

鸿业推荐的美味蒸菜，做法简单又健康！

产品名称	鸿业推荐的美味蒸菜，做法简单又健康！
公司名称	深圳鸿业餐饮服务有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	深圳市龙岗区龙岗大道欢城广场B座1205-1206室
联系电话	0755-84567021 13632687501

产品详情

蒸菜是利用水沸后产生的水蒸气为传热介质，使食物成熟的烹调方法。在烹饪中，它既能制作主食，也能制作小吃和糕点。今天，鸿业餐饮集团和大家分享以下几道美味的蒸菜的做法！

清蒸鳊鱼

材料：

鳊鱼、芹菜叶、盐、生姜、韭菜、蒜、清蒸鱼酱油、麻油。

步骤：

- 1、准备好所需的材料
- 2、姜切丝，蒜切碎
- 3、砍鱼的头和尾，鱼切成段
- 4、碟子上放切好的鱼，片刻后撒盐
- 5、配好姜和大蒜，葱和辣椒丝等放入
- 6、放入锅内，用水蒸15分钟
- 7、清蒸鱼，配以清蒸鱼酱油和芝麻油
- 8、小芹叶装饰即可

粉蒸排骨

材料：

排骨、糯米、酱油、料酒、姜、蒜、葱、大料、白糖、盐。

步骤：

- 1、排骨切成小块，浸泡到血液中，洗净控制。
- 2、葱姜蒜片，加酱油，料酒，盐，糖，抓匀腌30分钟。
- 3、糯米提前2小时，控制干水。
- 4、将糯米倒入不粘锅中，加入少许八角。小火炒，炒至干糯米面。
- 5、将炒好的糯米放入蒸煮机中，制成粗粉。不要太瘦。
- 6、把腌好的排骨去掉，去掉洋葱、姜和蒜，把糯米片卷起。每一块均匀裹粉。
- 7、排骨裹在粉里，在锅里蒸20分钟即可。

三色蒸蛋

材料：

鸡蛋、松子、咸蛋、盐。

步骤：

- 1、将皮蛋咸蛋黄、鸡蛋放入碗中。
- 2、丁把热气腾腾的盘子放在底部，平放。
- 3、在鸡蛋中加入盐，放入等量的凉水中，搅拌均匀，滤入蛋黄盘蒸熟。
- 4、冷水锅，火燃烧
- 5、把小火和蒸汽转10分钟，冷却一点。
- 6、从热气腾腾的托盘里拿出蒸鸡蛋的颜色，按照自己的形状切上爱心菜，就可以开吃了。

蒜蓉蒸龙虾

材料：

龙虾、调味料、酱油、蒜酱。

步骤：

- 1、龙虾在后面用剪刀剪开，处理好。
- 2、慢慢地打破两半，挑出虾线并扔掉它。

- 3、切断两边的鳃。
- 4、蒜头切成末。
- 5、在适当的色拉油中加入适量的热量。
- 6、加蒜炒，把火调成较低的火，以免在火的末端搅动大蒜。
- 7、把大蒜炒至变黄，然后加入一匙盐调味。
- 8、加入鱼露、海鲜酱、豉汁蒸鱼。
- 9、在龙虾上做一小勺蒜蓉沙司。
- 10、当水开的时候，把它放在锅里10分钟即可。

鸿业餐饮集团专注于食堂承包，食堂服务，蔬菜配送，深圳饭堂承包等，欲知更多详情，敬请关注我们鸿业的官网<https://www.szhongyefood.com/>或拨打服务热线：4008-568-138。