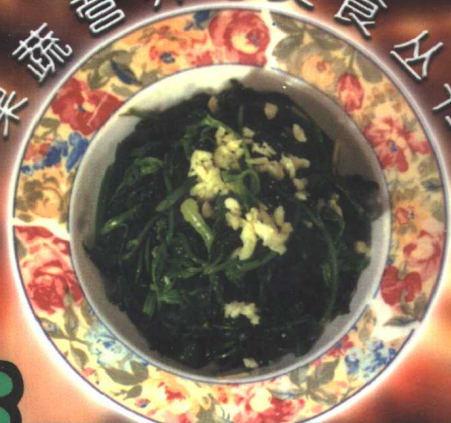


蔬菜营养与美食丛书



绿叶菜

的 巧吃与妙用

张恩来 编著



吉林科学技术出版社

果蔬营养与美食丛书

绿叶菜的巧吃与妙用

张恩来 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿叶菜的巧吃与妙用/张恩来编著 一长春:吉林科学技术出版社,2000

(果蔬营养与美食丛书)

ISBN 7-5384-2316-8

I. 绿... II. 张... III. ①绿叶蔬菜-基本知识②绿叶蔬菜-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2000)第 56721 号

责任编辑:龙科 刘莉 封面设计:杨玉中

果蔬营养与美食丛书

绿叶菜的巧吃与妙用

张恩来 编著

★

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

★

880×1230 毫米 32 开本 4 75 印张 彩图 16 版 132 000 字

2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月第一次印刷

定价·12.00 元

ISBN 7-5384-2316-8/Z·97

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

序

蔬菜和水果不仅色泽艳丽、风味适宜，而且营养丰富，是营养物质的“绿色宝库”。它是饮食结构中的重要组成部分，每个家庭和个人，几乎每天都离不开它，我们赖以维持生命的多种维生素及各种矿物质，主要来自蔬菜、水果等食物。它对调节人体的酸碱平衡及新陈代谢等有着重要的作用。

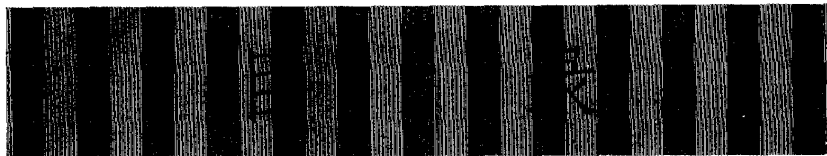
目前，我们的日常膳食已从粗茶淡饭的温饱型，转化为讲究营养的保健型。由于长期以来饮食结构的不合理，患有心血管、高血压、高血脂、肥胖症和其他疾病的患者越来越多，而且趋于年轻化，这些疾病严重威胁着人们的健康，为此饮食的作用不仅仅在于维持生命，还要有预防和辅助治疗疾病的作用，而日常生活中常见的果品蔬菜有很高的食用和药用价值，更加受到人们的喜欢。

果蔬营养与美食丛书共 10 本，它将各种蔬菜、水果、干果系统地分类并整理出来，每本书不仅介绍了原料的名称、别名、起源、历史、营养成分、烹调应用及选购技巧、食用禁忌等小常识，还列举了 200 余款的菜肴，并收集整理出大量的食疗方法以供读者参考借鉴。

果蔬营养与美食丛书之一《绿叶菜的巧吃与妙用》主要介绍以嫩叶、叶柄和嫩茎为食用器官的蔬菜。如大白菜、油菜、菠菜、芹菜、空心菜、苋菜、芥菜、蕹菜、菜薹、香菜、茼蒿等。

