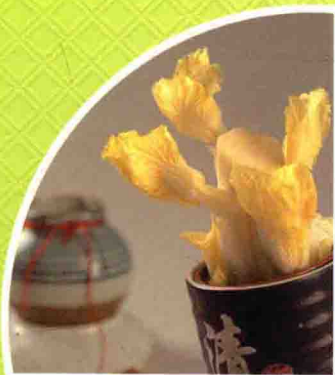


食尚生活·农产品消费丛书

中国农业大学食品营养学院专家审定



好吃好玩
说

膳书坊

主编

白菜



中国农业出版社
农村读物出版社

食尚生活·农产品消费丛书



好吃好玩 说

白菜

膳书坊 主编



中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃好玩说白菜 / 膳书坊主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013. 7

(食尚生活·农产品消费丛书)

ISBN 978-7-5048-5702-6

I. ①好… II. ①膳… III. ①白菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第149451号

总 策 划	刘博浩
策划编辑	张丽四
责任编辑	张丽四 吴丽婷
设计制作	北京朗威图书设计
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/24
印 张	4
字 数	120千
版 次	2013年10月第1版 2013年10月北京第1次印刷
定 价	20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

contents 目录



Part 1 白菜是谁

5

白菜先生亮个相..... 6

白菜先生有历史..... 10

历史悠久..... 11

深受喜爱..... 12

白菜先生“家族”大..... 13

按栽培季节划分..... 14

按白菜的品种分类..... 15

按白菜的菜叶颜色分类..... 18

白菜先生带回家..... 19

挑选白菜有窍门..... 20

白菜的贮藏..... 22

白菜先生有“敌人”..... 24

白菜的食用禁忌..... 25

白菜先生妙用多..... 26

白菜养颜又护肤..... 27

白菜补钙能力强..... 27

白菜防癌好帮手..... 27

白菜润肠又通便..... 27

白菜药用价值高..... 28

白菜先生减肥又美容..... 29

减肥..... 30

祛痘..... 30

乌发..... 31



Part 2 好吃的白菜

33

木耳炒白菜.....	34	四鲜白菜墩.....	58
醋熘白菜.....	36	虾米炒白菜.....	60
小白菜炒肉.....	38	如意白菜卷.....	62
辣白菜炒土豆.....	40	栗子白菜.....	64
香辣白菜.....	42	小白菜汆丸子.....	66
蟹黄白菜.....	44	糖醋大白菜.....	68
白菜炖豆腐.....	46	辣白菜.....	70
土豆牛肉炖白菜.....	48	果汁白菜心.....	72
肉汤豆腐炖白菜.....	50	什锦白菜荟萃.....	74
羊肉粉条白菜煲.....	52	凉拌小白菜.....	76
排毒白菜粥.....	54	紫菜凉拌白菜心.....	78
蒜蒸白菜.....	56		



Part 3 好玩的白菜

81

白菜先生多漂亮.....	82	白菜先生在阳台.....	89
白菜先生故事多.....	84	白菜先生在庭院.....	92
白菜先生有节日.....	86	白菜先生移进盆.....	94
在家种白菜.....	88		

食尚生活·农产品消费丛书



好吃好玩 说

白菜

膳书坊 主编



中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃好玩说白菜 / 膳书坊主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013. 7

(食尚生活·农产品消费丛书)

ISBN 978-7-5048-5702-6

I. ①好… II. ①膳… III. ①白菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第149451号

总 策 划	刘博浩
策划编辑	张丽四
责任编辑	张丽四 吴丽婷
设计制作	北京朗威图书设计
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/24
印 张	4
字 数	120千
版 次	2013年10月第1版 2013年10月北京第1次印刷
定 价	20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

