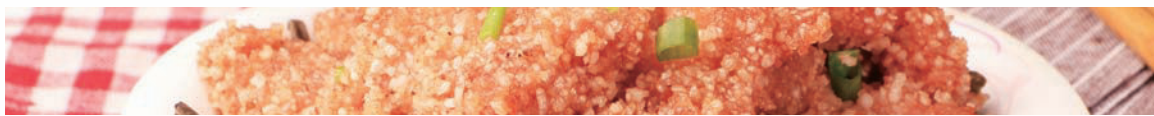


# 06

## PART

### 水果「蒸」甜品

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 200 ... 冰糖百合蒸南瓜 | 209 ... 鲜橙蒸水蛋    |
| 201 ... 冰糖枸杞蒸香蕉 | 210 ... 糖蒸酥酪     |
| 202 ... 冰糖枸杞蒸藕片 | 211 ... 红枣蒸百合    |
| 203 ... 百合蒸南瓜   | 211 ... 葡萄干菠萝蒸银耳 |
| 204 ... 香甜五宝蒸南瓜 | 212 ... 蒸红糖马蹄糕   |
| 204 ... 姜糖蒸红枣   | 213 ... 蒸苹果      |
| 205 ... 润肺百合蒸雪梨 | 214 ... 蜂蜜蒸红薯    |
| 206 ... 桂花蜂蜜蒸萝卜 | 215 ... 蒸红袍莲子    |
| 207 ... 牛奶香蕉蒸蛋羹 | 216 ... 蜜汁枸杞蒸红薯  |
| 208 ... 红枣蒸冬瓜   | 216 ... 蜜汁蒸红枣莲子  |



# 07

## PART

### 米饭「蒸」饺子滋补

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 218 ... 木瓜蔬果蒸饭   | 226 ... 生蚝蒸饭    |
| 219 ... 什锦荷叶蒸饭   | 227 ... 腊肠蒸饭    |
| 220 ... 三文鱼蒸饭    | 227 ... 腊鸭蒸饭    |
| 221 ... 土豆蒸饭     | 228 ... 菠萝蒸饭    |
| 222 ... 胡萝卜丝蒸小米饭 | 229 ... 腊肠胡萝卜蒸饭 |
| 223 ... 肉臊蒸饭     | 230 ... 四喜蒸饺    |
| 223 ... 清蒸排骨饭    | 231 ... 西葫芦蒸饺   |
| 224 ... 小米蒸红薯    | 231 ... 青瓜蒸饺    |
| 225 ... 杂粮蒸饭     | 232 ... 碱水蒸饺    |

PART

01

# 营养蒸菜 面面观



蒸菜在我国历史非常悠久，根据相关考证，蒸菜的历史可以追溯到炎黄时代。蒸菜发展到今天，因为它的健康、营养而备受大家追捧，是很多人聚餐、宴请的必选佳肴。本部分我们将向大家介绍有关蒸菜的那些事儿，包括了它的历史渊源、常见蒸制方法、蒸菜的特点和优势、蒸菜的六大益处以及如何蒸出一碗好蒸菜等内容。

# 蒸菜的那些事儿

几千年的中华饮食文化，孕育出各种不同的烹饪技法，其中烹饪方式迥异的蒸法格外吸引人们的眼球。随着岁月的沉积和各地的演变，蒸法催生出各种饮食习惯与风俗。

## 「蒸菜的历史和习俗」

说起蒸菜，就不得不提以天门市为中心的江汉平原一带，那里的蒸菜最具风格，其历史悠久、技法纷呈，食众也相当广泛。相传天门蒸菜源于王莽时代。王匡、王凤起义，遭到官兵追击，起义军无以为食，仅靠挖野生马蹄等野菜充饥。当地农民知道后，踊跃献出自己的备荒粮食。而这些粮食不可能填饱义军的肚子。起义军只好将粮食磨成粉，与野菜拌在一起蒸食，将难以下咽的野菜变得较为可口，起义军因此渡过难关。

天门的蒸菜不仅行于市井平民，而且也与寺院结缘。作为佛教中国化的标志性人物支遁高僧，他在天门驻足于西塔寺时，就对当地的蒸菜情有独钟。在他的影响下，蒸菜在寺院僧人中流行开来。到了唐代，茶圣陆羽和他的恩师智积禅师，因常住于天门西塔寺中，朝夕与寺院旁的荷塘相伴。他们喜食湖藕，烧制了清新爽口的藕蒸菜，从此传到民间。