果蔬营养与美食丛书之二《根菜的巧吃与妙用》主要介绍以膨大的肉质直根为食用器官的蔬菜。如白萝卜、胡萝卜、青萝卜、竹笋、冬笋、莴笋、芦笋、百合等。

果蔬营养与美食丛书之三《果菜类的巧吃与妙用》主要介绍以葫芦科植物的果实为食用器官的蔬菜。如黄瓜、南瓜、冬瓜、西葫芦、甜瓜、菜瓜、丝瓜、苦瓜、佛手瓜等。



辣白菜	(3)	鱼烧白菜	(12)
双色菜松	(3)	鲫鱼煨白菜	(12)
炆白菜	(4)	干烧白菜	(13)
糖醋三丝	(4)	鲜蘑烧白菜	(13)
辣白菜卷	(5)	金钩菜心	(14)
银球白菜	(5)	咖喱白菜	(14)
三鲜菜心	(6)	炒白菜丝	(15)
清汤鲜贝白菜墩	(7)	炒辣子白菜	(15)
蛋卷白菜	(7)	蚝菇白菜	(16)
千层白菜	(8)	醋熘白菜	(16)
烂糊	(8)	烧白菜丸子	(17)
排骨炖白菜	(9)	沙锅白菜	(18)
酱爆白菜丁	(10)	鸡肉火腿白菜汤	(18)
合叶白菜	(10)	肉丝白菜汤	(19)
茄汁白菜卷	(11)	鲜香白菜羹	(19)



海米拌油菜	(22)	白肉油菜	(26)
炆油菜梗	(22)	鱼香油菜心	(27)
蛋皮菜心	(23)	油菜炒猪肝	(27)
海米菜叶卷	(23)	油爆油菜鸡丁	(28)
虾片油菜心	(24)	明珠油菜	(29)
百花菜心	(24)	罗汉菜心	(29)
干贝菜心	(25)	口蘑椒油菜	(30)
鸡油火腿菜心	(26)	油炸小油菜	(30)

奶油菜心	(31)	红叶翠片	(34)
蚝油菜心	(31)	草菇烩菜泥	(35)
二冬油菜	(32)	安乐菜	(35)
腐竹烧油菜	(32)	油菜松	(36)
蒜茸油菜	(33)	沙锅油菜	(36)
烩油菜豆腐	(33)	清汤万年青	(37)
扒香菇油菜	(34)	肉丸菜心汤	(38)



拌菠菜泥	(41)	金丝菠菜	(47)
芥末菠菜	(41)	高丽菠菜	(47)
腐竹拌菠菜	(42)	素烩菠菜粉	(48)
蒜泥椒油菠菜	(42)	锅塌菠菜	(49)
四宝菠菜	(43)	炸熘菠菜	(49)
双虾菠菜	(43)	菠菜梗烧蘑菇	(50)
肉丝菠菜粉	(44)	菠菜松	(50)
菠菜腰花	(44)	东坡梦朝云	(51)
菠菜卷	(45)	翡翠羹	(51)
鸡蒙菠菜心	(46)	菠菜豆腐汤	(52)
鱼丝菠菜	(46)	牛奶菠菜泥子汤	(53)



路路皆通	(56)	芹菜炒肉丝	(61)
芝麻芹菜段	(56)	芹菜猪脑	(61)
炆鲜核桃仁芹菜	(57)	牛肉炒芹菜	(62)
腌芹菜叶	(57)	二生芹菜	(62)
红油芹菜	(58)	芹菜鸭肠	(63)
炆八宝芹菜	(58)	芹菜炒鳝丝	(64)
芹菜花生米	(59)	草菇芹菜	(65)
三鲜封芹	(59)	土豆炒芹菜	(65)
芹菜鱿鱼卷	(60)	炒豆腐干芹菜	(66)

软炸芹段	(66)	海米炒芹菜	(68)
栗子芹菜	(67)	芹菜叶土豆汤	(69)
芹菜炒鸡蛋	(67)	肉丝芹菜汤	(69)

菜

蘸汁空心菜	(73)	蒜茸薤菜	(77)
凉拌薤菜	(73)	椒乳通菜	(78)
姜汁薤菜	(74)	酸炒薤菜梗	(78)
鱼香空心菜	(74)	桃仁炒薤菜	(79)
炒肉片薤菜	(75)	黄豆薤菜梗	(79)
空心菜牛肉丝	(75)	青龙过江	(80)
空心菜扒鲜掌	(76)	空心菜排骨汤	(80)
生炒薤菜	(77)	鱼头薤菜汤	(81)

菜

凉拌苋菜	(84)	烩苋菜蛋白	(88)
什锦苋菜	(84)	油炸苋菜	(88)
干贝苋菜	(85)	粉蒸苋菜	(89)
瓢苋菜卷	(85)	寒菌冬笋苋菜汤	(89)
鸡丝苋菜	(86)	绿苋蛋丝汤	(90)
炒蒜茸苋菜	(86)	五丝苋菜汤	(90)
冬菇扒苋菜	(87)	苋菜黄鱼羹	(91)

