

蔬菜菜谱丛书



白菜菜谱

曹立滨 曹雷 编



6

2.1

黑龙江科学技术出版社

后 记

人们的饮食离不开蔬菜,蔬菜可向人们提供维生素、矿物质等多种营养素。人们对蔬菜的要求是新鲜、可口,但是要做出美味可口的菜肴,这里面学问很多。《蔬菜菜谱丛书》就是为了适应这一需要而编写的。本丛书选择了普通家庭最常吃、最爱吃的蔬菜,分为《土豆菜谱》《白菜菜谱》《茄子菜谱》《辣椒菜谱》《黄瓜菜谱》《西红柿菜谱》等6个分册。每册分别按照拌、炒、炸、炆、焖、焗、酿、炖常用的烹调方法,介绍了冷、热、荤、素30种菜肴的制作方法。

这是一本适用于家庭的烹调用书,书中介绍的烹调方法,可供家庭一年四季随季节变化而选择菜肴时参考。每道菜的制作过程,一般均从原料选择、配比、火候的掌握以及刀工等方面入手,逐一加以介绍,指出其关键。并配有各步骤的彩色示意图。本书图文并茂,操作性强。通过一个个实例,传授多种烹调方法。

本书在编写中得到了黑龙江省烹饪协会、哈尔滨动力大酒店、哈尔滨市金冠照相馆、大华饭店的大力支持,同时也得到了哈尔滨市动力商业学校校长蔡荣斌同志及教师吴廷忠、孙铁成、房玉柱、季洪涛等人的鼎力相助,在本书出版之际谨表谢意。由于作者水平有限,书中难免有疏漏和缺点,敬请广大读者批评指正。

编 者

1997年8月

蔬菜菜谱丛书

白菜菜谱

曹立滨 曹雷 编

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

内容提要

本书是“蔬菜菜谱丛书”之一,为了满足家庭提高烹调技术和改善生活的需要,本书精选了以白菜为主要原料的菜目 30 种,介绍每款菜的主料、配料、制作方法、成菜特点、制作关键,每道菜主要制作过程都有示范图,图文并茂,通俗易懂。既适合家庭使用,也可供烹饪爱好者参考。

责任编辑 盛晓光

封面设计 洪 冰

版式设计 王 莉

摄 影 祁恒元

蔬菜菜谱丛书

白菜菜谱

BAICAI CAIPU

曹立滨 曹 雷 编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150011 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市龙江印刷厂

发 行 新华书店上海发行所

开 本 787×1092 1/32

印 张 2

字 数 40 000

版 次 1998 年 3 月第 1 版·2003 年 2 月第 3 次印刷

印 数 6 001—9 000

书 号 ISBN 7-5388-3218-1/TS·169

定 价 全套 87.00 元(本册 14.50 元)

目 录

珊瑚白菜·····	4	卧雪白菜卷·····	34
拌白菜丝·····	6	咖喱白菜·····	36
香辣白菜·····	8	番茄白菜盒·····	38
爽口白菜·····	10	脆炸白菜卷·····	40
糖醋辣白菜·····	12	鱼香白菜丝·····	42
佛手白菜·····	14	板栗白菜·····	44
炸白菜盒·····	16	绣球白菜墩·····	46
醋熘白菜·····	18	油煎白菜包·····	48
五彩白菜卷·····	20	京糕白菜卷·····	50
锅煽菜卷·····	22	干烧白菜·····	52
莲籽白菜·····	24	四味白菜盒·····	54
荷花白菜·····	26	口磨炖菜心·····	56
海米扒白菜·····	28	银球白菜·····	58
菊花白菜·····	30	炒肉烹汤·····	60
奶汁白菜·····	32	家常熬白菜·····	62

珊瑚白菜



主料:

白菜心400克。

配料:

红、绿椒各1个，冬笋20克，水发香菇20克，火腿20克。

调料:

