

## 清蒸鸡翅

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678213457179210.html>

范文网，为你加油喝彩！

保修承诺书-怎么发短信



2023年3月8日发(作者：体育的育怎么写)

1、。。。。。。咸鱼蒸豆腐

2、。。。。。。清蒸带鱼

3、。。。。。。清蒸鲫鱼

4、。。。。。。清蒸鲫鱼

5、。。。。。。清蒸鲤鱼

6、。。。。。。煎蒸带鱼

7、。。。。。。剁椒鱼头

8、。。。。。。鲫鱼蒸蛋

9、。。。。。。粉蒸鲫鱼

10、。。。。。。啤酒蒸鸭

11、。。。。。。金针菇蒸鸡腿

12、。。。。。。清蒸红汤鸡翅

13、。。。。。。香菇蒸滑鸡

14、。。。。。。软酥鲫鱼

15、。。。。。。粉蒸排骨

16、。。。。。。清蒸排骨

17、。。。。。。米粉蒸南瓜

18、。。。。。。米粉蒸胡萝卜丝

19、。。。。伍元蒸南瓜

20、。。。。百合蒸南瓜

21、。。。。粉蒸芋头

### 1、咸鱼蒸豆腐

材料：嫩豆腐1盒。咸鱼1条。五花肉40克。辣椒丝1根。姜2片。调味料酱油2大匙。米酒1大匙。

做法：1咸鱼去头、尾，片下两面鱼肉，切成8块备用。

2豆腐切1厘米厚片。

3五花肉切细丝。

4辣椒及姜切细丝。

5将豆腐先排于盘底，续放咸鱼，于中段分别撒上五花肉丝，辣椒丝与姜丝。调味料加2大匙油调匀，淋在

鱼上，置蒸笼以中火蒸15分钟即可。

### 2、清蒸带鱼

材料：带鱼一条(一斤左右)，葱、姜、料酒、盐、味精、鱼露。

做法：1、将带鱼切成块状，洗干净；

2、将带鱼块两面剖十字花刀(斜切成网格状)，切半寸段；

3、将带鱼块装盘，加入调料，上蒸笼蒸6分钟；(家庭蒸要用10-15分钟)

4、将蒸熟的带鱼出笼，淋明油即可。

功效：带鱼：富含蛋白质、脂肪，并含钙、磷、铁、碘及维生素A、B等，性温，味甘，暖胃补虚，健脾润肤；

生姜、葱：辛温散寒，理气通窍，并可去腥。

### 3、清蒸鲫鱼

材料：鲫鱼。肥膘肉(50克)火腿肠(50克)冬笋(50克)香菇(干)(25克)。盐(5克)料酒(25克)大葱(25克)姜

(15克)味精(1克)白砂糖(10克)醋(15克)植物油(20克)

