



农副产品加工技术丛书

# 大白菜的烹调与营养

NONGFUCHANPINJIAGONGJISHUCONGSHU



天津科学技术出版社

农副产品加工技术丛书

# 大白菜的烹调与营养

李津香 李晓敏 编

天津科学技术出版社

## 《农副产品加工技术丛书》编委会名单

(以姓氏笔画为序)

王绍荣 田 英 白征夫 孙祖年  
多嘉瑞 张 涛 宋亚珍 宋西陵  
赵新一 贺富生 曹力献 潘俊桐

农副产品加工技术丛书

大白菜的烹调与营养

责任编辑：王绍荣

李津香 李晓敏 编

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷四厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张4.125 字数80 000

1987年12月第1版

1987年12月第1次印刷

印数：1—16 300

书号：16212·64 定价：0.80元

ISBN 7-5308-0172-4/S·19

## 出版说明

随着广大农村产业结构的调整，多种经营有了较大的发展，商品经济越来越活跃，农副产品加工业已经提到了极其重要的地位，广大农民迫切需要学习新的加工技术，开辟广阔的致富门路。为此，我们六家出版社：农村读物出版社、天津科学技术出版社、内蒙古人民出版社、山西科教出版社、河南科学技术出版社和河北科学技术出版社，共同协作，编辑出版了这套《农副产品加工技术丛书》。同时，六省市、自治区新华书店也给予了很大的支持。

这套丛书，包括食品加工、畜禽产品加工、饲料加工和手工业品加工等。它既介绍了加工技术，又提供了某些信息，以及工厂设计、加工设备的安装与使用，它是一套工艺先进、技术实用、图文并茂、通俗易懂的普及读物。可供乡镇企业和农家具有初中以上文化水平的职工、农民学习应用，也可作为技术培训的参考教材。

这套丛书，是各出版社根据所在地区的资源优势，技术优势分别组织编写的，在编写中既充分发挥各自的优点，又注意汲取众家之长，以适应全国各地的需要。这套丛书将分期分批地陆续出版，我们恳切希望广大读者提出宝贵意见。

1985年10月

## 序

《农副产品加工技术丛书》的出版，是适时的必要的。

用加工工业武装农业，乃是农业向前进步的必经之路。现在利用现有技术起步，将来还须进一步提高技术水平，降低成本，改善产品品质，扩大销路。

通过各种联合形式来发展农产品加工业，既可解决资金问题，又能创造新的社会化生产力，加强我国农村的社会主义制度，并为广大农民提供大量就业机会，为提高农业劳动生产力做出贡献。

不论办什么事，都必须讲求实效，万不可一阵风，造成枉费浪费。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '李海' (Li Hai), enclosed within a faint, hand-drawn rectangular border.

1985年10月4日

# 目 录

## 百 菜 之 王

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、大白菜的栽培史.....       | (1) |
| 二、大白菜的营养成分.....      | (1) |
| 三、大白菜加工后营养成分的变化..... | (3) |
| 四、大白菜的药用价值.....      | (4) |
| 五、大白菜是人们的主要蔬菜之一..... | (6) |

## 大白菜的烹调方法

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 一、烹调的原则.....                | (8)  |
| 二、烹调方法 (为便于读者, 菜名居中排) ..... | (9)  |
| 熬白菜.....                    | (9)  |
| 炒白菜.....                    | (10) |
| 烧白菜.....                    | (11) |
| 扒白菜.....                    | (12) |
| 炆白菜.....                    | (12) |
| 酿白菜.....                    | (13) |
| 辣白菜.....                    | (14) |
| 辣白菜 (天津) .....              | (14) |
| 辣白菜 (北京) .....              | (14) |
| 辣白菜 (吉林) .....              | (15) |
| 辣白菜 (山东) .....              | (16) |

|                 |      |
|-----------------|------|
| 辣白菜 (四川) .....  | (16) |
| 醋溜白菜 .....      | (17) |
| 醋溜白菜 (天津) ..... | (18) |
| 醋溜白菜 (辽宁) ..... | (18) |
| 醋溜白菜 (吉林) ..... | (19) |
| 醋溜白菜 (山东) ..... | (19) |
| 红辣白菜 .....      | (20) |
| 酸辣白菜 .....      | (20) |
| 糖烧白菜 .....      | (21) |
| 酱烧白菜 .....      | (21) |
| 干烧白菜 .....      | (22) |
| 素扒白菜 .....      | (23) |
| 粉蒸白菜 .....      | (24) |
| 油吃白菜 .....      | (25) |
| 油淋白菜 .....      | (25) |
| 网油白菜 .....      | (26) |
| 咖喱白菜 .....      | (27) |
| 番茄白菜 .....      | (27) |
| 珊瑚白菜 .....      | (28) |
| 珊瑚白菜 (一) .....  | (28) |
| 珊瑚白菜 (二) .....  | (29) |
| 菊花白菜 .....      | (30) |
| 菊花白菜 (一) .....  | (30) |
| 菊花白菜 (二) .....  | (30) |
| 荷花白菜 .....      | (31) |
| 佛手白菜 .....      | (32) |