菜

开洋荠菜	(94)	荠菜兔片	(98)
荠菜干丝	(94)	荠菜肝米	(98)
拌荠菜松	(95)	荠菜炒鸡片	(99)
荠菜虾饼	(95)	荠菜鱼条	(100)
荠菜蛋饺	(96)	荠菜冬笋	(100)
荠菜圆子	(96)	荠菜炒双丁	(101)
荠菜炒里脊丝	(97)	平菇荠菜	(101)

荠菜猪肝汤·····	(102)	荠菜豆腐羹·····	(102)
------------	-------	------------	-------

蕨菜

香面蕨菜·····	(106)	麻辣鸡丝蕨菜·····	(110)
炆蕨菜·····	(106)	木犀蕨菜·····	(111)
脆皮蕨菜·····	(107)	五彩蕨菜·····	(111)
扣蒸柴把蕨菜·····	(107)	海米炒蕨菜·····	(112)
蕨菜绣球·····	(108)	蕨菜肉片汤·····	(112)
肉丝烧拳菜·····	(109)	鸡血蕨菜汤·····	(113)
蕨菜牛肉片·····	(109)		

菜薹

酒菜·····	(115)	鸡油菜薹·····	(119)
干贝菜薹·····	(115)	口蘑菜薹·····	(120)
蟹扒菜胆·····	(116)	炸菜薹·····	(120)
翡翠虾球·····	(116)	鱼香菜薹·····	(121)
肉丝干菜薹·····	(117)	翠秆蛇皮·····	(122)
蚝油菜薹牛肉·····	(117)	开洋炒菜薹夹·····	(122)
扒瓢菜薹·····	(118)	香菇菜薹汤·····	(123)
鱼米菜薹心·····	(119)		

茼蒿

拌茼蒿·····	(126)	咸肉臭干茼蒿·····	(129)
鸡丝茼蒿·····	(126)	香酥茼蒿·····	(129)
茼蒿肉丝·····	(127)	茼蒿豆腐·····	(130)
翡翠烩白玉·····	(127)	鱼香茼蒿·····	(130)
三丝茼蒿·····	(128)	雪压枝·····	(131)
糖醋茼蒿·····	(128)	茼蒿鱼球汤·····	(131)

香菜

盐水香菜·····	(134)	香菜三丝·····	(134)
-----------	-------	-----------	-------

香菜梗炒肚丝·····	(134)	香菜炒土豆丁·····	(136)
香菜爆里脊·····	(135)	香菜萝卜汤·····	(137)
香菜鳝丝·····	(136)	肉丝香菜黄豆汤·····	(137)

食 疗 方

感冒·····	(138)	子宫出血·····	(140)
咳嗽、咽喉肿痛·····	(138)	痛经·····	(140)
支气管炎·····	(138)	产后腹痛·····	(140)
食欲不佳·····	(139)	阳痿·····	(141)
消化不良·····	(139)	盗汗·····	(141)
便秘·····	(139)	痔疮·····	(141)
慢性胃炎·····	(139)	水痘·····	(141)
冠心病·····	(139)	疔腮·····	(141)
高血压病·····	(139)	麻疹·····	(141)
慢性肾炎·····	(140)	百日咳·····	(141)
糖尿病·····	(140)	夜盲症·····	(141)
急性胃肠炎·····	(140)	咯血·····	(142)
肺结核·····	(140)	中毒·····	(142)
白带·····	(140)	脱发·····	(142)

大 白 菜



结球白菜、黄芽菜、包心白菜、白菜、黄矮菜、花胶菜、菘菜等等。



大白菜的起源有两种假说：一种认为起源于芜菁与白菜原始类型的杂交后代，经过长期自然和人工选择而来；另一种认为起源于野生或半栽培类型的芸薹植物，经分化、选择而来。大白菜为我国原产和特产蔬菜。三国《吴录》、南北朝《南齐书》、唐朝《唐本草》、明朝《学圃杂疏》中均有记载，到了清朝，《顺天府志》、《胶州志》和《续菜谱》等文献中已有大白菜性状及栽培方法的记载。19 世纪 70 年代，大白菜传入日本，称为“唐白菜”，后又陆续传到朝鲜、东南亚各国及欧美一些国家。