中国人最讲究谐音，逢年过节要讲究家人和气，不能吵，所以炒菜的“炒”字

不吉利，此时人们更加钟情于蒸菜、蒸饭。

“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。至于争就是争气的争，有事业心，有上进心不给家人丢脸就叫争气。此外还有个谐音是“尊”字，逢年过节时做蒸菜、蒸饭敬献给尊长，生辰寿诞时做蒸菜、蒸饭敬祭祖先，上亲亡故时做蒸菜蒸饭祭献亡灵，红白喜事时做蒸菜蒸饭宴请宾客，都是表示尊敬、尊重的意思，久而久之，吃蒸菜、蒸饭的习惯便融入到人们的日常生活中。



## 「蒸菜的特点和优势」

“蒸”是将原料装于器皿中，将器皿置于沸水锅中，利用蒸汽进行加热，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，相比起炒、炸、煎等烹饪方法，蒸出来的菜肴所含油脂少，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。这是因为，炒菜时油温很高（油的沸点可达300℃以上），在较高的温度下烹调食材，会破坏食材中很多对人体有益的营养成分。而用热蒸汽蒸制食物，温度只有100℃，营养物质可以较多地保留下来。现代研究表明，蒸菜所含的多酚类营养物质，如黄酮类的槲皮素等含量显著地高于其他烹调方法。另外，蒸菜要求原料新鲜，调味适中，而且原汁损失较少，具有形态完整、口味鲜嫩、食材熟烂的优势。更重要的是，由于蒸制食物容易消

化，非常适合消化不好的人食用，是老年人、儿童的理想菜肴。

在烹饪技法中，“蒸”属于“汽熟法”，是利用蒸汽的对流作用，把热量传递给菜肴原料，使其成熟。蒸制时间和火候，根据原料性质、要求而定。蒸出来的食品清淡、自然，既能保持食物的外形，又能保持食物的风味。比如鱼、蟹、贝等海产品就非常适合清蒸，饺子、包子、馒头、发糕等主食和诸如土豆、茄子、芸豆、南瓜等很多蔬菜也都适合蒸制。蒸和煮都可以不需另外加食用油，从而减少了油脂的摄入，对于解决近年我国大众油脂摄入过度而造成的各种疾病问题，是个很好的预防措施。与水煮的方式相比，蒸制食物时，食物与水的接触比煮制食物要少，所以可溶性物质的损失比较少，营养成分的损失自然也少一些，并有利于保留食物的本来风味。



## 「吃蒸菜的六大益处」

### ● 蒸不产生自由基

食物在进行煎炸等高温烹调时，会使得食用油氧化，当人体进食后会在体内产生对人体有害的自由基，而自由基是加速人体衰老和加剧各种心血管疾病发生的罪魁祸首。

### ● 蒸品卫生又健康

蒸的过程和医学上的湿热灭菌原理相同。菜肴在蒸的过程中，餐具也得到蒸汽的消毒，避免二次污染。

### ● 蒸饭蒸菜营养更全面

蒸能最大程度保持食物的味、形和营养，避免受热不均和过度煎、炸造成有效成分的破坏和有害物质的产生，对人体健康非常有帮助。

### ● 吃蒸菜不上火

现代人伴随着体力操劳、经常熬夜，大多身体会出现阴液耗损、精力下降，容易出现烦渴、失眠、皮肤干燥等阴虚表现，由于蒸的过程是以水渗热、阴阳共济，蒸制的菜肴吃了不上火。此外，避免日常生活中炒制食物的摄入也更加避免了上火的困扰。

### ● 蒸品口味纯正

蒸菜注重原汁原味，油量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，回归大自然，找回天然健康。



### ● 蒸品能调理肠胃

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，不会对肠胃造成刺激。有止胃痛、中和胃酸治疗胃炎的药物功效。

# 蒸菜技巧一点通

蒸作为一种常见的烹调方法，能在很大程度上保存菜的各种营养素。蒸菜口味鲜香，嫩烂清爽，形美色艳，而且原汁损失较少，又不混味和散乱，因而蒸菜适用面广、品种多。但是，要想做出美味健康的蒸菜，基础知识必须得掌握。

## 「常见的蒸制方法」

蒸菜根据蒸汽的使用方法，可以分为足汽蒸与放汽蒸两种。根据蒸制菜品的具体方法及风味特色，可以分为清蒸、粉蒸、旱蒸三类。

### 足汽蒸

将加工好的生料或经过前期热处理的半成品摆盛于盘中，加调味品入蒸锅或蒸箱中，蒸制到需要的成熟度，期间要盖严笼盖，不可漏汽。足汽蒸通常选用新鲜的动植物原料，进行相应刀工处理，放饱和蒸汽中加热到成熟。足汽蒸的加热时间应根据原料的老嫩程度和成品的要求来控制，要求“嫩”，则时间应控制在8~15分钟；要求“烂”，则时间控制在1.5小时内。