|            |      |
|------------|------|
| 鸳鸯白菜·····  | (33) |
| 金边白菜·····  | (34) |
| 开水白菜·····  | (35) |
| 奶汤白菜·····  | (37) |
| 奶汁白菜·····  | (38) |
| 蛋卷白菜·····  | (39) |
| 合页白菜·····  | (40) |
| 砂锅白菜·····  | (41) |
| 锅塌白菜·····  | (42) |
| 烂糊白菜·····  | (43) |
| 炒黑白菜·····  | (43) |
| 炒白菜帮·····  | (44) |
| 川白菜粉·····  | (44) |
| 扒酿菜心·····  | (45) |
| 双色菜松·····  | (45) |
| 素炒三鲜·····  | (46) |
| 鸡油三白·····  | (46) |
| 炸白菜盒·····  | (48) |
| 扒白菜卷·····  | (48) |
| 蒸白菜卷·····  | (49) |
| 瓢白菜卷·····  | (50) |
| 辣白菜卷·····  | (50) |
| 如意白菜卷····· | (51) |
| 余芙蓉菜卷····· | (52) |
| 俄式白菜卷····· | (53) |
| 素熬白菜粉····· | (54) |

|                 |      |
|-----------------|------|
| 素炒白菜丝·····      | (54) |
| 炒肉酸菜粉·····      | (55) |
| 肉片炒菜根·····      | (55) |
| 炒白菜海带·····      | (56) |
| 炒白菜蘑菇·····      | (56) |
| 酱爆白菜丁·····      | (57) |
| 栗子烧白菜 (一) ····· | (57) |
| 栗子烧白菜 (二) ····· | (58) |
| 海米烧白菜·····      | (59) |
| 虾米烧白菜·····      | (60) |
| 奶油扒白菜 (一) ····· | (60) |
| 奶油扒白菜 (二) ····· | (61) |
| 蟹黄扒白菜·····      | (62) |
| 扒肥肠白菜·····      | (63) |
| 白菜扒豆腐·····      | (63) |
| 火腿炖筒菜·····      | (64) |
| 烧白菜丸子·····      | (65) |
| 氽鸡茸白菜·····      | (66) |
| 笋片溜白菜·····      | (66) |
| 鲫鱼煨白菜·····      | (67) |
| 银鱼烧白菜·····      | (68) |
| 酱瓢白菜帮·····      | (68) |
| 氽丸子白菜·····      | (69) |
| 酸菜白肉粉·····      | (69) |
| 绣球白菜墩·····      | (70) |
| 香菇烧菜心·····      | (71) |

|                   |      |
|-------------------|------|
| 椒油白菜心·····        | (71) |
| 鸡茸白菜羹·····        | (72) |
| 清汤虾糊菜心·····       | (73) |
| 干贝白菜墩儿·····       | (73) |
| 猴头蘑扒菜心·····       | (74) |
| 虾子烧白菜头·····       | (76) |
| 神仙木笔白菜·····       | (76) |
| 拆骨肉焯白菜·····       | (77) |
| 白肉片熬白菜粉·····      | (77) |
| 家常炒肉丝白菜·····      | (78) |
| 金钱米牙菜火锅·····      | (78) |
| 氽紫蟹牙菜火锅·····      | (79) |
| 砂锅白肉片熬酸菜粉·····    | (79) |
| 川蛤蜊萝卜丝桂鱼白菜墩儿····· | (80) |
| 肉瓜·····           | (81) |
| 鸡窝菜·····          | (81) |
| 炒合菜·····          | (82) |
| 扒三白·····          | (83) |
| 三下锅·····          | (83) |
| 白菜腐·····          | (84) |
| 菜包鸡·····          | (85) |
| 菜包里脊·····         | (86) |
| 素拌三丁·····         | (87) |
| 凉拌五柳·····         | (87) |
| 糖醋双丝·····         | (88) |
| 甜拌菜心·····         | (89) |

