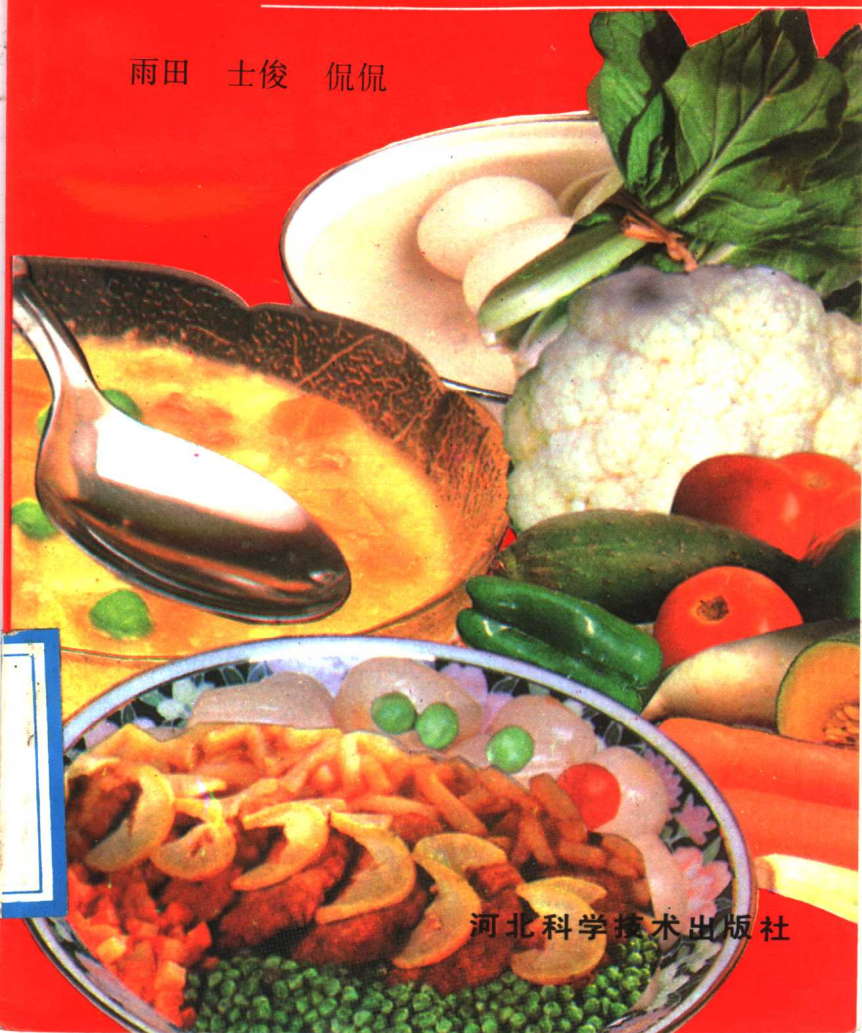


● 一菜多做丛书

巧做元白菜59

雨田 士俊 侃侃



河北科学技术出版社

一菜多做丛书

巧做元白菜 59

雨田 士俊 侃侃

河北科学技术出版社

(冀)新登字004号

一菜多做丛书
巧做元白菜59

雨田 士俊 侃侃

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷三厂印刷 河北省新华书店发行

787×960毫米 1/32 4 插页 1.875印张 29,000字 1992年2月第1版

1992年2月第1次印刷 印数: 1—10,000 定价: 1.55元

ISBN 7-5375-0720-1/TS·49

出版者的话

常听人说,一个人只要积极进取,乐观处世,有一颗对美不懈追求的心,生活便处处有诗意。君不见,俗不可耐、俯拾皆是的树根,在艺术家那里便成了形神兼备、形态各异的自然缩影;千篇一律、枯燥单调的工业产品,只要潜心布置,巧妙安插,便有了美的排列组合;甚至布头、碎纸、铅笔屑都会变成花、变成草、变成生活中的宠物……

这是艺术。

而烹饪则是一种更美、更特殊的艺术。

也许,您有过这样的体验:……冬季,在菜市场上,到处都堆满了大白菜,而别的菜不是质次,便是价高,无奈之中只得将大白菜带回厨房;……有时,亲朋好友突然降临,欢快的心情却被菜篮子中的单调的青菜搞得尴尬不堪;……现代生活中,大鱼大肉吃腻

了,想搞点清淡、素雅的小菜调理胃口,可又奈何不了菜蔬的单调;……也许,家中某成员有着挑剔的嗜好,偏爱吃某种青菜,而对别的不感兴趣;这时作为主妇主夫的您未免会唉声叹气:这单调乏味的青菜哟……

朋友,《一菜多做丛书》会解您烦恼、释您尴尬、表您爱心,使您体会美雅的情趣。

读了这本书,您会学会在厨房只有一种原料主料菜时,如何做出丰盛、风味多样的菜品;

