

# 蒸菜培训中心

产品名称	蒸菜培训中心
公司名称	长沙曾食坊食品研发有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	湖南省长沙市天心区刘家冲南路599号碧水春城17栋302房（注册地址）
联系电话	15974140853 15974140853

## 产品详情

浏阳蒸菜是一道湖南的汉族传统名吃，属于湘菜。相传起源于明朝，历经500多年发展；以蒸腊菜为主，做法也颇多；他为懒人节省了炒菜步骤，为忙人节省了炒菜时间，讲究蒸熟不蒸烂，时间为15分钟左右，对质地粗老，要求蒸的酥烂的原料，应采用旺火沸水长时间蒸。是很受欢迎的新颖菜系！

长沙曾食坊浏阳蒸菜培训：

【蒸肉类】：粉蒸肉、粉蒸鸡、肉饼蒸蛋、干豆角蒸肉、肉泥蒸水豆腐、开胃猪心、黄花菜蒸肉泥、粉蒸排骨、剁椒蒸牛蛙、梅菜扣肉、肉丝蒸粉丝、干豆角蒸排骨、小炒鸡仔、香菇肉泥蒸日本豆腐、香芋蒸排骨

【蒸鱼类】：剁椒蒸鱼头、开胃鱼头、手撕火培鱼、蒸鱼子鱼泡、香蒸刨盐鱼、红烧鲫鱼、口味鱼头、清蒸鲫鱼、口味鲫鱼、泥鳅蒸豆腐

【蒸蛋类】：盐蛋蒸丝瓜、清水蒸蛋、老干妈蒸盐蛋、石膏蒸蛋

【蔬菜类】：剁椒蒸冬瓜、蜜枣蒸南瓜、青椒蒸香干、蒸茄子、开胃豆腐、芹菜香干、剁椒蒸鱼头、粉丝蒸芽白、剁椒萝卜、豆角茄子、开胃猪血、【腊味类】：腊味合蒸、腊八豆蒸鸡、腊八豆蒸香肠、萝卜干蒸腊肉、干豆角蒸腊肉、干豆角蒸腊鱼

【海鲜类】：清蒸基围虾、蒜蓉蒸扇贝

传统的蒸菜店：餐馆的门口摆着几口大锅，锅里放置着高达五六层高的竹箴蒸笼，锅里的水保持着沸腾的温度，每当有客人到店，就会被领来挑选。蒸菜的品种很多，荤的素的。尽管品种花色各异，但有一点是相同的，就是无论是蒸什么东西，小山顶上大都是一层红艳艳的干辣椒片，要不就是几颗黑黑的浏阳豆豉。蒸菜因为都是事先蒸熟的，品种又多，因此成为湘菜中容易被拿来用快餐模式经营，长沙的

那些浏阳蒸菜馆也常常成为哥们的就餐之地。

所谓三蒸：

即蒸肉、蒸鱼、蒸菜(可随意选择青菜、苋菜、芋头、豆角、南瓜、萝卜、同蒿、藕等数十种)，颇为符合荤素搭配营养均衡。此菜又名沔阳粉蒸，蒸菜都裹着捣细的米粉，菜的本香配上大米的清香，回味无穷。

做蒸菜的原料要新鲜：

因为蒸制时原料中的蛋白质不易溶解于水，调味品也不易渗透到原料中，故食物质地要嫩、多汁，像猪蹄筋等干硬的东西，不适合蒸。

做蒸菜前使之入味：

可以在蒸制前使原料入味，浸渍加味的时间要长，且不能用辛辣味重的调味品，否则会抑制原料本身的鲜味。或者在蒸熟后加入芡汁，芡汁要咸淡适宜，不可太浓。

做蒸菜的火候注意：

适用于质嫩的原料，如鱼类、蔬菜类等，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、小火慢慢蒸。

做蒸菜时层次摆放：

还要注意分层摆放，汤水少的菜放在上面，汤水多的菜放在下面，淡色菜放在上面，深色菜放在下面，不易熟的菜放在上面，易熟的菜放在下面。

做蒸菜的讲究：

做蒸菜讲究颇多。首先绝不用高压锅、电炉快蒸，大多店家都是早早起床，买新鲜菜或准备特制菜，然后打开蒸笼，细细漫漫的蒸。有的菜还要一蒸二蒸三蒸，如蒸木瓜，必须做到七蒸七晒，入味冰糖，才叫美味。蒸菜的碗，多为磨纱的粗瓷器，或者干脆从山上砍来竹子，把蒸菜置于竹筒内。蒸之鲜加上竹之香，更为美味。蒸菜用的辣椒分很多种，剁辣椒、鲜红辣椒、鲜青辣椒、浸酸辣椒、浸朝天椒、浸野山椒、晒青椒等等。不同的菜，入不同的辣椒，放不同的作料，味道自然不同。