

# 济宁特色蒸菜技术培训

产品名称	济宁特色蒸菜技术培训
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

济宁特色蒸菜技术培训

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，回味无穷。

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。蒸菜的用料较为广泛，一般多用质

地坚韧的动物类原料、植物类原料、涨发的干货原料，质地细嫩或经精细加工的原料。

## 旱蒸

又称扣蒸，原料只加调味品不加汤汁，有的器皿还要加盖或封口。

1.原料的选择加工：旱蒸菜肴大多采用新鲜无异味、易熟、质感软嫩的原料，例如鸡、鸭、鱼、虾、猪肉、蔬菜、水果等2.调味：大多数为咸鲜味，蒸制成菜后，还应调味或辅助调味。

3.装盘：利用旱蒸方法成菜，有的直接翻扣入盘、碟等器皿上菜，如“龙眼烧甜白”；有的要加汤后上菜，如“芝麻肘子”；有的要挂汁后上菜，如“白汁鸡糕”；有的要淋味汁或配味碟上菜，如“姜汁目鱼”。

4.成菜特点：形态完整，原汁原味，鲜嫩可口。

1.粉蒸即将原料调好味后，拌上米粉蒸制。

2.扣蒸将原料拼成各种花案图形放在特制的器皿中蒸熟。

3.包蒸用菜叶、荷叶包上调味后的原料蒸制，有的外面再用玻璃纸包好才上笼。

4.清蒸又称清炖，是将原料加上调味料及少许高汤，上笼蒸制，然后淋轻芡而成。

5.酿蒸即有原料表面涂贴鱼茸、虾茸、鸡茸等，涂成各种形状、色彩，或在食物中塞入各种馅料，放入盆、碗中上笼蒸制。蒸熟后仍保持原有色彩、味道。

6.造型蒸即将原料加工成茸后，拌入调味料和凝固物质，如：蛋清、淀粉、琼脂等，做成各种形态，装在模具内上笼蒸制，蒸熟后成为固体造型。

1.原料要新鲜，因为蒸制时原料中的蛋白质不易溶解于水中，调味品也不易渗透到原料中，故而最大限度的保持了原汁原味。因此必须选用新鲜原料，否则口味会受影响。

2.调好味，调味分为基础味和补充味，基础味是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。补味是蒸熟后加入芡汁，芡汁要咸淡适宜，不可太浓。

3.采用粉蒸法时，原料质老的可选用粗米粉，原料质嫩的可选用细米粉。香料、色素等都要根据原料的需要处理好，米粉厚度也要适宜。

4.掌握好原料蒸制时的温度，原料的湿度要大，以保持菜肴鲜嫩。原料含水多的少加水，含水量少的多加水。

5.根据原料耐气冲的程度，分别采用急气盖蒸，即盖严后在沸滚气体中蒸开。开笼或半开笼水滚蒸。暖气升蒸，在冷水上逐渐加热，至气急后蒸成的方法。

总之火大、水多、时间短，是蒸法七字诀。