读了这本书,您会知道怎么做,才能利用一种菜蔬做出具有不同营养价值的、口味各异的菜品;

读了这本书,您会学会将那视觉单调的原料主料菜做成具有鲜明艺术特色的、五颜六色的菜品。

这才是真正的艺术,通俗而实用,经济而实惠,看得见、摸得着,简单易学,老少皆宜,永远不会枯竭源头的生活艺术。

当然,这套丛书带给您最多的恐怕还是经济、实惠的菜品,家人向您伸出的大拇哥,举一反三的智慧启迪……

愿您在这温馨的艺术之河中弄波、扬帆、成功、幸福……

1991年5月

目 录

广东泡菜·····	(1)
北京泡菜·····	(2)
四川泡菜·····	(2)
西式泡菜·····	(4)
改良泡菜·····	(5)
泡菜·····	(6)
泡菜卷·····	(7)
元白菜青椒沙拉·····	(8)
佛罗里达式元白菜沙拉·····	(8)
加利福尼亚式元白菜沙拉·····	(9)
美式元白菜沙拉·····	(10)
桔子元白菜沙拉·····	(11)
元白菜拌苹果·····	(11)
元白菜拌芹菜·····	(12)
什锦元白菜·····	(13)
肉拌元白菜·····	(14)
拌元白菜·····	(15)
拌三菜·····	(15)
元白菜拌西红柿·····	(16)

虾米拌元白菜	(17)
凉拌三色	(17)
凉拌元白菜丝	(18)
美味菜卷	(19)
蛋丝元白菜	(20)
番茄菜卷	(21)
椒油元白菜(一)	(22)
椒油元白菜(二)	(23)
甜酸元白菜	(24)
辣元白菜	(25)
辣元白菜卷	(25)
奶油元白菜	(26)
奶油莲花白	(27)
俄式蒸菜卷	(28)
俄式酸白菜	(29)
酸辣元白菜	(29)
黄油炒元白菜	(30)
元白菜炒香肠	(31)
生炆酸辣元白菜	(31)
生煸菜心	(32)
白肉片熬元白菜粉	(33)
白烧排翅	(33)
虾干炒元白菜	(34)
珊瑚元白菜	(35)

脆皮菜包	(36)
熘莲花白	(37)
糖醋元白菜	(37)
红焖酸元白菜	(38)
红焖元白菜肉卷	(39)
炆元白菜	(40)
炆元白菜卷	(41)
炒肉片元白菜	(42)
金铃龙须	(43)
油吃元白菜	(43)
油炒泡菜	(45)
菜包肉	(45)
菜叶包地黄肉圆	(46)
焖酸菜	(47)
清蒸元白菜肉卷	(48)
蒸元白菜肉卷	(49)

广东泡菜

原料：

元白菜(结球甘蓝的通称,也有叫它洋白菜、卷心菜或圆白菜的)1公斤,胡萝卜200克,干红尖辣子适量,鲜姜25克,白糖、醋适量,精盐少许。

做法：

1. 将元白菜去根、老叶，切块；胡萝卜斜刀切圆片；干红辣子洗净；鲜姜切片；同放一盆内，放盐拌匀，腌渍 90 分钟后用清水撒盐；
2. 撒盐后的菜、配料均放入盆内，加白糖、醋和适量水（将菜没过），腌渍 2 小时以后即可食用。

特点：酸、甜、脆、辣。

5. 初泡时味道稍差，时间长些泡菜味逐渐变浓，泡菜汁越陈泡出来的菜越香（在四川有用了几十年的老汁）。随泡随食用时，应随加入适量的精盐，以保持适当咸味，盐少，味淡也酸；盐多，味重又咸，以有适当咸味和一点酸味为最佳；

6. 泡坛要放在凉爽地方，冬天可放屋内。若泡菜汁长了白醭，立即加入一点红辣椒和白酒，即可撇掉；

7. 食用时，一般用净手撕块，不用刀切。

特点：鲜香、脆嫩、微酸。

西式泡菜

原料：

元白菜 250 克，菜花、黄瓜、青椒、芹菜 50 克，胡萝卜 75 克，洋葱 40 克，干辣椒 5 克，香叶 2 片，丁香 5 克，白糖 150 克，醋精 15 克，精盐 15 克，胡椒粒少许。

做法：

1. 將元白菜切成方块；菜花擇成小朵；洋葱切成蒜瓣形；青椒去蒂去籽，切成方块；胡蘿卜切斜刀片；黃瓜切條；芹菜切段；

2. 在铝锅中注入清水，置于旺火上，烧开，

然后放入全部菜，焯透后即捞出，入冷水中，捞出，控干水分。要保持菜的鲜脆性，晾凉后放入一耐酸容器中；

3. 另取一铝锅，注入清水（500克），上火，放干辣椒、香叶、丁香、胡椒粒，煮沸后半小时，再放精盐、醋精、白糖，调好口味；晾凉后倒入盛菜容器内压实，置于1~5℃处存放，腌24小时即可。