大白菜在我国栽培的类型和品种极为丰富，有散叶、花心、直筒、圆筒、包头等多种类型；有早、中、晚熟等生态类型；有青、黄、白不同颜色，是我国北方秋、冬、春三季的骨干蔬菜，近年来南方也有了较大面积的栽培。



现代营养学的研究表明，大白菜中所含的营养成分比较全面，其中含有的维生素、矿物质和纤维素比较丰富，维生素 C 的含量达到 34mg/kg，钙的含量为 103mg/kg，另外铁、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂ 的含量也不少。大白菜有很高的药用价值，具有医食兼有的特点。其所含的钙能促进骨骼和牙齿的生长，维持神经和肌肉的正常活动，并帮助血液凝结。维生素 C 能防止坏血病，降低胆固醇，

增强人体的抗病能力。中国医学认为，大白菜味甘，性平，有养胃利水、解热除烦之功效。



大白菜既可作主食及面食的馅料，又可作冷盘、热炒、大菜、汤羹及火锅的主配料。广泛应用于拌（金糕拌白菜）、烫（芥末墩儿）、炆（炆白菜）、烹（姜末白菜）、熘（醋熘白菜）、烩（烂糊白菜）、扒（奶油扒白菜）、焗（干焗白菜卷）、炖（海米炖白菜）、熬（白菜熬豆腐）、蒸（菜包里脊）等多种烹调法，也适用于腌、酱、糟、泡等烹调法。



- 大白菜，因品种不同，外叶可以是绿、淡黄、淡绿和白色。选购时，从顶部用手压试，感觉结球紧实，外叶水分足，易折断，有白菜的特殊香气为佳。但香气不要过浓，否则即表示已抽薹，会降低品质。
- 食用白菜时，应现炒现吃，不要吃放置过久的菜，更不能吃腐烂的白菜。因大白菜中含有大量的硝酸盐类，煮熟后如放置过久，由于细菌的作用，会使硝酸盐还原成有毒的“亚硝酸盐”。它可使血液中正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而丧失带氧能力，可引起如头晕、头痛、恶心、呕吐等症状，危害人体健康。

辣 白 菜

原料 嫩白菜帮 500g, 盐 15g, 白糖 100g, 米醋 50g, 酱油 15g, 姜丝 10g, 香油 50g, 干辣椒丝 10g。

制法

1. 把嫩白菜帮洗净, 切成长 5cm、宽 1cm 的条。把白菜条放在盆中, 加盐拌匀后腌 2 小时至菜条出水时, 用清水洗去盐分, 再用洁布擦干水分, 放入另一盆里待用。
2. 把白糖、米醋、酱油、姜丝放入碗里, 搅拌至白糖溶解后, 倒在白菜上。
3. 锅内放香油烧至五成热时, 放入干辣椒丝炸成老黄色, 起锅将热油浇在白菜上, 盖上盖稍待片刻, 使香辣味渗透到菜条内, 拌匀后装盘上桌即成。

●色泽美观, 五味俱全。

●此菜选料方便, 操作简单, 系凉菜中的美味, 下酒佐餐均可。

双 色 菜 松

原料 大白菜叶 150g, 菠菜叶 150g, 油 500g (约耗 75g), 盐 5g, 味精 3g。

制法

1. 把大白菜叶洗净, 用洁布擦去水分, 顶刀切成细丝; 菠菜叶用同样方法切成细丝。
2. 锅置火上, 放入油烧至八成热时, 把大白菜丝和菠菜叶丝分几次放入锅内炸焦挺, 捞出控净油, 盛在盘内, 撒上盐和味精即成。

●此菜白绿相间, 清香爽口。

●炸菜松时油温要热，一次不要炸太多。

炆 白 菜

原料 大白菜 500g，葱、姜丝各 10g，油 50g，花椒 5g，盐 4g，米醋 10g，味精 3g，香油 15g。

制法

1. 把大白菜去根和老帮，切成长 4cm、宽 1cm 的条状，放入沸水锅内烫一下后捞出，用冷水过凉，捞出挤去水分，装入盆里，把葱姜丝放在上面。
2. 锅内放油烧至五成热时，放入花椒炸至焦脆并出香味时，捞出花椒不用，将热油淋在葱姜丝上，再加盐、米醋、味精、香油搅拌均匀即成。