做法：1.将鲫鱼处理干净，在它的两侧斜刀切纹；

2、肥膘肉、火腿、冬笋切成长方形的片，葱一半切段，一半切末，姜切片，香菜切末，香菇一分为二；

3.鲫鱼放入开水中氽烫后捞出，沥干水分，加入料酒(部分)和盐腌制；

4.另取一口锅放入油，烧至七分热时放入葱末、姜末爆香并淋在鱼身上；

5.冬笋片、香菇氽汤后与火腿一同摆在鱼身上，葱段、姜片摆在最上面，加入盐、料酒、味精和汤，放入蒸

锅中蒸15分钟取出；

### 4、清蒸鲫鱼

材料：鲫鱼1条(约250克)，红辣椒1个，黄辣椒1个，香葱3棵，生姜1小块。食用油20克，猪油1/2大匙，香

油2小匙，料酒2小匙，鱼露1大匙，胡椒粉1小匙；（因为鱼露的咸、鲜度高，所以不用放盐和味精）

做法：1.将鱼宰杀洗净，在鱼体两面划上花刀，放在抹过油的盘子上；

2.辣椒洗净切丝；

3.姜洗净切片；

4.葱洗净后1棵切丝，另2棵打成葱结；

5.把料酒、鱼露、猪油、胡椒粉淋入盘中，放入葱结、姜，蒸10分钟；

6.鱼蒸好后取出，拣去葱、姜，把辣椒丝、葱丝撒在鱼身上；

7.在炒锅内烧热香油和食用油，淋在鱼上即可。

功效：鲫鱼具有益气健脾、消润胃阴、利尿消肿、清热解毒之功能，并有降低胆固醇的作用；用鲫鱼可治疗口疮、

腹水、水乳等症，常食鲫鱼，可以防治高血压、动脉硬化、冠心病，非常适合肥胖者食用。不宜和大蒜、砂糖、芥

菜、沙参、蜂蜜、冬瓜、猪肝、鸡肉、野鸡肉、鹿肉，以及中药麦冬、厚朴一同食用。吃鱼前后忌喝茶。

肥膘肉：肥膘肉中含有多种脂肪酸，能提供极高的热量，并且含有蛋白质、B族维生素、维生素E、维生素A、

钙、铁、磷、硒等营养元素；但肥猪肉中胆固醇、脂肪含量都很高，故不宜多食，而肥胖人群及

血脂较高者则不宜

食用。猪肉不宜与乌梅、甘草、鲫鱼、虾、鸽肉、田螺、杏仁、驴肉、羊肝、香菜、甲鱼、菱角、荞麦、鹌鹑肉、

牛肉同食。食用猪肉后不宜大量饮茶。

## 5、清蒸鲤鱼

材料：鲤鱼1条，蒸鱼豉油，2汤匙（30ml），盐1/2茶匙（3克），料酒1茶匙（5ml），水发香菇3朵，冬

笋50克，青葱3根，姜10克。

做法：1、鲤鱼去鳞去除内脏，洗净后，用刀倾斜45度，在鱼身上切几刀，深大约2厘米，每刀之间间隔5厘米。

2、在鱼身生反面撒上盐和料酒，用手抹开，腌制10分钟。香菇泡软后切片。冬笋洗净后，切成薄片备用。

葱切段，姜切片。

3、将葱段铺在盘子里，放上鱼，在鱼身的切口内，放上一半儿切好香菇片、笋片、姜片，另一半填在鱼肚里。

4、淋上蒸鱼豉油，再切少许的葱段和姜丝撒在鱼身的表面。

5、蒸锅里加水，放入鱼，加盖用大火蒸到冒热气后，继续蒸8分钟即可。

6、取出撒上红椒丝即可。

## 6、煎蒸带鱼

材料：带鱼500克。花生油50克酱油2克香油2克盐2克姜3克大葱3克香菜4克。

做法：1.割去鱼嘴，挖掉鱼鳃在腹部开膛取出内脏，清水洗净沥干；

2.带有切六厘米长的段，并在鱼段两面划几道直刀口，用盐五克拌匀；

3.葱、姜洗净切丝备用；

4.锅坐旺火，加油烧热，下鱼块煎至两面黄后出锅；

5.带鱼盛碗，加高汤（40克）、盐、葱、姜丝，上屉蒸半小时；

6.出笼时加香油、香菜末少许即成。

## 7、剁椒鱼头

准备：1.提前把剁椒酱做好。将辣椒去蒂后洗净，用厨房纸擦干水份。

2.将辣椒、姜10克、蒜10克剁碎，放入容器中，加入盐3克、豆豉5克、糖3克拌均。

3.把拌好的剁椒装入玻璃瓶中，在瓶口加两层保鲜膜，盖密。放置7天左右即可食用。

4.将鱼头清洗干净，用刀劈成两半，鱼头背部相连。

