

名厨打理绿色厨房

mingchu dali luse chufang

刘自华 主编

中国林业出版社

味美营养 话白菜



名厨打理绿色厨房

味美营养话白菜

刘自华 主编

中国林业出版社

《名厨打理绿色厨房》丛书编委会

主 编：刘自华

编 委：解丽娟 刘 然 齐宝立 解晓芳

齐 皓 张紫英 解立新 王志军

图书在版编目 (CIP) 数据

味美营养话白菜/刘自华主编. - 北京: 中国林业出版社, 2002.12
(名厨打理绿色厨房)

ISBN 7-5038-3271-1

I. 味...

II. 刘...

III. 白菜—菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 088349 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 010-66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京昌平百善印刷厂

版次: 2003 年 1 月第 1 版

印次: 2003 年 1 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 6.75

插页: 4

字数: 166 千字

印数: 1~5000 册

定价: 11.00 元



白菜煮魚片





味美营养话白菜



红根扒白菜



蒜心炒嫩豆腐



白菜煮百叶



糖醋辣白菜



鱼香熘菜心





味美营养话白菜

鱼肚扒白菜



陈皮扒白菜



豉汁焗白菜





白菜煮面筋

醋辣白菜





味美营养话白菜



白菜煮肥肠



川椒煮菜心



开水煮白菜



八宝扒白菜



宫保白菜





味美营养话白菜



白菜炸酥脆

板栗扒白菜



前言

白菜又名结球白菜、黄秧白、黄芽菜、菘，原产于我国。白菜入饌，由来已久，距今已有数千年的历史了。

白菜以食用时间超长（四季都有）而备受人们的青睐，而白菜的食用方法更是千变万化。可荤可素、可炒可熘、可腌可泡、可干可鲜、可烧可煎、可汤可粥、可丁丝、可馅心、可菜肴可主食、可正餐可早点、可筵席大菜、可家常小炒等等，菜菜奇香，百食不厌。

白菜不仅味美，营养含量也相当丰富，长期食用能起到十分有益的保健作用。白菜含有碳水化合物、蛋白质、多种维生素和矿物质。维生素 C 含量较多，50 克白菜内含 10 毫克左右的维生素 C，为西红柿的 2.4 倍、黄瓜的 3.2 倍，与成年人每日对维生素 C 的需求量十分接近。白菜钙的含量与其他菜蔬相比，更为丰富，是西红柿的 5 倍、黄瓜的 2 倍，可供人体骨骼生长之需要，有助于心脏正常活动，增强人体抵抗力，促进抗体形成；对摄入人体的有毒物质能起到解毒作用，具有抗癌之功用。

可以毫不夸张地讲，地不分南北、人不分老幼、味不分咸辣，白菜始终离不开我们的餐桌。

“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”。这句广泛流行于民间的谚语，已经充分显示了人们对白菜菜肴的深厚感情。

但是，笔者在多年的司厨实践中，特别是在生活水平明显提高的今天，深深体会到：已往我们制作白菜菜肴的方法，特

别是口味的调剂，已满足不了现代人的需求了。

基于这一原因，本书以专业烹饪之技巧、特点，结合民间饮食之习俗，总结创制出近 200 款白菜佳肴。以家庭的比例、名菜的质量、各地风味集于一书，极具鲜明之个性，为中餐菜谱填补空白之作。

刘白华

2002 年 10 月于陶然亭



目 录

前言

酸白菜

- | | |
|------------|------------|
| 羊肚酸白菜 (3) | 羊肉酸白菜 (14) |
| 鱼头酸白菜 (4) | 银肺酸白菜 (15) |
| 凤爪酸白菜 (5) | 咸鱼酸白菜 (16) |
| 排骨酸白菜 (6) | 平菇酸白菜 (17) |
| 土鸡酸白菜 (7) | 腊肉酸白菜 (18) |
| 冻豆腐酸菜 (8) | 鱼皮酸白菜 (19) |
| 香辣酸白菜 (9) | 肥肠酸白菜 (20) |
| 白肉酸白菜 (10) | 爽口辣酸菜 (21) |
| 肉丝炒酸菜 (11) | 肉末酸菜粉 (22) |
| 家常烧酸菜 (12) | 家庭泡酸菜 (23) |
| 毛肚酸白菜 (13) | 剁椒泡酸菜 (24) |

干白菜

- | | |
|------------|------------|
| 鸭烧干白菜 (27) | 鸡脚干白菜 (33) |
| 咸鱼干白菜 (28) | 干菜猪手煲 (34) |
| 鱼皮干白菜 (29) | 什锦干白菜 (35) |
| 腊肉干白菜 (30) | 腔骨干白菜 (36) |
| 烧肉干白菜 (31) | 肉皮干白菜 (37) |
| 炖鸡干白菜 (32) | 肉蒸干白菜 (38) |