特别提示

- 质地脆嫩，清鲜爽口。
- 花椒一定要炸焦糊，味道才纯正。

糖 醋 三 丝

原料 白菜心 200g，盐 3g，鸭梨 1 个（约 200g），山楂糕 50g，白糖 75g，米醋 30g。

制法

1. 把白菜心洗净，切成细丝，放在碗里，加盐拌匀后腌一会儿；鸭梨去皮核，用清水泡一泡，切成细丝；山楂糕切成丝。
2. 用手挤去白菜丝的水分，放入盘内，把鸭梨丝码在白菜丝上，最上面放上山楂糕丝。
3. 净锅放白糖、米醋和适量清水，烧沸后倒出，晾凉后浇在三丝上即可。

特别提示

- 菜肴色泽美观，甜酸爽口。

●鸭梨去皮后要用清水泡一泡再切丝，否则梨丝易变色，影响美观。

辣白菜卷

原料 大白菜叶 250g，水发木耳、胡萝卜、青椒、红椒各 30g，油 50g，葱丝 10g，姜丝 5g，料酒 25g，盐 3g，味精 2g，辣椒油 10g。

制法

1. 把大白菜叶放在沸水锅里烫一下后捞出，放入冷水里过凉；水发木耳、胡萝卜、青椒、红椒切成细丝。
2. 锅置火上，放油烧热，放入葱、姜丝爆锅，再放上水发木耳、胡萝卜、青椒、红椒丝、料酒、盐、味精，炒熟后淋上辣椒油起锅，放一碗内即成“丝馅”。
3. 把白菜叶铺在案板上，均匀地放上炒好的“丝馅”，卷成拇指粗的卷，斜刀切成象眼段，整齐地码在盘中即可。



●清脆爽口，咸鲜微辣。

●如把白菜叶放入鸡汤中烫熟后，味道更好。

银球白菜

原料 大白菜叶 500g，猪里脊肉 150g，鲜虾肉 100g，马蹄 30g，鸡蛋 1 个，葱末 3g，白糖 3g，盐 10g，料酒 25g，味精 10g，干淀粉 50g，油 750g（约耗 50g），清汤 150g，胡椒粉 1g，水淀粉 25g，香油 5g，熟火腿末 5g。

制法

1. 把大白菜叶洗净后，放入沸水锅内烫一下后取出，擦干水分。
2. 将猪里脊肉和鲜虾肉剁成末后放碗里，加入马蹄粒、鸡蛋、葱末、白糖、盐 5g、料酒、味精 5g、干淀粉搅拌成馅料，再捏成直径 3cm 大的丸子。
3. 勺内放油烧至七成热时，放入丸子炸至金黄色时，捞出控净

油。

4. 把丸子分别用白菜叶包裹好成“乒乓”球形，盛入汤碗里，上屉用旺火蒸 12 分钟，取出滗去汤汁。
5. 锅内放清汤烧沸后，加入胡椒粉、盐 5g、味精 5g，用水淀粉勾薄芡后，淋上香油，浇淋在白菜球上，撒上熟火腿末即可。

特别提示

- 白菜软嫩清爽，馅料甜润醇香。
- 此菜风味别具一格，因其形、色宛似“乒乓”球，故名“银球白菜”。
- 根据各人口味，在馅料中可适量加些香菇、冬笋等。

三 鲜 菜 心

原料 大白菜心 350g，鸡胸肉 50g，虾仁 30g，火腿 25g，鸡蛋清半个，干淀粉 25g，盐 3g，熟猪油 500g，鸡汤 100g，料酒 15g，白糖 5g，味精 2g，水淀粉 15g。

制法

1. 把大白菜心洗净，切成长 4cm、宽 1cm 的长条；鸡胸肉切成片；虾仁去砂线，用清水洗净；火腿切成片后，上屉蒸熟。
2. 把鸡蛋清放碗里，加干淀粉和盐 1g 拌匀，把切好的鸡片和虾仁分别放入上浆。
3. 锅内放熟猪油烧至五成熟时，放入鸡片、虾仁滑开，捞出控油；再将白菜条放入锅内炸至半熟后捞出。
4. 另一锅内放鸡汤、盐、料酒、白糖、味精，烧沸后放入白菜心、鸡肉、虾仁和火腿片，翻炒均匀后，用水淀粉勾芡，起锅装盘上桌即成。