5.取半盆清水，加入白醋和精盐，将鱼泡入盆中去其腥味。

6.将鱼头取出，切面涂上蚝油，均匀地撒上味精、淀粉、精盐、料酒和白糖。鱼头反放于盘中，撒上相同的

调料并涂上剁椒酱，在鱼头下垫葱姜蒜，入锅，中火蒸20分钟。

7.取出蒸盘，在鱼头上撒上香葱末，淋入热油即成。

材料：淳牌千岛湖有机鱼（鱼头）2000克。笋25克、黑木耳15克、青蒜叶10克、红辣椒5克、五花肉25克、葱

5克、姜5克。盐2克、味精3.5克、糖1克、辣酱35克、红油5克、色拉油60克、清汤1000克

做法一：1.将鱼头洗净备用

2.放入少许油，下五花肉、葱、姜煸炒出香味，下鱼头煎至两面呈金黄色，烹入黄酒，加入水，待锅中水

开了，放入组合酱等调料，放入黑木耳、笋直至烧熟，再将锅置于大火上，把汤汁收浓，出锅装盘。

3.另起锅将清蒜叶、红辣椒煸炒出香味，放在鱼头中间即可。

做法二：胖头鱼头1个、湖南特制剁椒适量、味精3克、红油10克、姜10克、葱8克、白萝卜片15克

1.将鱼头洗净，去鳃，去鳞，从鱼唇正中一劈为二。

2.将盐、味精均匀涂拌在鱼头上，腌制5分钟后将剁椒涂抹在鱼头上。在盘底放2-3片生姜和白萝卜片，将

鱼头放上面，再在鱼身上搁切好的姜丝适量。

3.上锅蒸15分钟，出锅后，将葱花撒在鱼头上，浇熟油，然后再放锅里蒸2-3分钟，即可食用。

做法三：1、把鱼头从上面切开，把蚝油倒在小碗里，然后涂抹在鱼头表面，把红辣椒、小葱洗干净，切成小丁，姜

切成姜末，蒜也切成丁，现在舀出四勺剁辣椒，加上一点盐增加剁辣椒的味道，把它拌匀，把蒜末



和姜末也放进剁椒

里。然后把剁椒撒在鱼头上，盖上盖子腌制一个小时。

2、再倒入两勺料酒，一勺食醋，少许鸡精，调成汁淋在腌好的鱼头上。

3、进微波炉之前往鱼头上淋少许食用油，盖上盖子，放进微波炉里，调中火，定时十分钟。

4、十分钟后拿出鱼头，把鱼头翻个个，把剁辣椒舀到鱼头的另一面，然后再盖上盖子，放进微波炉里，中

火，微波四分钟。

5、在鲜红椒里放少许盐，拌匀。把鲜红椒撒在鱼头上，再倒半碗水，放入葱花，稍微拌一下，盖上盖子，再

微波三分钟，就完成了。

## 8、鲫鱼蒸蛋

材料：鸡蛋2只、新鲜鲫鱼1条、盐、油、生姜香葱少许

做法：1、先将鱼洗干净，抹上少许盐，将生姜葱段塞入鱼肚子，放入佳宴餐碟，淋上食用油，加入少许温水，合盖

放入微波炉，用中高温火加热3分钟后取出。

2、用摇摇杯将2个鸡蛋摇匀倒入餐碟中，再把约300毫升温水以及少许盐加入摇摇杯

3、摇匀后倒入餐碟，撒上少许葱花、淋上食用油，用中高火加热3分钟即可。

注意：1、鱼头从鳃部切下，鱼尾在3厘米长左右处切断

2、取蛋清留下的蛋黄可做另一道菜：黄金蛋炒饭。

3、鲫鱼不宜和大蒜、砂糖蜂蜜、猪肝、鸡肉、以及中药麦冬、厚朴一同食用。吃鱼前后忌喝茶

4、鱼和鸡蛋含有丰富的蛋白质，普通烹蒸法的高温会导致蛋白质的流失，用微波炉制作这道菜不仅使鱼和鸡

蛋鲜嫩可口，还保留了丰富的营养呢！

## 9、粉蒸鲫鱼

材料：鲫鱼500克。糯米粉60克豆瓣30克。鸡油25克盐3克酱油20克料酒30克大葱15克味精1克植物

油30克香油10克江米酒25克香菜15克

做法：1.将活鲫鱼宰杀后,去鳞及内脏

2.洗净放入精盐、料酒、味精腌10分钟

3.鸡油切成豌豆大的粒

4.豆瓣剁细,与葱末、酱油、江米酒、腌鲫鱼一同拌匀,然后放入糯米粉、植物油、香油拌匀

5.将拌好的原料装入碗中,上笼用大火蒸20分钟取出,翻扣在盘中

6.将香菜去老叶,洗净,切成小段,撒在鱼身上即可.

