

巧

吃

家庭绿皮书系列

□姜春和/王述均

绿叶菜

巧吃妙做



吉林科学技术出版社

巧

做

家庭绿皮书系列

巧吃妙做绿叶菜

姜春和 王述均 编著

吉林科学技术出版社

【吉】新登字 03 号

家庭绿皮书系列

巧吃妙做绿叶菜

姜春和 王述均 编著

责任编辑:齐 郁 杨晓蔓

封面设计:曲 刚

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本 3.375 印张
70,000 字

1994 年3月第1版 1994 年 3月第 1次印刷

发行 吉林省新华书店 印数:1—15 140 册 定价:2.80 元

印刷 长春市第十一印刷厂 ISBN 7-5384-1307-3/TS·69

目 录

概述.....	(1)	牛肉大头菜汤.....	(15)
香菜类.....	(4)	鱼香大头菜.....	(16)
芫爆羊肉.....	(4)	炆大头菜.....	(17)
炒肉丝香菜.....	(4)	腌大头菜.....	(17)
腊味香菜.....	(5)	锅煽大头菜卷.....	(18)
明月星.....	(5)	大头菜炒柿子.....	(18)
拌三丝.....	(6)	辣大头菜卷.....	(19)
芫爆里脊.....	(6)	蒜茸大头菜.....	(20)
腌香菜.....	(7)	炒木耳大头菜.....	(20)
大头菜类.....	(8)	炒肉海带大头菜.....	(21)
扒肥肠大头菜.....	(8)	扒三素.....	(21)
醋熘大头菜.....	(8)	山野菜类.....	(23)
麻辣大头菜.....	(9)	蒲公英蘸酱.....	(23)
炒肉丝大头菜粉.....	(10)	木犀蒲公英.....	(23)
酱大头菜.....	(10)	腌蒲公英.....	(24)
炖大头菜.....	(11)	腌野芝麻叶.....	(24)
炒肉大头菜.....	(11)	酱野芝麻叶.....	(25)
糖醋大头菜.....	(12)	锅煽刺嫩芽.....	(26)
拌肉丝大头菜.....	(12)	酥炸柴把三珍.....	(26)
苏巴汤.....	(13)	肉片炒刺嫩芽.....	(27)
水煮大头菜.....	(13)	蘸酱刺嫩芽.....	(27)
扒大头菜卷.....	(14)	软炸刺嫩芽.....	(28)
糖醋莲白卷.....	(15)	腌刺嫩芽.....	(29)

鱼香刺嫩芽·····	(29)	水萝卜叶蘸酱·····	(43)
腌大叶芹·····	(30)	腌水萝卜叶·····	(44)
拌大叶芹·····	(30)	香椿、猫耳菜、茼蒿类	
肉丝炒大叶芹·····	(31)	·····	(45)
大叶芹蘸酱·····	(31)	香椿拌豆腐·····	(45)
蒜香大叶芹·····	(32)	肉片炒猫耳菜·····	(45)
芹菜类 ·····	(33)	蒜茸猫耳菜·····	(46)
腌芹菜叶·····	(33)	蘸酱茼蒿·····	(46)
海米炆芹菜·····	(33)	肉丝炒茼蒿·····	(47)
拌芹菜·····	(34)	海米炒苋菜·····	(47)
炒肉丝芹菜·····	(34)	笋尖类 ·····	(48)
炒肉丝芹菜粉·····	(35)	麻辣笋尖·····	(48)
虾籽炆芹菜·····	(35)	生炒笋尖·····	(48)
炆土豆丝芹菜·····	(36)	水煮牛肉·····	(49)
雪里蕻类 ·····	(37)	韭菜类 ·····	(51)
腌雪里蕻炖豆腐·····	(37)	木犀韭菜·····	(51)
炒山鸡片雪里蕻·····	(37)	炒合菜·····	(51)
炒肉丝雪里蕻·····	(38)	腌韭菜·····	(52)
生菜类 ·····	(39)	炸素菜卷·····	(53)
生菜拌虾片·····	(39)	肉丝炒韭黄·····	(53)
拌生菜·····	(39)	墨斗鱼炒韭菜·····	(54)
肉片生菜汤·····	(40)	蒜苗类 ·····	(55)
鱼香生菜·····	(40)	木犀蒜苗·····	(55)
狗肉生菜汤·····	(41)	肉丝蒜苗汤·····	(55)
腰片拌生菜·····	(41)	肉丝炒蒜苗·····	(56)
萝卜叶类 ·····	(43)	尖辣椒叶类 ·····	(57)
青辣萝卜叶·····	(43)	腌尖辣椒叶·····	(57)