特点：酸甜爽口，开胃解腻。

改良泡菜

原料：

元白菜 150 克, 胡萝卜 50 克, 青辣椒 100 克,
芹菜 100 克, 香油 15 克, 精盐、味精、醋适量。

做法：

将元白菜、胡萝卜、青柿子切成条，芹菜切段，分别用开水焯一下，捞出，放盘内，将水滗出，放入盘内，用精盐、醋、味精、香油拌匀，腌渍入味即可。喜甜者可稍放些白糖。

特点：色鲜艳，清脆爽口，酸辣甜咸俱全。

泡菜

原料：

元白菜 1500 克，胡萝卜 250 克，鲜黄瓜 250 克，青柿椒 250 克，糖 750 克，醋精 150 克，桂皮 50 克，干辣椒 3 个，香叶 3 片，精盐少许，开水 2000 克，菜花 250 克。

做法：

1. 将元白菜去老帮叶切成方块；胡萝卜切成花片；黄瓜切滚刀块；芹菜切成段；菜花折成小朵；青柿椒切方块；

2. 将切好的所有原料分别放入沸水锅内，氽烫片刻，捞出，用冷水过凉、控干水分（氽烫时不要过火，以保持鲜脆性），放入钢精锅内；

3. 取锅一只，放入桂皮、香叶、干辣椒，用火煮沸，加入糖、醋调口味，凉后倒入装菜的锅内压实，腌渍 24 小时后即可食用。

特点：酸甜清脆，开胃解腻。

泡菜卷

原料：

元白菜 500 克，胡萝卜 250 克，干辣椒 1 个，丁香 3 粒，香叶 1 片，胡椒 8 粒，白糖 200 克，醋 15 克，精盐适量。

做法：

1. 将元白菜叶子层层剥下，不要剥碎；胡萝卜切成火柴棍粗细的丝。将两种原料分别放入开水锅内烫透后捞出，用清水投凉，沥水；
2. 将元白菜叶分别摊开，沿一边放入一些胡萝卜丝，将菜叶卷起，逐一卷好后，放在大盘内；
3. 锅内放水上火，放入丁香、胡椒、香叶、干辣椒，烧沸后继续煮一会儿，然后加入白糖，待糖全部溶化后，离火，再加入醋、精盐，调好口味，凉后倒在菜卷上，放冰箱里存放24小时即可。食用时，取出菜卷，切成约3厘米长的斜段，整齐地码入盘内即可。

特点：美观大方，酸甜清脆。

元白菜青椒沙拉

原料：

元白菜 500 克，红柿子椒 1 个，青柿子椒 1 个，西红柿 500 克，葱头、柠檬各 1 个，黄瓜 1 条，蜂蜜、醋、精盐、黑胡椒粉少许，生菜油 10 汤勺。

做法：

1. 将青、红椒切成丝；葱头剥去老皮，切碎；黄瓜去蒂洗净，削皮，切成方丁；西红柿去蒂洗净，切薄片；元白菜切成丝；柠檬洗净，挤成汁；

2. 将蜂蜜、柠檬汁、生菜油、醋、精盐和胡椒粉一起放入容器内用盖儿盖严，使各种调料混在一起，制成调味汁；

3. 将青、红椒丝、葱头末、黄瓜丁、西红柿片和洋白菜丝放在大平盘内，浇上调味汁即可食用。

特点：脆嫩鲜香。

佛罗里达式元白菜沙拉

原料：

元白菜 600 克，葱头 50 克，桔子皮 20 克，香

菜 20 克（不用也可），水果味醋 30 克（如无，可以用水果汁与白醋调制），白糖、精盐适量，沙拉油 15 克。

做法：

1. 将元白菜掰成片，放冷水里泡一会儿，变脆后捞出，控净水，切丝；桔子皮洗净，片去里面的白膜，切成细丝；葱头切细丝；香菜切碎；
2. 将所有的原料放入盆内，再将鲜桔子汁、醋、糖、精盐和沙拉油放入，调拌均匀即可。

特点：清凉爽口，营养丰富。

加利福尼亚式元白菜沙拉

原料：

元白菜 600 克，黄瓜 100 克，芹菜 30 克，香蕉 100 克，红香蕉苹果 200 克，精盐、白胡椒粉和柠檬汁适量，马乃司 150 克。

做法：

1. 将白元白菜掰成块，放入冷水中（加冰块更好）泡 20~30 分钟，变脆后捞出，控净水分，切成丝；黄瓜切丝；香蕉切片；苹果切丝；
2. 将切好的蔬菜和水果放在盆内，撒上精盐和胡椒粉，淋入柠檬汁，浇上马乃司，拌匀后即