## 10、啤酒蒸鸭

材料：鸭1只，啤酒一罐，水发香菇、青豆各60克，姜片、葱段各适量，香菜叶20克。调味料A：盐、料酒、胡

椒粉各适量。调味料B：盐、糖、淀粉各适量，酱油50克，料酒120克，香油、鸡精、胡椒粉各少许。

做法：1.鸭洗净切块，加调味料A腌15分钟，再蘸上酱油入油锅炸至棕红，捞出沥干；香菇洗净切小块；青豆、香

菜洗净。

2.热锅爆香葱、姜、香菇、青豆煸炒至香，加入盐、糖烧滚装盘，放入鸭块、啤酒移至蒸锅以大火蒸熟。

3.拣去葱、姜，汤汁回锅下淀粉勾芡后浇在鸭块上，淋上香油、撒上香菜即可。

特点:除了啤酒之外不必再加水，以免水分过多影响风味

#### 11、金针菇蒸鸡腿

材料：腿(2只)、金针菇(164克)、鲜黑木耳(50克)、姜蓉(1汤匙)、蒜蓉(1汤匙)

蚝油(2汤匙)、白糖(1/3汤匙)、浓缩鸡汁(1汤匙)、盐(1/3汤匙)

做法：1、鸡腿洗净拭干水，斩成块状后，摆放入碟中。

2、金针菇去根部，洗净后切半；鲜黑木耳去蒂，洗净切成细丝。

3、去一空碗，加入2汤匙蚝油、1/3汤匙白糖、1汤匙浓缩鸡汁、1/3汤匙盐、3汤匙清水和姜蒜蓉拌匀，做

成酱汁待用。

4、在鸡腿上铺一层黑木耳和金针菇，均匀地浇入一层酱汁，再盖上一层保鲜膜。

5、烧开锅内的水，放入金针菇木耳鸡腿，加盖大火隔水清蒸15分钟，取出便可食用。

贴士：1、鸡腿口感细滑美味，且富含铁质，尤其去皮鸡腿的脂肪含量低于其他肉类。

2、金针菇经清蒸后极易出水，调制酱汁时不宜放太多水，否则蒸好的金针菇鸡腿味道会较淡。

3、清蒸金针菇鸡腿前，应盖上一层保鲜膜，防止水蒸气渗入成菜内，冲淡调味酱汁的味道。

4、金针菇不仅口感鲜美、营养丰富，还可增强人的智力，尤其对小孩子的身高和智力发育有良好的作用。

5、常食金针菇，不仅可以预防和治疗肝脏病及胃、肠道溃疡，也适合高血压患者、肥胖者和中老年人

## 12、清蒸红汤鸡翅

材料：鸡翅香菇（鲜）油菜心植物油料酒,大葱,姜,盐,味精,酱油

做法：1.将鸡翅膀分成翅尖、翅中两段，放入沸水中焯一下，捞出过凉，用料酒、酱油腌2分钟；

2.将油菜心洗净；

3.香菇洗净，切成片；

4.将葱切段，姜切片；

5.将锅置于旺火上，倒入植物油，烧至七成热时，将腌好的鸡翅尖、翅中放入油内；

6.炸至鸡翅尖、翅中呈火红色时捞出，装入汤罐内；

7.将高汤倒入汤罐内，加上香菇片、料酒、葱段、姜片、精盐、味精，上屉蒸1个小时；

8.拣出葱段、姜片不用，放入油菜心再蒸五分钟即可。

### 13、香菇蒸滑肌

材料：香菇、红枣、枸杞子（配色用，可不放）、姜丝。

做法：1、光鸡洗净后斩件，放入姜丝，加入一点盐、一点儿白糖、生抽、香油，重点要再加一匙淀粉，这是“滑鸡”