炒肉辣椒叶·····	(57)	腐乳炒菠菜·····	(73)
葱叶类·····	(59)	木犀菠菜汤·····	(74)
木须葱叶·····	(59)	蒜茸菠菜·····	(74)
腌大葱·····	(59)	百鸟朝阳·····	(75)
空心菜类·····	(61)	余肉丝菠菜粉·····	(76)
腊味空心菜·····	(61)	炒海螺菠菜·····	(76)
腐乳空心菜·····	(61)	菠菜豆腐汤·····	(77)
蚝油空心菜·····	(62)	锅煽菠菜·····	(77)
姜葱炒空心菜·····	(62)	片炒烹汤菠菜·····	(78)
茴香类·····	(64)	海红拌菠菜·····	(78)
茴香酱·····	(64)	翡翠汤·····	(79)
肉丝炒茴香·····	(64)	海米炒菠菜·····	(79)
菠菜类·····	(66)	肉片扒菠菜·····	(80)
腊味菠菜·····	(66)	菠菜松·····	(81)
蘸酱菠菜·····	(66)	拌肉丝菠菜·····	(81)
虾仁扒菠菜·····	(67)	油菜类·····	(82)
麻辣菠菜·····	(67)	清汤油菜心·····	(82)
炅海米菠菜·····	(68)	扇面鱼丝油菜·····	(82)
拌猪肝菠菜·····	(68)	鸡片油菜·····	(83)
姜汁菠菜·····	(69)	拌油菜海米·····	(84)
酿菠菜·····	(69)	普酥菜心·····	(84)
肉片菠菜汤·····	(70)	鲜蘑菜心·····	(85)
猪肝菠菜汤·····	(71)	开水油菜·····	(86)
炒猪肝菠菜·····	(71)	冬菇菜心·····	(86)
炒肉丝菠菜·····	(72)	扒白肚油菜·····	(87)
鱼香菠菜·····	(72)	鸡茸扒油菜·····	(87)
生煸菠菜·····	(73)	海米炒油菜·····	(88)

鸡茸油菜·····	(89)	兰花鸡丝·····	(95)
炒干椒油菜·····	(89)	菜胆扒冬菇·····	(96)
香肠炒油菜·····	(90)	捶鸡片油菜·····	(96)
土豆片炒油菜·····	(90)	蚝油油菜·····	(97)
杏仁油菜·····	(91)	蟹肉炒油菜·····	(97)
珍珠菜核·····	(91)	珍珠菜心·····	(98)
肉片扒油菜·····	(92)	炆油菜·····	(98)
虾仁扒油菜·····	(93)	麻辣油菜·····	(99)
鱼香油菜·····	(93)	菜胆鱿鱼·····	(99)
腊味油菜·····	(94)		

概 述

绿叶菜包括绿叶家蔬和部分山蔬野菜。其种类较多，我国南北广有栽培，春夏秋冬皆有供应，在人民生活中占有重要的地位。

绿叶菜自古以来就是我国人民喜爱的食物。在远古时代，中国猿人就采集野菜来补充食物之不足。到了新石器时期，我们的祖先就已开始栽种蔬菜。随着农业的发展，绿叶菜逐渐成了人们的主要蔬菜种类之一，成为人民生活中一种不可缺少的食物。

我国人民历来重视蔬菜的营养作用。我国最早的医学专著《黄帝内经》早在两千多年前就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的合理膳食的观点，蔬菜被列入四大基本食品之一，在日常生活中起着补充人体所需多种营养成分的作用。我国现代著名营养学专家苏祖斐先生曾主张日常生活中“宁可食无肉，不可食无菜”。在各种蔬菜中，绿叶菜的营养作用是最重要的，它含有丰富的营养成分，其营养价值是其他食物所不能替代的。