特别提示

- 此菜鲜香浓郁，营养丰富。
- 烧此菜时，可先将鸡肉片、虾仁、火腿放锅内，上盖白菜心，勾芡后大翻勺，成菜美观大方。

清汤鲜贝白菜墩

原料 白菜心 400g, 鲜贝 200g, 火腿 30g, 清汤 750g, 盐 5g, 料酒 15g, 葱姜丝各 15g, 香油 10g, 香菜段少许。

制法

1. 把白菜心洗净, 切成 1.5cm 高的棋子形白菜墩, 放入沸水锅内焯一下, 捞出放冷水里过凉, 控干水分, 整理成圆形; 鲜贝用沸水烫一下后捞出; 火腿切成片。
2. 取汤碗一个, 四周放上烫好的白菜墩, 中间放上鲜贝, 再将火腿片放在白菜墩上, 加入清汤、盐、料酒、葱姜丝, 上屉蒸至酥烂, 取出, 淋入香油, 放上香菜段即成。



●汤鲜味美, 清淡适口。

●焯白菜墩时, 动作要轻, 以免白菜墩不成形。

蛋卷白菜

原料 大白菜 500g, 去皮五花肉 150g, 鸡蛋 3 个, 盐 5g, 味精 3g, 熟猪油 30g, 清汤 250g, 胡椒粉 1g, 水淀粉 25g, 香油 5g, 香菜末少许。

制法

1. 把大白菜洗净, 切成长 5cm、宽 3cm 的块, 放入沸水锅内烫一下后捞出, 放冷水锅里过凉后, 捞出控干水分。
2. 将去皮五花肉剁成末放碗里, 加鸡蛋半个、盐 1g、味精 1g, 搅拌均匀成馅。
3. 将余下的鸡蛋摊成鸡蛋皮, 再把鸡蛋皮一切两半, 铺在案板上, 抹上肉馅, 卷成手指般粗的卷, 上屉用旺火蒸 8 分钟, 取出晾凉后切成 0.5cm 厚片。
4. 将切好的蛋卷片码在大碗里, 上放切好的白菜块和盐 3g、熟猪油、清汤, 上屉蒸 5 分钟取出。

5. 把碗内汤汁滗入锅内，将鸡蛋卷扣入盘内摆好，再将锅内汤汁加入胡椒粉、味精，烧沸后淋入水淀粉，撒上香油，浇在蛋卷上，再放上香菜末即可。

特别提示

- 蛋卷松软，白菜鲜嫩。
- 鸡蛋卷要凉后再切片，否则易碎。
- 为了使鸡蛋皮不易破碎，可在鸡蛋液里加入少许水淀粉后再摊成鸡蛋皮。

干层白菜

原料 白菜叶 6 张，去皮五花肉 250g，鸡蛋 1 个，盐 3g，味精 3g，葱、姜末各 5g，香油 5g，水淀粉 25g。

制法

1. 将白菜叶洗净后放入沸水锅内烫一下，捞出摊开晾凉。
2. 将去皮五花肉剁成末，放在碗里，加入鸡蛋、盐、味精、葱姜末、香油和水淀粉，搅拌均匀。
3. 将白菜叶修整成长 15cm、宽 5cm 的大片，摊在案板上，用干净纱布搋干水分，抹上薄薄一层肉馅，再铺一层白菜叶，照此方法共铺五层馅，最后盖上一层白菜，即为干层白菜生坯。
4. 将干层白菜生坯放在平盘里，上屉蒸 15 分钟，取出后切成 1cm 宽的条状，摆入盘内即可上桌。

特别提示

- 菜肴软嫩鲜香，清淡适口。
- 白菜生坯一定要蒸透。
- 可将肉馅改为虾仁和脂油馅，味道更鲜美。

烂 糊

原料 大白菜 750g，猪里脊肉 200g，熟猪油 75g，料酒 25g，盐 5g，