

清蒸鸡翅

作者：有故事的人 来源：范文网 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，置蒸茏以中火蒸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、将带鱼块两面剞十字花刀(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.鲫鱼放入开水中余烫后捞出，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、香菇余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克拌匀。

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、姜煽炒出香味，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.另起锅将青蒜叶、红辣椒煽炒出香味，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. 捞去葱、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,红薯削皮切成小块,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,豆鼓

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克籼米粉(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、桂元肉、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、桂元肉、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

文章生成doc功能 , 由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发