绿叶菜含有丰富的维生素。如油菜、甘蓝、菠菜、韭菜、芹菜、香菜等都含有丰富的胡萝卜素，尤其是菠菜高达每100g中含9.87mg，远非其他食物可比。这些胡萝卜素在人体内可转化为维生素A，可以大大补充我国大多数居民因动物性食物不足所造成的维生素A之缺乏。又如，芹菜叶、荠菜、水萝卜缨等含有丰富的维生素B₂，菠菜、油菜、大头菜、

苋菜、豌豆苗等都含有较丰富的维生素C。绿叶菜维生素含量之丰富、种类之全面，远非其他蔬菜可比。

绿叶类蔬菜是人体无机盐的重要来源。如芹菜、油菜、甘蓝等含有较多的钙，油菜、香菜、芹菜等含有较丰富的铁。

绿叶类蔬菜还是人体纤维素不可缺少的来源，纤维素虽然人体不能消化，但其在人体营养上的作用是不容忽视的。它能促进胃肠蠕动和消化腺的分泌。所以，常吃绿叶菜可以健脾养胃，促进消化，对预防大便秘结、结肠癌、痔疮等疾病有重要的作用。

绿叶菜种类各异，风味独特。很多品种具有诱人的香味，如芹菜具有药香味，大葱具有辛香味，韭菜、青蒜、香菜等都各具其香。其中大葱、香菜是常见的调香料，初春韭菜是著名“三鲜”之一。

绿叶菜在餐桌中可起到解油腻、调胃口的作用。一桌酒宴，往往荤菜接连不断，油腻过盛。一道绿叶菜，令人食欲大增，清口解腻。在酒宴上，往往剩下的是肉、蛋、鸡、鱼，而绿叶菜却被一扫而光，这也证明了人们对绿叶菜的偏爱。

绿叶菜在餐桌上还具有点缀、造型的作用。“绿”是生命的象征，它给人以欣欣向荣之感，给筵席以活力。几片绿叶，几颗菜心，使筵席生机盎然。

绿叶菜是人民大众的盘中常物。它为人民的身体健康、人类的繁衍生存和文明进化，立下了汗马功劳。但我们对它们的利用如何呢？笔者以为：就广大的民众来说，对绿叶菜的利用还远远不够，大多数人只知道氽、炒、拌、蘸酱等食用方法。由此引发，日常生活菜式单调，花样太少，使人感到乏味。我们正是从此点出发编著了这本书。

原料大众化是本书的特点之一。本书力争所涉及的原料

易得、价廉，基本上是人民群众盘中的常见之物。本书所列的菜肴力图做法简单，在一般的家庭条件下，皆可制做。对一些过于繁琐的菜肴，我们或简化其工艺流程，或舍弃不用。本书所用的语言我们力争通俗化，使一般读者一看就懂，一学就会。