|              |         |
|--------------|---------|
| 咸拌菜心·····    | ( 89 )  |
| 红果酱拌菜心·····  | ( 90 )  |
| 虾子炆菜心·····   | ( 90 )  |
| 三丝拌白菜·····   | ( 90 )  |
| 拌肉丝白菜·····   | ( 91 )  |
| 香拌白菜丁·····   | ( 91 )  |
| 酱拌白菜帮·····   | ( 92 )  |
| 速腌白菜帮·····   | ( 92 )  |
| 怪味白菜帮·····   | ( 93 )  |
| 拌酸白菜丝·····   | ( 93 )  |
| 芥末酸菜丝·····   | ( 94 )  |
| 酸辣白菜根·····   | ( 94 )  |
| 酱油白菜根·····   | ( 95 )  |
| 酱泡辣白菜根·····  | ( 95 )  |
| 醋渍大头白菜·····  | ( 95 )  |
| 醋熘辣子白菜·····  | ( 96 )  |
| 芥末白菜墩儿·····  | ( 96 )  |
| 拌酸辣白菜丝·····  | ( 97 )  |
| 拌白菜海带丝·····  | ( 97 )  |
| 拌白菜土豆丝·····  | ( 98 )  |
| 拌白菜黄瓜丝·····  | ( 98 )  |
| 拌白菜豆腐丁·····  | ( 99 )  |
| 拌白菜水萝卜丝····· | ( 99 )  |
| 拌胡萝卜白菜丝····· | ( 100 ) |
| 菜叶汤·····     | ( 100 ) |
| 冬菜汤·····     | ( 100 ) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 牙菜虾干汤.....       | (101) |
| 海米白菜汤.....       | (101) |
| 粉丝白菜汤.....       | (102) |
| 菜心肉圆汤.....       | (102) |
| 白菜豆腐汤.....       | (103) |
| 东坡白菜羹.....       | (103) |
| 肉丝酸菜粉汤.....      | (104) |
| 香菜.....          | (105) |
| 酸白菜.....         | (105) |
| 咸白菜.....         | (107) |
| 酱白菜.....         | (107) |
| 辣白菜 (朝鲜) .....   | (108) |
| 京冬菜.....         | (109) |
| 北京泡白菜.....       | (110) |
| 四川泡白菜.....       | (110) |
| 糠渍白菜 (日本) .....  | (110) |
| 风味渍白菜 (日本) ..... | (111) |

## 大白菜的烹调知识

- 一、怎样使白菜入味? .....(112)
- 二、什么样的白菜不能吃? .....(112)
- 三、怎样保护白菜中的维生素? .....(114)
- 四、吃酸菜会致癌吗? .....(114)
- 五、怎样给婴幼儿吃白菜? .....(116)

## 附 表

- 表1: 大白菜中一般营养成分表.....(117)
- 表2: 大白菜中钾、钠、镁、氯的含量.....(118)
- 表3: 大白菜中硅、铜、锰、锌、钼、硼、镍、  
钴、硒的含量..... (118)

# 百 菜 之 王

## 一、大白菜的栽培史

大白菜，又名黄芽菜、头球白菜、属十字花科。因其洁白光滑润如象牙，故又称“牙菜”。大白菜原产我国。北京、河北、山东是其发源地。每年都有大量的大白菜从山东、河北运销各大城市及东南亚各国，极负盛名。

白菜古称“菘”。陆佃的《埤雅》上说，因为它“凌冬晚凋，四时常见，有松之操”所以叫做“菘”。早在汉朝，我国人民就开始栽培白菜，至今已有两千多年的历史了。《南齐书·武陵昭王曄传》里说：“曄留（王）俭设食，拌中菘菜鲙鱼而已。”“拌中菘”大概就是拌白菜心吧。

明朝的时候，燕京圃人还用培育韭黄的方法在温室里培育白菜。“以马粪入窖壅培，不见风日，长出苗叶皆嫩黄色，脆美无滓，谓之黄芽菜，豪贵以为嘉品”（《本草纲目·菘》）。

大白菜一季栽种，可供半年食用。白菜又极耐贮存，虽至春末，蔬菜奇缺，仍是人们的主要蔬菜。

## 二、大白菜的营养成分

大白菜的水分含量很高，大约在95%左右。大白菜富含

各种人体必需的营养物质，在每百克大白菜中，含有蛋白质1.1克左右。脂肪0.2克和2.4克的碳水化合物。蛋白质是构成生物机体组织不可缺少的物质，是构成机体内部各种酶、抗体和某些激素的主要成分。脂肪能够供给热能和必需的脂肪酸，帮助脂溶性维生素的吸收。碳水化合物则帮助脂肪在体内“燃烧”，供给热量，还能帮助在体内合成蛋白质。但是这三种营养物质在大白菜中的含量都很少，人体主要靠从其它食物中摄取。