碘盐5克，白糖75克，醋25克，姜丝5克，香油10克。

制作：

(1)白菜心切成长5厘米、宽0.5厘米的条,放入沸水中略烫,取出投凉,挤干水分,放入冰箱冷藏层内镇凉取出。

(2)把青椒、红椒、香菇、冬笋均切成细丝。

(3)勺内放香油,烧三四成热,放入姜丝略炒,再放红、绿辣椒丝、香菇丝、冬笋丝、火腿丝、白糖、醋、盐、水(50克)烧开后,倒入碗内晾凉浇在白菜上即好。

关键：

白菜略焯,保持脆嫩。

特点：

色泽艳丽, 口感甜酸、清爽。



拌白菜丝



主料：

白菜心400克。

配料：

胡萝卜25克。

调料：

碘盐5克，味精4克，白糖10克，醋5克，蒜泥10克，香油5克。

制作:

(1)白菜心洗净,控干水分,切成细丝,胡萝卜切细丝。

(2)把白菜丝、胡萝卜丝放在一起,加盐、味精、白糖、醋、蒜泥、香油拌均匀后即好。

关键:

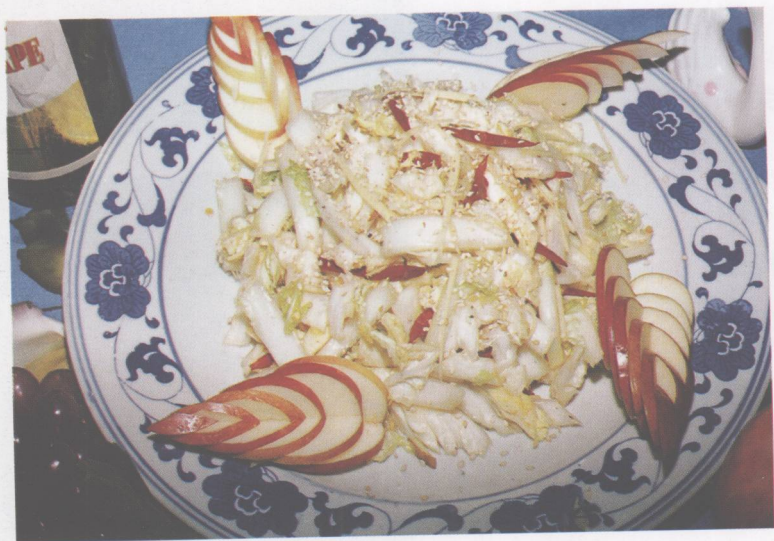
白菜、胡萝卜丝要切得细一些,拌好即食,不易久放。

特点:

