

炎炎夏日多吃蒸菜，“蒸”的很健康！

金鹰报·新湖南社区频道记者 谭好 整理

蒸菜，做法简单入味，在炎热的夏天，不用在厨房里待太久，轻松几步就可以上桌。而且蒸菜还可以最大程度保留食材的营养，保持原味原香，好吃不上火，非常适合夏天食用。今天小编就来分享几道美味蒸菜的做法，看完就学得会，不妨试着做给家人吃吧！



清蒸鲈鱼

- 材料：**鲈鱼、姜片、蒸鱼豉油、香葱、食用油、香菜

做法：

 1. 鲈鱼去除鱼鳞、内脏和鱼鳃，然后用清水清洗干净，特别要把鱼肚子里面的血水清洗干净；
 2. 把香葱、香菜、姜清洗干净，然后切好备用；
 3. 把处理干净的鱼放入大盘中，
- 然后放在蒸箱或蒸锅中，蒸 10 至 12 分钟就可以了；

 4. 鱼蒸好后取出，把盘子里的水倒掉；
 5. 把姜片、香葱和香菜依次铺在鱼上面，然后把蒸鱼豉油淋在鱼身上；
 6. 用小锅烧一点热油，把热油淋上去，又香又嫩的清蒸鲈鱼就做好了。

粉蒸土豆

- 材料：**郫县豆瓣酱、香葱、土豆、大蒜、肉粉、姜、花椒粉、盐、食用油、小米椒

做法：

 1. 土豆洗净去皮，切成小块，放在水里冲洗一遍；
 2. 郫县豆瓣酱切碎，葱姜蒜切碎；
 3. 将切碎的豆瓣酱和葱姜蒜放入碗中，加入少许食用油，搅拌均匀；
 4. 然后倒入土豆腌制 20 分钟；
 5. 待土豆腌制完成后，倒入肉粉，搅拌均匀，使每一块土豆都均匀
- 地裹上肉粉；

 6. 放入蒸烤箱，100 摄氏度蒸 40 分钟左右，然后取出撒上香葱和小米椒碎即可。



粉蒸土豆

洋葱蒸鸡

- 材料：**鸡肉、洋葱、盐、料酒、生抽、老抽、淀粉

做法：

 1. 鸡肉剁成小块，用清水淘洗两遍，然后放在凉水中浸泡半个小时，去除鸡肉里面的血水；
 2. 然后把鸡肉沥干水分，加入少许盐、1 勺料酒、1/3 勺老抽、1 勺生抽抓拌均匀，腌制 20 分钟；
 3. 腌好的鸡肉里面加 2 勺淀粉，抓拌均匀，淀粉裹在鸡肉的表面，可以减少鸡肉内部水分蒸发，使蒸好的鸡肉更嫩；
 4. 准备半个洋葱，切成丝，再把洋葱丝倒入腌好的鸡肉中，拌匀；
 5. 取一个导热性比较好的深盘，把鸡肉放入盘中，开水上锅，中大火蒸 30 分钟左右即可。

蒜蓉粉丝蒸丝瓜

- 材料：**丝瓜、粉丝、蒜、红辣椒、香葱、食用油、盐、生抽、白糖、蚝油

做法：

 1. 提前把粉丝用热水泡软；
 2. 把蒜切末，红辣椒切碎；
 3. 锅中倒入少许食用油，油热后把提前切好的蒜末、红辣椒放入锅中炒出香味，往锅中依次放入 2 勺生抽、1 勺白糖、1 勺蚝油、半勺盐煸炒均匀，然后关火；
 4. 把丝瓜去皮后斜刀切成厚片；
 5. 选一个大一点的盘子，把丝瓜摆在盘中，然后在上面放一些粉丝，最后把剩下的粉丝放在盘
- 子中间；

 6. 把刚才炒好的蒜蓉连汤汁一起浇在粉丝上；
 7. 将整盘菜放到蒸箱或者蒸锅中，蒸锅要开水上锅，蒸 12 分钟即可；
 8. 蒸好后取出，淋上一些热油，然后撒上一些香葱末即可上桌。



蒜蓉粉丝蒸丝瓜

梅菜香菇蒸肉饼

- 材料：**猪肉、葱、梅菜、干香菇、盐、胡萝卜、淀粉、生抽、料酒

做法：

 1. 猪肉去皮，清洗干净，剁成肉末，也可以用搅拌机搅碎；
 2. 梅菜洗净、汆烫后沥干切碎，香菇泡发后洗干净切碎，胡萝卜去皮切丁，葱洗干净后切成葱花；
 3. 把肉末放入大碗中，加入梅菜、香菇、胡萝卜、葱白、淀粉、生抽、盐、料酒，搅拌均匀；
 4. 蒸烤箱的水箱加入清水，选择“纯蒸”功能，设置“110 摄氏
- 度，5 分钟”，蒸上汽后，放入肉饼，设置“110 摄氏度，18 分钟”开始烹饪，具体的时间根据肉饼的分量、厚度相对增减；

 5. 肉饼蒸熟后取出，撒上适量的葱花，一盘鲜嫩多汁的梅菜香菇蒸肉饼就完成了。



梅菜香菇蒸肉饼

豆豉南瓜蒸排骨

- 材料：**猪肋排、南瓜、葱姜蒜、豆豉、生抽、蚝油、料酒、白胡椒粉、白糖、盐、鸡精、玉米淀粉

做法：

 1. 把排骨提前剁成小块，放入清水中浸泡半小时，使血水充分浸泡出来；
 2. 把豆豉切碎；
 3. 排骨泡好后，沥干水分，然后依次放入葱姜蒜末，再放入切碎的豆豉、1 勺生抽、1 勺蚝油、1 勺料酒、少许白胡椒粉、1 勺白糖、少许盐和鸡精调味；
 4. 将调好味的排骨搅拌均匀后，放到冰箱中冷藏腌制 30 分钟；
 5. 把南瓜切成与排骨差不多大
- 小的块；

 6. 排骨腌好后，放入切好的南瓜，再放入 2 勺玉米淀粉，搅拌均匀；
 7. 把搅拌均匀的排骨南瓜倒入大盘里，放入蒸箱或者蒸锅中，上汽后蒸 25 分钟左右；
 8. 蒸好后取出，撒一些葱花就可以上桌了。



豆豉南瓜蒸排骨