contents 目录



Part 1 白菜是谁

5

白菜先生亮个相..... 6

白菜先生有历史..... 10

历史悠久..... 11

深受喜爱..... 12

白菜先生“家族”大..... 13

按栽培季节划分..... 14

按白菜的品种分类..... 15

按白菜的菜叶颜色分类..... 18

白菜先生带回家..... 19

挑选白菜有窍门..... 20

白菜的贮藏..... 22

白菜先生有“敌人”..... 24

白菜的食用禁忌..... 25

白菜先生妙用多..... 26

白菜养颜又护肤..... 27

白菜补钙能力强..... 27

白菜防癌好帮手..... 27

白菜润肠又通便..... 27

白菜药用价值高..... 28

白菜先生减肥又美容..... 29

减肥..... 30

祛痘..... 30

乌发..... 31



Part 2 好吃的白菜

33

木耳炒白菜.....	34	四鲜白菜墩.....	58
醋熘白菜.....	36	虾米炒白菜.....	60
小白菜炒肉.....	38	如意白菜卷.....	62
辣白菜炒土豆.....	40	栗子白菜.....	64
香辣白菜.....	42	小白菜汆丸子.....	66
蟹黄白菜.....	44	糖醋大白菜.....	68
白菜炖豆腐.....	46	辣白菜.....	70
土豆牛肉炖白菜.....	48	果汁白菜心.....	72
肉汤豆腐炖白菜.....	50	什锦白菜荟萃.....	74
羊肉粉条白菜煲.....	52	凉拌小白菜.....	76
排毒白菜粥.....	54	紫菜凉拌白菜心.....	78
蒜蒸白菜.....	56		



Part 3 好玩的白菜

81

白菜先生多漂亮.....	82	白菜先生在阳台.....	89
白菜先生故事多.....	84	白菜先生在庭院.....	92
白菜先生有节日.....	86	白菜先生移进盆.....	94
在家种白菜.....	88		



Part1

白菜是谁

大白菜，可谓是冬天的必备蔬菜，尤其是北方，到了冬天，家家户户都少不了这个“当家菜”。虽然现在大棚种菜，冬天也有各种各样的蔬菜，可是大白菜依旧是主菜。大白菜的营养丰富、味道鲜美，素来被人称作“菜中之王”。



白菜驾到

白菜先生

亮个相

白菜是我国的一种常见蔬菜，属于十字花科芸薹类，原产于我国北方。我们常说的白菜通常指大白菜，不过小白菜和甘蓝变种的结球甘蓝也在此列。结球甘蓝，通常被称为“圆白菜”“洋白菜”“球白”或者“包菜”。西方人常将我们所说的大白菜称为“北京品种白菜”，粤语里称之为“绍菜”。大白菜有宽大的菜叶和白色的菜帮，多层菜叶紧紧地包裹在一起，形成一个圆柱体，大多数顶上会紧实地包裹起来。被包在里层的菜叶因为见不到阳光，颜色呈现出淡绿色乃至淡黄色。

Part 1. 白菜是谁

大白菜有许多个品种，光北方就有山东胶州大白菜、天津青麻叶大白菜、北京青白、东北大矮白菜、山西阳城的大毛边等。大白菜可谓是家家户户必备的蔬菜，不仅品种多样，栽培面积也极为广泛，长江以南是主产区，占了秋、冬、春菜播种面积的40%~60%。到了20世纪70年代以后，我国北方也开始大面积栽培白菜了，现在大白菜已经是我国栽培最广泛的蔬菜之一了。白菜的吃法多样，脆嫩的叶帮、柔软的叶片、花茎等都是餐桌上的常见食材，适合炒制、做汤、凉拌等多种烹饪方法。我国北方的冬天，大白菜是餐桌上最常见的菜肴，民间流传这样一句说法：冬日白菜美如笋，可见百姓对大白菜的喜爱程度了。