白菜心

- | | |
|-------------|------------|
| 百合烧菜心 (41) | 鲜菊扒菜心 (68) |
| 干贝白菜心 (42) | 桂酒扒菜心 (69) |
| 干烧白菜心 (43) | 杞子扒菜心 (70) |
| 芥菜烧菜心 (44) | 龙井扒菜心 (71) |
| 海蛭烧菜心 (45) | 姜汁烧菜心 (72) |
| 文蛤烧菜心 (46) | 椒蓉扒菜心 (73) |
| 海米扒菜心 (47) | 虾丸烧菜心 (74) |
| 鲫鱼炖菜心 (48) | 木耳扒菜心 (75) |
| 三文鱼菜心 (49) | 蚕豆扒菜心 (76) |
| 鱼肚炖菜心 (50) | 豌豆扒菜心 (77) |
| 西兰花菜心 (51) | 玉米扒菜心 (78) |
| 红根扒菜心 (52) | 榨菜扒菜心 (79) |
| 蒜仔烧菜心 (53) | 雪菜扒菜心 (80) |
| 开水白菜心 (54) | 豆角扒菜心 (81) |
| 环喉扒菜心 (55) | 肉丸蒸菜心 (82) |
| 菜心海蘑菇 (56) | 陈皮烧菜心 (83) |
| 蟹肉扒菜心 (57) | 黄酒扒菜心 (84) |
| 菜心日本豆腐 (58) | 啤酒扒菜心 (85) |
| 松仁扒菜心 (59) | 红酒扒菜心 (86) |
| 泡椒烧菜心 (60) | 水煮白菜心 (87) |
| 豉汁烧菜心 (61) | 黄豆烧菜心 (88) |
| 酱汁扒白菜 (62) | 菊花拌菜心 (89) |
| 茄汁扒菜心 (63) | 芦笋拌菜心 (90) |
| 杏仁扒菜心 (64) | 黄花拌菜心 (91) |
| 鲜鱿烧菜心 (65) | 蘸酱白菜心 (92) |
| 中虾烧菜心 (66) | 麻辣白菜心 (93) |
| 板栗扒菜心 (67) | 怪味白菜心 (94) |



蒜蓉白菜心 (95)	海米拌菜心 (103)
川椒炆菜心 (96)	香辣白菜心 (104)
菜心拌腐竹 (97)	尖椒白菜心 (105)
糖醋白菜心 (98)	红椒拌菜心 (106)
腌泡白菜心 (99)	菜心拌腐丝 (107)
椒麻白菜心 (100)	陈皮炆菜心 (108)
麻酱拌菜心 (101)	芥菜白菜心 (109)
果汁拌菜心 (102)	咸菜烧菜心 (110)

白 菜

凉瓜蒸白菜 (113)	鳝鱼煮白菜 (132)
贝尖烧白菜 (114)	粉皮煮白菜 (133)
鲜蟹烧白菜 (115)	拉皮煮白菜 (134)
什锦烧白菜 (116)	鱼片煮白菜 (135)
鸭掌烧白菜 (117)	泥鳅煮白菜 (136)
凉瓜熘白菜 (118)	墨鱼仔白菜 (137)
猪手白菜煲 (119)	环喉煮白菜 (138)
奶汤炖白菜 (120)	鸡翅煮白菜 (139)
百叶煮白菜 (121)	牛肉煮白菜 (140)
官保炒白菜 (122)	鱼皮煮白菜 (141)
蚝油扒白菜 (123)	鱼丸煮白菜 (142)
家庭泡白菜 (124)	切蟹煮白菜 (143)
血旺煮白菜 (125)	蟹柳煮白菜 (144)
面片煮白菜 (126)	文蛤煮白菜 (145)
咸鱼煮白菜 (127)	海蛭煮白菜 (146)
腊肉煮白菜 (128)	海带煮白菜 (147)
魔芋煮白菜 (129)	肥肠煮白菜 (148)
鱼头煮白菜 (130)	白菜煮大饼 (149)
干豆腐白菜 (131)	油豆腐白菜 (150)



- | | |
|-------------|-------------|
| 白肉煮白菜 (151) | 家常烧白菜 (180) |
| 肉片煮白菜 (152) | 酱汁烧白菜 (181) |
| 白菜干豆腐 (153) | 豆角烧白菜 (182) |
| 白菜豆腐泡 (154) | 豆瓣烧白菜 (183) |
| 白菜炒熏干 (155) | 香菇拌白菜 (184) |
| 白菜炖粉条 (156) | 糖醋熘白菜 (185) |
| 白菜炒粉丝 (157) | 茄汁熘白菜 (186) |
| 白菜烩粉皮 (158) | 鱼香熘白菜 (187) |
| 白菜烩拉皮 (159) | 蕃茄酥白菜 (188) |
| 豆花煮白菜 (160) | 橙汁熘白菜 (189) |
| 鲫鱼煮白菜 (161) | 豉椒炒白菜 (190) |
| 芦笋煮白菜 (162) | 木耳拌白菜 (191) |
| 北虾煮白菜 (163) | 凉瓜拌白菜 (192) |
| 米粉蒸白菜 (164) | 仔姜拌白菜 (193) |
| 白菜蒸南瓜 (165) | 海带拌白菜 (194) |
| 白菜蒸红苕 (166) | 红油辣白菜 (195) |
| 白菜蒸排骨 (167) | 西芹拌白菜 (196) |
| 白菜蒸鸡翅 (168) | 芫荽拌白菜 (197) |
| 白菜蒸鸡腿 (169) | 姜汁拌白菜 (198) |
| 白菜蒸肥肠 (170) | 粉丝拌白菜 (199) |
| 醇香蒸白菜 (171) | 糖醋辣白菜 (200) |
| 川冬蒸白菜 (172) | 红根拌白菜 (201) |
| 白菜炖豆腐 (173) | 南瓜炆白菜 (202) |
| 奶汤熬菜心 (174) | 家常大烩菜 (203) |
| 椒蓉拌白菜 (175) | 白菜粉蒸肉 (204) |
| 尖椒熘白菜 (176) | 雪菜黄秧白 (205) |
| 肉片烧白菜 (177) | 大同辣子白 (206) |
| 豆豉烧白菜 (178) | 葱油白菜片 (207) |
| 沙茶烧白菜 (179) | |