

# 淄博特色蒸菜技术培训

产品名称	淄博特色蒸菜技术培训
公司名称	城阳区薛书桥快餐店
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	阳区重庆北路93号（汽车北站往北200米）
联系电话	15863078762

## 产品详情

淄博特色蒸菜技术培训

先别划走请花十秒钟的时间联系我，保证绝不会让您失望！

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。在菜品烹调中，既可用于半成品加工的前期热处理，也可用于成品烹调，使之成熟或软熟入味。蔬菜、鸡、鸭、鱼、肉等蒸熟了吃的菜肴的统称。

关于“蒸”的历史，据考证最早可追溯到炎黄时代。自从我们的祖先发明了锅，先有“煮”，“蒸”随之诞生。蒸的工艺相对于其他烹饪，更能保持食物营养和原汁原味，油脂较少，所以堪称夏日最适宜的健康饮食方式。各地吃食里均有蒸菜传统，大部分用于祭祀祖先、过年过节、婚嫁迎娶等民间大事儿。而各地对于蒸都有着不同的阐释，光是蒸就有多种方式。

在湖北，蒸菜的历史悠久、数量众多、技法纷呈、食众相当广泛，大部分菜肴都是需要在蒸制前运用谷物粉、浆等进行滚粉、包裹、挂糊、上浆等处理，这对于使用动物肉类制作的菜肴来说，又起到了调节食物酸碱度的作用。在湖北沔阳，不管什么菜，当地人都能把它蒸出来，因而有“无菜不蒸”之说。季节时令不同，沔阳三蒸的内容也有变化，由于采用蒸的方式，故保留了菜的本色，算得上是绿色菜肴。清蒸素菜最能保证营养不受损失，“沔阳三蒸”也由此在“吃要吃得科学”浪潮中重焕青春。原本所谓三蒸，即蒸肉、蒸鱼、蒸菜(可随意选择苋菜、芋头、南瓜、茼蒿、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，回味深长。

### 蒸菜优点

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。蒸菜具有含水量高，滋润、软糯、原汁原味、味鲜汤清等特点。

蒸菜原料在加热过程中处于封闭状态，直接与蒸汽接触，一般加热时间较短，水分不会大量蒸发，所以成品原味俱在，口感或细嫩或软烂。

蒸”，是将原料装于器皿中，以蒸气加热，使调好味的原料成熟或酥烂入味的烹调方法。中国农业大学食品学院副教授范志红称，其特点是保持了菜肴的原形、原汁、原味，比起炒、炸、煎等烹饪方法，蒸出来的菜肴所含油脂少，且能在很大程度上保存菜的各种营养素，更符合健康饮食的要求。这是因为，炒菜时，油的沸点可达300℃以上，会破坏营养成分。与之相比，蒸菜中水的沸点只有100℃，营养物质可以较多地保留下来。研究表明，蒸菜所含的多酚类营养物质，如黄酮类的槲皮素等含量显著地高于其他烹调方法。另外，蒸菜要求原料新鲜，调味适中，而且原汁损失较少，具有形态完整，口味鲜嫩、熟烂的优势。更重要的是，由于蒸制食物容易消化，非常适合消化不好的人食用。

怎么做蒸菜最健康呢？

- 1.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，像牛蹄筋等干硬的东西，不适合蒸。
- 2.可以在蒸制前使原料入味，浸渍加味的时间要长，而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。
- 3.用旺火沸水速蒸，适用于质嫩的原料，如鱼类、蔬菜类等，时间为15分钟前后。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。
- 4.蒸菜时，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。