白菜驾到

Part ①. 白菜是谁





白菜驾到

白菜先生 有历史

白菜的原产地在中国的北方，后来逐渐在南方引种成功。目前，南北各地均有白菜的栽培，白菜也成为一年四季的家常菜肴。19世纪的时候，白菜由中国传入日本、欧美等各国。

历史悠久

白菜在我国有着悠久的历史。在西安半坡原始村落遗址中就有白菜籽的存在，那说明，白菜起码有六千多年的栽培历史了。《诗经·谷风》中有“采葑采菲，无以下体”这样的句子，说明距今三千多年的中原地带，葑（指蔓青、芥菜、菘菜，菘菜就是指现在的白菜）及菲（萝卜之类）已经成了常见的蔬菜，被广泛栽培。等到秦汉时期，世人将这种吃起来无滓且略有甜味的菘菜从“葑”中分化出来。三国时期的《吴录》有“陆逊催人种豆菘”的记载。5世纪的南齐《齐书》中也有“晔留王俭设食，盘中菘菜（白菜）而已”的记述，同一时期的陶弘景也说过：“菜中有菘，最为常食。”唐朝时白菘已被大量栽培，等到宋朝，白菘正式被命名为白菜。宋代的苏颂对此作出如下记述：“扬州一种菘，叶圆而大……啖之无渣，决胜他土者，此所谓白菜。”明代的医学大家李时珍引陆佃《埤雅》说：“菘，凌冬晚凋，四时常见，有松之操，故曰菘，今俗谓之白菜。”上面这些记载，都能够说明白菜在我国历史久远，颇受人们喜爱。

“菘”这个字非常少见，草字头，底下是松柏的松，象征着白菜同松柏一样经冬不凋，四季常有。因为白菜最早产于南方，而在隋唐宋元之前，我国的政治经济文化中心都在北方，所以早先菘只在南方一带流行。到了三国之后，才逐渐出现有关白菜的记录，《吴录》中记载：“陆逊催人种豆、菘”。不过隋唐之前白菜的栽培尚不广泛，只是到隋唐之后才被大量推广开来，与萝卜一道成为人们餐盘中的主要菜肴。有关白菜的诗句最早当出自杨万里的《进贤初食白菜因名之以水精菜》，诗中说：“新春云子滑流匙，更嚼冰蔬与雪虀，灵隐山前水精菜，近来种子到江西”。“虀”便是捣烂的白菜，而“水精菜”则比较讲究，是将白菜放水中煮熟，捞起切细碎，再加盐拌制而成。古时候，种植条件有限，储存也不易，人们吃的蔬菜品种较少，所以大白菜是备受喜爱的食材，也是贵族的首选食材。

明朝时，大白菜传入朝鲜，受到朝鲜人的喜爱，后来成为朝鲜辣白菜的主要原料。韩国电视剧《大长今》中就有女主角试种从明朝引进的菘菜的情节。

注：“虀”古同“齑”。细切后用盐、酱等调料浸渍的蔬菜和水果，如腌菜、酱菜、果酱之类。



深受喜爱

虽然白菜最早产于南方，但是现在南方的大白菜品种多是由北方引入的，包括乌金白、鸡冠白、蚕白菜、雪里青等，都是优良品种。白菜中含有人体所需的多种营养物质，蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和钙、磷等矿物质以及大量粗纤维等。

白菜作为食材，其烹制方法极为广泛，炖、炒、熘、拌、做馅以及配菜都非常适合。白菜除了能够做熟了吃之外，还能够做成干菜或者腌制品。江浙一带盛产白菜干，就是将白菜晾晒而成。山东日照的著名特产“京冬菜”也是用白菜精心制作的。

白菜能够长期储存，味道鲜美，营养丰富，所以是百姓们的常见食材，尤其受北方民众的喜爱。在困难时期，蔬菜供应稀少，很多人家一整个冬天唯一吃的蔬菜就是大白菜。那个时候，几乎家家户户都会购买几百斤白菜来过冬。因为白菜是秋季播种，初冬收获，每年收获期间都是大批量上市，价格极其便宜。时间长了，“白菜价”便成为人们的口头禅了，有些商家会在促销商品打特价的时候推出“某某商品白菜价”的口号，以标榜其廉价。

现在，白菜的品种越来越多样化，栽培面积也越来越广泛。白菜可以有多种分类法，按照叶子的形状可以分为散叶型、花心型、结球型和半结球型几类。绿叶子的白菜以天津的青麻叶为代表，也称天津绿，是一种具有代表性的白菜，在大运河沿岸有三四百年的栽种历史，这种白菜绿色的叶片部分多，菜帮薄，纤维较少，内叶柔嫩爽脆。黄色菜叶品种以黄芽白菜为代表，也被称为黄芽菜、黄矮菜，分南北两种。在清朝光绪二十四年（1898年）《津门纪略》中就曾有这样的记载：“黄芽白菜，胜于江南冬笋者，以其百吃不厌也”。还有人将这种白菜称之为“北笋”，以示其脆嫩爽口。台湾常见的台湾白菜也是北京白菜的一种，比本土的北京白菜略细。