

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。

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 勺生抽搅拌均匀，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。

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

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

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，也可以用搅拌器搅碎；
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



豆豉南瓜蒸排骨

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。