希望这本书能成为您生活的好帮手，希望您能喜欢它，运用它。希望它能给您的生活带来幸福，丰富您的餐桌内容，增进您的进餐兴趣，提高您的健康水平。

香 菜 类

芫爆羊肉

【原料】精羊肉片 250g 香菜 100g 精盐、味精、料酒、芝麻油各适量 葱油少许

【切配】芫荽(香菜)洗净切成段，羊肉片加适量盐、料酒、芝麻油抓匀。

【烹制】热勺用清油划一下，放入少量葱油，八成热加入羊肉片爆炒，羊肉变白时，立即放入香菜翻炒均匀出勺即可。

【巧做要点】此菜一定要急火速成，否则羊肉变老，失去风味。

【成品标准】清淡鲜嫩，芫香扑鼻，并有浓郁的羊肉风味。

炒肉丝香菜

【用料】香菜 250g 猪瘦肉 100g 酱油 15g 湿淀粉、味精、花椒水、料酒、精盐、葱各适量

【切配】将香菜去根，摘去老、黄叶，用清水洗净，切成段。猪肉切成丝，葱切成丝。

【烹制】勺内放底油，烧热时放入肉丝、葱丝，炒至变色

时，加酱油，再放入香菜，加入花椒水、精盐、料酒、味精、少添点汤，炒熟后用湿淀粉勾芡，点明油出勺装盘即成。

【巧做要点】香菜要新鲜并且要洗净，肉丝切得粗细要匀。炒时要旺火速成，掌握好火候。

【成品标准】口味咸鲜，有特殊的香味，肉丝粗细要匀。

腊味香菜

【原料】香菜 300g 腊肠 250g 精盐 3g 糖 2g 料酒、精盐、胡椒粉及湿淀粉各少许 植物油适量 香油 5g

【切配】香菜择洗干净，切 3cm 长段。腊肠先抹刀切片，再切成 2mm 粗丝。

【烹制】锅烧热，入油，油热时入腊肠煸炒出香味后，将香菜也放到锅内同炒，至香菜断生时，用少许湿淀粉勾薄芡，淋入香油，出勺即成。

【巧作要点】要先炒腊肠，香菜不可炒得过软，要保持香菜的脆嫩。

【成品标准】红绿相间，香味独特，香菜脆嫩，腊肠软酥。

明月星

【原料】整棵香菜 10g 鸡脯肉 100g 鸡蛋 1 个 豌豆 5g 冬笋 5g 胡萝卜 5g 精盐、料酒、味精、葱、姜、湿淀粉各适量 鸡蛋清半个

【切配】将鸡脯肉切成丁，加鸡蛋清、湿淀粉用手抓匀。冬笋、胡萝卜、葱切成丁，姜切成末，香菜用水洗净。

【烹制】勺内放少许油，把鸡蛋打在勺内，盖上盖移在慢火上。另一勺内放 500g 清油，烧至四五成热时，放入上好浆的鸡丁用筷子滑开倒出。勺内放底油，用葱、姜炆锅，放入豌豆、冬笋丁、胡萝卜丁煸炒一下，添汤加上调料，放入鸡丁，用湿淀粉勾芡，淋明油盛在盘子的一边。把煎好的鸡蛋盛在盘内的另一边，当中用整根香菜隔开即成。

【巧做要点】要掌握好煎鸡蛋的火候，鸡丁要上好浆，掌握好滑油时的油温。香菜要选用嫩的，且要洗净。

【成品标准】形如月亮和星星，白绿黄分明，口味咸鲜。

拌 三 丝

【原料】香菜 100g 尖椒 100g 小葱 100g 酱油、精盐、味精、芝麻油适量

【切配】把香菜去老叶、根，洗净，切成 6cm 长的段。尖椒去蒂、籽，洗净，切成较细的丝。小葱择洗干净也顺着切成丝。

【烹制】把三种主料放在碗内，加酱油、精盐、味精、香油各适量，拌匀即可食用。

【巧做要点】原料一定要嫩，要新鲜，这样吃着才脆嫩鲜香。尖椒如果太辣，可以先用刀破开，去其筋，再切丝。此菜适于下饭，是夏季一些家庭喜爱的小菜。

【成品标准】口咸脆嫩，又香又辣。

芫爆里脊

【原料】猪里脊肉 250 香菜 100g 精盐、味精、料

酒、芝麻油各适量 葱油少许

【切配】猪里脊肉切大薄片。香菜切寸段。将肉片放入精盐、味精、料酒、芝麻油抓匀。

【烹制】热勺用清油划一下，放入少许葱油，八成熟时下肉片爆炒，肉色变白即放入香菜，翻匀出勺即成。

【巧做要点】一定用急火速制而成，否则失其风味。

【成品标准】清淡鲜嫩，芫香扑鼻。

腌 香 菜

【原料】香菜 200g 大葱 1000g 辣椒面 100g 盐 50g 蒜 100g 姜 50g 味精适量

【烹制】香菜择洗干净，从中间切断。葱洗净，剥去老皮，从中间切开。把香菜用盐水腌制 5~6 个小时，取出用清水洗两遍，控净水分，放入大盆中。辣椒面用开水泡一下，姜蒜斩成末，同味精一起制成调料。把做好的调料与香菜、葱搅拌均匀后，移入坛内，用石头压上，一周后即可取出食用。