之滑的秘诀，拌匀后放置半小时以上使之入味；

2、香菇泡发，红枣也稍微泡一下，然后把香菇切薄片，红枣去核切细（红枣核易上火，最好去掉）；

3、把准备好的香菇和红枣加到腌好的鸡块中，拌匀（我泡的香菇多，所以取了一部分垫盘底）；

4、拌好的鸡块移到稍微浅口但不会流出汁的盘子中，淋上少许花生油，蒸锅烧开后，上锅加盖蒸15~20分钟

左右即可。

### 14、软酥鲫鱼

材料：鲫鱼500克。料酒50克冰糖100克酱油25克醋50克盐10克香油10克大葱50克姜50克

做法：1、鲫鱼去鳞、鳃、鳍，开膛去内脏洗净，沥干水分；

2、葱切长段；姜切薄片；

3、将沙钵垫上蔑，先放入葱、姜各一半，再放入鲫鱼，上面再盖上余下的葱、姜，加上料酒、盐、冰糖、

酱油、醋和适量的水后，盖上瓷盘，在旺火上烧开，然后撇去泡沫，移用微火煨10小时，煨至鱼刺已酥烂，汁已浓

为准，放香油装盘即成。

## 15、粉蒸排骨

### 番茄粉蒸排骨做法

材料：排骨,红薯,四川辣豆瓣酱,老抽,蒜,料酒,白糖,盐,鸡精,蒸肉米粉,葱,食用油

做法：1.将排骨宰成3厘米长的段,红薯消皮切成小块,蒜葱切末.

2.将豆瓣酱,少量老抽(主要是上色用的),蒜末,料酒,少量白糖,鸡精,少量盐,食用油(跟烧这么多排骨所用的油一样多)加入到排骨中,拌匀后倒入蒸肉米粉,使每根排骨都均匀裹上一层米粉.

3.取蒸笼,下面垫上一层切好的红薯块,然后再将排骨铺上去,上锅大火蒸45-60分钟,最后撒上葱花.