大白菜中主要营养成分是无机盐、维生素和粗纤维。

每百克大白菜中含有40—80毫克的钙和35毫克左右的磷，尤以湖南卷白菜含钙量最高，达到89毫克。钙和磷是构成骨骼、牙齿的主要成分，能够维持人体神经机能的正常和体内酸碱平衡。钙能够帮助血液凝固，缺钙会引起发育不正常，骨质疏松和软化、肌肉痉挛，并容易流血不止。

每百克大白菜中约含0.6毫克的铁。铁是造血的原料，它能帮助氧在体内运输。缺铁容易疲劳，甚至贫血。

胡萝卜素可以在体内转化成维生素A。维生素A具有促进生长、增加对传染病的抵抗能力的作用，能够维持正常视力，防止夜盲症。每百克鲜白菜中含有0.04毫克的胡萝卜素。

每百克白菜中含有0.02毫克的硫胺素（维生素B<sub>1</sub>）。硫胺素能增进食欲，促进生长，促使碳水化合物在体内彻底氧化，防止有毒物质丙酮酸在体内聚集中毒，预防神经炎和脚气病。缺乏硫胺素会引起食欲不振，消化不良，甚至呕吐以至造成神经、心脏和肌肉组织的损伤。

每百克大白菜中含有0.04毫克的核黄素（维生素B<sub>2</sub>）。

核黄素是活细胞中氧化作用所必需的物质。能够促进生长，维持正常视力，防止白内障，保护口舌，皮肤健康。长期缺乏，会出现嘴唇干裂、口角糜烂、舌表粗糙等症。

尼克酸（维生素PP）能维持皮肤和神经的健康，促进消化系统的功能。长期缺乏会引起食欲不振，消化不良，呕吐、腹泻、头晕眩、记忆力减退，甚至癫狂痴呆。也可引起舌炎、皮炎及癞皮病等。每百克大白菜中含尼克酸0.3毫克左右，尤以四川大白菜含量为高，达0.9毫克。

抗坏血酸（维生素C）在大白菜中含量较高，每百克中含量达20毫克以上。它是一种很强的还原性物质，增加机体对疾病的抵抗力，促进外伤愈合，维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功用。长期缺乏会引起牙龈发肿，流血腐烂，骨骼脆弱，皮下出血，甚至引起坏血病。抗坏血酸非常容易在烹调中被破坏。大白菜在热炒12—18分钟之后，保存率只占57%，而在经过腌、酱、泡等初步加工之后，则全部损失掉。所以食用生拌白菜可以摄取较多的抗坏血酸。

大白菜中还含有0.4%以上的粗纤维。粗纤维能促进人体肠胃的蠕动，有活血、通便的作用。

另外，大白菜中还有钾、钠、氯、镁等多种微量元素，都是人体中不可缺少的物质。

### 三、大白菜加工后营养成分的变化

大白菜经过腌、酱、泡等初步加工以后，不仅味道好吃，可以再制作成各种菜肴，而且营养成分也发生了变化。有些营养成分被破坏了，但是由于酱汁的渗入，水分的减少

和本身的化学变化，大多数营养素的含量都有所提高。

大白菜制成酸菜以后，钙的含量由每百克中的41毫克增加到56毫克，铁的含量则增加了一倍。经过酱制的大白菜，每百克中碳水化合物由2.4克增加到5.9克；热量提高了两倍；钙的含量增加了近一倍半；磷增加了两倍半；铁增加了九倍多；尼克酸的含量也由0.3毫克增加到1.1毫克。大白菜经过加工制成冬菜以后，水分的含量下降到67%，其它营养素的含量则大大增加。与鲜白菜相比，每百克冬菜中脂肪的含量由0.2克增加到168克；热量由16千卡增加到89千卡；钙由41毫克增加到168毫克；磷由85毫克增加到197毫克；铁由0.6毫克增加到了37.7毫克。其它如硫胺素、核黄素、尼克酸的含量也有所增加，另外，还保留了少量的抗坏血酸。

大白菜虽然富含各种营养素，但在烹调过程中这些营养素的损失往往较多，以抗坏血酸为例，经过12—18分钟的热炒之后，保存率只占57%。为了保护大白菜的营养素，要讲究科学烹调。洗菜要整叶洗，先洗后切，以防止水溶性维生素和无机盐的流失。烹调时要尽量缩短加热时间，用旺火急炒。做汤时，要先将水煮沸再放白菜。烹调时加点醋或勾上芡，也有保护营养素的作用。切开的白菜不要久放。当时不用的白菜要放在阴凉处，避免日光曝晒，因为其中的核黄素最易被日光所破坏。

## 四、大白菜的药用价值

大白菜不仅营养丰富，味道清鲜适口，而且有医食兼用的特点。中医认为，大白菜气味甘、温、无毒，常吃大白菜