【巧做要点】香菜和葱腌后要洗去盐分，能去除异味。

【成品标准】香菜脆嫩，咸、辣、香、鲜适口。

大头菜类

扒肥肠大头菜

【原料】大头菜 250g 熟肥肠 150g 鸡汤 150g 精盐、料酒、花椒水、味精、葱块、姜块、湿淀粉各适量

【切配】把大头菜帮用水洗净，放开水锅中烫透，捞出放冷水中投凉，挤净水分，整齐地摆在菜墩上，用刀切成一指宽的条形，再把熟肥肠切成斜刀厚片摆在大头菜两侧。

【烹制】勺内放底油，烧热时用葱、姜块炸锅（炸出味后捞出），添汤加精盐、料酒、花椒水、味精，烧开后把大头菜、肥肠推入勺中，移在小火上煨一会儿，再移到中火上用湿淀粉勾芡，淋点明油，翻个，出勺装盘即成。

【巧做要点】大头菜一定要烫透，码的形状要整齐，推入勺内后要轻轻地晃勺，最后要大翻勺。

【成品标准】形整齐不散，口味咸鲜。

醋熘大头菜

【原料】大头菜 250g 醋 15g 姜 5g 干辣椒 3g 酱油、白糖、花椒水、精盐、水淀粉各适量

【切配】将大头菜洗净，切成 5cm 长、2.5cm 宽的长方块，姜切细丝，干辣椒切丝。

【烹制】炒勺内放入少量油，油热后用姜丝、干辣椒丝炸锅，然后放入大头菜煸炒，将熟时放入醋、酱油、白糖、精盐，稍放一点汤，见大头菜九成熟时用水淀粉勾芡出勺即成。

【巧做要点】①大头菜以选择靠近根部的叶厚的为好，这样质地脆嫩。②炒时火要旺，油要热，要勤翻勺，掌握好火候。

【成品标准】咸鲜酸辣，开胃可口，质地脆嫩，色泽金红。

麻辣大头菜

【原料】大头菜 500g 辣椒面 15g 花椒 10 粒 精盐、味精、料酒、白糖、湿淀粉、植物油各适量 葱、姜、蒜各 5g 汤少许

【切配】大头菜摘去老帮，洗净切成 1cm 宽、3cm 长的片，葱、姜、蒜分别切末。

【烹制】锅放油将大头菜煸炒至八成熟，倒入漏勺内沥水。锅再放油，热时将花椒炸焦捞出，然后将辣椒面放锅内炸出红油，放入葱、姜、蒜炸锅，投入大头菜翻炒均匀，添汤少许，投入精盐、味精、白糖，用湿淀粉勾芡，淋入明油，盛盘即成。

【巧做要点】大头菜不要煸炒过熟，以免成品过于软烂。

【成品标准】大头菜脆嫩适口，麻辣咸鲜，色泽红亮。

炒肉丝大头菜粉

【原料】猪瘦肉 75g 大头菜 200g 水粉条 50g 精盐 2g 酱油 10g 花椒水 2g 料酒 1g 味精 1g 葱、肉清汤、湿淀粉各适量

【烹制】勺内放底油，放大头菜煸炒一下，加葱和酱油，放汤、精盐、料酒、花椒水，再放粉条，待烧开后，放味精，用湿淀粉勾芡，淋明油出勺装盘。

【巧做要点】肉丝顺着纤维切，粗细要匀，成熟时间一致。大头菜切匀。水粉条要泡透，否则有硬心。

【成品标准】色亮丝匀，口味咸鲜。

酱大头菜

【原料】大头菜 2500g 牛肉 1000g 酱油 2000g 花椒 10g 大料 10g 桂皮 5g 盐 50g 醋 50g 白糖 50g 味精 适量

【制作】将大头菜洗净，挖去残根，一叶叶的撒开，用盐腌两个小时。待腌软后，用清水洗两遍，控净水分，放进坛子里。锅里放进酱油和牛肉，一边煮一边放进白糖、醋、花椒、大料、桂皮等。把牛肉煮烂后，取出切 4mm 厚的大片，铺到大头菜上，在熬出的汤里加水适量，继续熬 5 分钟后，晾凉，倒入装大头菜的坛子里，直到淹没为止，用一重物压上，5 天以后即可取出食用。

【巧做要点】煮牛肉时不要添水，这样煮出的汤才浓醇有味。