注意:外面一般卖的袋装的蒸肉米粉是已经加过盐的,而豆瓣酱本身也含有相当的盐份,所以往排骨里加盐的时候

要小心,少量多次.用于垫底的不一定非的是红薯,土豆,豆芽,豌豆等均可以.没有蒸笼的话可以用碗代替,直

接放到掺了水的锅里,水淹至碗高的一半即可.蒸的时候别忘了时不时往锅里掺点水,免得水烧干了.如果用碗蒸

的话记得一定加烧开的热水,否则一冷一热,碗铁定炸开

## 16、清蒸排骨

材料：排骨1.5斤,姜丝20克,生粉2小匙,糖1小匙,生抽1小匙,花雕酒,盐,素油1小匙，葱花，豆豉

30粒，红椒切碎（喜欢辣的话）。

做法：1.排骨洗净切成小块,把所有调料倒入排骨中，加少许水拌匀,腌制20分钟,时间长点更好。

2.蒸锅里水先烧开（这是关键，蒸出的排骨才嫩）！！再放入排骨，猛火蒸10分钟，清蒸排骨出炉。

### 17、米粉蒸南瓜

南瓜：南瓜中含有丰富的微量元素钴和果胶，钴的含量，是其他任何蔬菜都不可相比的，它是胰岛细胞合成胰岛素

所必需的微量元素，常吃南瓜有助于防治糖尿病。果胶则可延缓肠道对糖和脂质吸收。其次南瓜中维生素A含量胜

过绿色蔬菜。吃南瓜可以预防高血压以及肝脏和肾脏的一些病变。所以南瓜有解毒、保护胃粘膜、帮助消化、防治

糖尿病、降低血糖、消除致癌物质、促进生长发育等众多功效

材料：南瓜500克粳米粉（干,细）15克大葱15克,姜15克,色拉油8克,料酒8克,白砂糖8克,胡椒粉5克,腐

乳(白)5克,盐3克,味精1克

做法：1.鲜嫩南瓜去皮，切滚刀块；

2.米粉用热水泡透；

3.葱、姜切末；

4.料酒和酱豆腐同放在碗中，碾成蓉状；

5.南瓜、色拉油、米粉、葱末、姜末、酱豆腐、白糖、精盐、味精、胡椒粉一起放在碗中，大火蒸熟，翻扣

在盘中即可。

#### 18、粉蒸胡萝卜丝

材料：胡萝卜1根，玉米面1大勺，配料：盐，味精，大葱，蒜瓣，香菜，干辣椒

做法：1、胡萝卜去皮切成火柴杆粗细的丝。

2、打两个鸡蛋，将蛋清放到胡萝卜丝里，将玉米面拌入胡萝卜丝中，使每根胡萝卜丝表面均匀的粘一层玉米面，

再加入盐、味精拌匀，放入盘子中（包括没有完全粘上的干粉）。干粉要多放些以吸收胡萝卜丝中多余的水分。

3、放胡萝卜丝的盘子加盖保鲜膜,放入蒸锅中火蒸10分钟取出（防止锅盖内的蒸馏水滴入）。

4、大葱、蒜瓣切末，香菜、干辣椒切段，在蒸好的粉蒸胡萝卜丝上依次放入香菜段、葱末、蒜末、干辣椒段，用

烧热的油浇在干辣椒上拌匀即可。

注意：1、注意要用细擦子，否则丝太粗了，会影响口感。

2、玉米面不是玉米淀粉，是玉米粒磨成的粉，俗称“棒子面”，一定不能混用。

3、搅拌均匀后，将萝卜丝薄薄地摊在笼屉里。一定不能厚，否则容易粘连。



4、胡萝卜不要蒸的时间过长，否则失去脆脆的口感。

5、蒸好以后立即从锅中取出，打开保鲜膜，用筷子将胡萝卜丝拨散，使多余的水汽尽快蒸发。

#### 19、伍元蒸南瓜

材料：老南瓜200克、枸杞、莲子、桂圆肉、红枣、荔枝各10克。盐5克、白糖10克

做法：1.南瓜去皮，去籽切片扣入碗内。

2.把枸杞、莲子、桂圆肉、红枣、荔枝洗净放到扣好的南瓜肉，撒上盐、白糖待用。

3.蒸锅烧开水，放入原料，用中火蒸15分钟即成。

#### 20、百合蒸南瓜

材料：老南瓜约600克，鲜百合100克，白糖等

做法：1、将老南瓜挖囊去皮洗净，切片，纵向切成薄片，皮的方向朝下置于碗内，有助于保持瓜形。

2、将鲜百合洗净后放入南瓜中，加入白糖。放入蒸笼蒸熟即可。

3、将碗内的南瓜倒扣在碟子上，将碗拿开。

做法二：

材料：老南瓜750克，鲜百合150克。冰糖100克，湿淀粉50克。

做法：1、老南瓜洗净削去表皮切长条摆入碗内。

2、百合洗净后放入摆好南瓜条的碗内,再加入冰糖入蒸柜旺汽蒸15分钟左右。

3、将蒸好的百合、南瓜翻扣在碟内，沥出原糖汁水勾玻璃芡浇到南瓜表面即可。

## 21、粉蒸芋头

材料：芋头300克、米粉150克。干淀粉50克、五香粉10克、植物油50克、盐、酱油、味精。

做法：1、芋头洗净，去皮，切成约0.5厘米厚的块，放盆中，加植物油、盐、味精、酱油拌匀。

2、将干淀粉、米粉、五香粉逐一撒入放芋头的盆中，拌匀。

3、将拌好的材料入笼，大火蒸25分钟至熟即可。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发