口感鲜咸,略有甜、酸、辣味。



香辣白菜



主料：

白菜心400克。

配料：

熟芝麻10克，川椒5克。

调料：

碘盐5克，白糖10克，醋5克，味精4克，姜丝3克，香油10克。

制作：

(1)白菜心洗净，切成长4厘米、宽1厘米的的条，用盐腌20分钟，控去水分，川椒切细丝。

(2)勺内放香油烧热，再放入川椒炸成红油。

(3)把腌好的白菜条，加姜丝、白糖、醋、味精和炸好的红油拌均匀装盘，撒上芝麻即好。

关键：

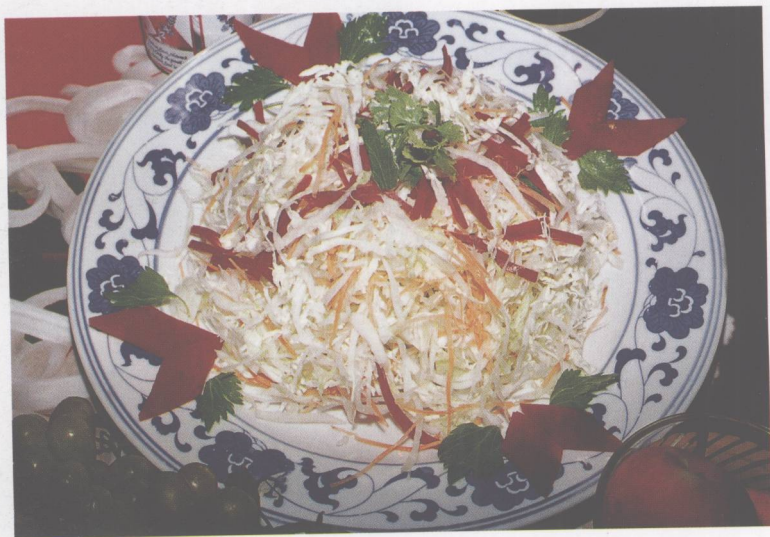
白菜要挤净水分，炸红油时掌握好油温。

特点：

口感香辣、甜酸、爽口。



爽口白菜



主料：

白菜心400克。

配料：

胡萝卜15克，山楂糕25克。

调料：

白糖50克，醋25克，碘盐3克。

制作：

(1)白菜心洗净，沥水，切细丝，胡萝卜洗净切细丝，山楂糕也切丝。

(2)把白菜丝放入冰箱冷藏层内镇凉后取出，加胡萝卜丝、山楂糕丝、白糖、醋、盐拌均，装盘即好。

关键：

白菜，胡萝卜均切细丝，拌后即食。

特点：

口感甜酸、爽口。



糖醋辣白菜



主料：

白菜心500克。

配料：

苹果1个，川椒10克，色拉油25克。

调料：

白糖75克，米醋25克，碘盐10克，姜丝5克。

制作:

(1)白菜洗净,切成长4厘米、宽1厘米的条,撒入盐拌均匀,控去水分,放入冰箱冷藏层内镇凉。苹果去皮切丝。

(2)勺内放油烧热,川椒切成细丝。下入川椒丝,姜丝炆锅,再加入米醋、白糖、盐、烧开晾凉。

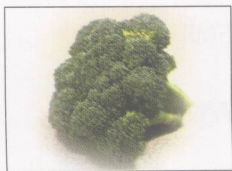
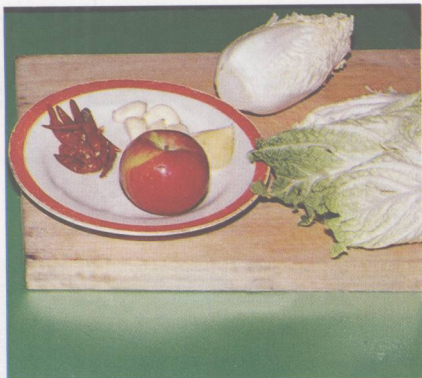
(3)白菜镇凉后从冰箱中取出,放上苹果丝,拌均,再把凉后的调料汁浇在白菜上,食用时拌制均匀即好。

关键:

白菜要挤净水分,才好入味。

特点:

口感甜酸辣咸,清爽。



佛手白菜



主料:

白菜帮500克(10片), 猪肉馅200克。

配料:

蛋清1个, 水发海米5克, 淀粉5克, 色拉油10克。

调料:

碘盐5克, 味精4克, 葱、姜末各3克, 香油5克。

制作:

(1)白菜帮用水焯投凉,沥水,改成长12厘米、宽6厘米的大片,海米切末。

(2)猪肉馅加葱末、姜末、盐、味精、海米末、蛋清搅拌均匀。

(3)将肉馅放入白菜帮内,卷成白菜卷,用手按扁,再切4刀呈佛手状,放入盘内,上屉蒸10分钟取出,换盘摆好。

(4)勺内放汤、盐、味精、烧开,勾芡,加香油后,浇淋在佛手白菜上即好。

关键:

白菜帮水焯后,较厚部份要片薄,使之薄厚均匀。

特点:

形如佛手,口感鲜嫩。