### 放汽蒸

通常是以极嫩的茸泥、蛋类为原料，原料经加工成茸泥后放入笼中蒸制成熟，在此过程中不必盖严盖。此种成菜方法，根据原料的性质和菜品的不同要求，要在不同时段放气，通常有三种方法：开始放汽，中途放汽，即将成熟时放汽。例如蒸鸡蛋羹的时间就不能过长，汽也不能足，先用中火慢蒸，待锅中的水沸腾产生蒸汽充足时就要放汽。

### 清蒸

清蒸是将主料加工整理后加入调料，或再加入汤（或水）放入器皿中，使之加热成熟的方法。

①**原料的选择及加工**：清蒸菜肴的原料要求是新鲜的，例如鸡、猪肉、海鲜等。初加工时必须将原料治洗干净，清蒸前一般要进行焯水处理。对于大块原料，清蒸时采用旺火沸水长时间蒸制；而对于丝、丁等小体积原料，则采用旺火沸水迅速蒸的方法。

②**调味**：清蒸菜肴的味型以咸鲜味为主，常用的调味品有精盐、味精、胡椒粉、姜、葱等，调味以清淡为佳。

③**装盘**：清蒸菜肴的装盘分为明定盘和暗定盘两种。明定盘是指将原料按一定形态顺序装盘，蒸制后原器皿上桌；暗定盘则要求换盘后再上桌。

④**成菜特点**：此类蒸法的菜具有呈原色、汤汁清澈、质地细嫩软熟的特点。

## 粉蒸

将加工好的原料用炒好的米粉及其他调味料拌匀，而后放入器皿中码好，用蒸汽加热成软熟滋糯。

①**原料的选择加工**：粉蒸通常选用质地无筋、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，蒸制时才能取得良好的效果。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，晾干研磨成粉面。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。



## 早蒸

早蒸又称扣蒸，原料只加调味品不加汤汁，有的器皿还要加盖或封口。

①**原料的选择加工**：早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、鱼、虾、猪肉、蔬菜、水果等。

②**调味**：大多数为咸鲜味，蒸制成菜后，还应调味或辅助调味。

③**装盘**：利用早蒸方法成菜，有的直接翻扣入盘、碟等器皿上菜，如“龙眼烧甜白”；有的要加汤后上菜，如“芝麻肘子”；有的要挂汁后上菜，如“白汁鸡糕”；有的要淋味汁或配味碟上菜，如“姜汁目鱼”。

④**成菜特点**：形态完整，原汁原味，鲜嫩可口。

## 「蒸制的火候选择」

火候是指在烹饪过程中，根据菜肴原料的老嫩硬软与厚薄大小以及菜肴的制作要求，采用的火力大小与时间长短。火候是烹调技术的关键环节，在菜品烹调过程中有好的原料、辅料、刀工，若火候不够，菜肴则不能入味，甚至会导致半生不熟；若过火，就不能使菜肴鲜嫩爽滑，甚至会糊焦。同样的，要想保证蒸菜的质量，在蒸制过程中就必须严格掌握火候。比如，用旺火沸水速蒸适用于质嫩的原料，如鱼类、蔬菜类、鲜果类等，要蒸熟不要蒸烂，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、小火徐徐蒸。不同的原料制作蒸菜时，火力的强弱及时间长短都要有所区别。

①**旺火沸水速蒸法**：是指用旺火加热至水沸腾后，再将处理好的原料放入笼内迅速蒸熟的方法。这种方法适合新鲜度高、质地细嫩、易熟、无筋、鲜味足的鱼虾、禽类、畜类等原料。除蒸全鱼外，原料大多应加工成片、条、小块等形状，原料只需蒸熟，不要求蒸至软熟，如果蒸过了头，则原料会变老。其蒸制时间依据原料不同，一般为10~15分钟。常见菜肴有清蒸鱼、珍珠丸子、粉蒸鱼等。

②**旺火沸水慢蒸制法**：是指用旺火加热至水沸腾后，再放入处理后的原料，经过较长时间将原料蒸至软熟。这种方法

适合原料新鲜、质地较老、形体较大的全鸡、全鸭、猪肘等原料。菜肴要求软熟而形整，如果火候不到，则老韧难嚼。蒸制时间一般为1~3小时。

③**中火沸水缓蒸法**：是指中火加热至水沸腾时，放入处理后的原料，将菜肴徐徐蒸熟的方法。这种方法适宜于新鲜度高、细嫩易熟、不耐高温的原料或半成品。如果火力过大、时间过长，就会导致菜肴起蜂窝眼、质老、色变、口味差，有图案的工艺菜还会因此而变形，所以这里火力不能过旺，笼内温度不能太高。如制作鸡糕、鱼糕、肉糕、芙蓉嫩蛋、百花虾糕等，均要用到此种蒸法。

④**小火沸水保温蒸法**：这种方法常用于某些菜肴保温。它不会因继续加热而使菜肴改变质感，或是使菜肴失去风味。此法在大型宴会中最为常见。

