



巧烹 妙饪



大白菜

张锡编



天津科技翻
译出版公司

巧烹妙饪大白菜

张 杨 编

天津科技翻译出版公司

责任编辑：李丕章 刘永生

巧烹妙饪大白菜

张 扬 编

• • •

天津科技翻译出版公司出版
(天津市河西区吴家窑大街22号)
新华书店天津发行所发行
宝坻县马家店印刷厂印刷

• • •

开本：787×1092 1/32 印张：2 字数：40千字

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数：1—10,000册

ISBN7-5433-0083-4/Z·43

定价：1.15元

大白菜的历史与营养

我国是大白菜的故乡

大白菜是我国人民最常食用的一种蔬菜，也是我国的特产。我国是大白菜的故乡。据考证，早在远古时代就有白菜种植。西安半坡村出土的一处新石器时期村落遗址中，就曾发现陶罐中装有白菜、芥菜的种子，说明距今六七千年前，我们的祖先就已经种植白菜了。白菜古称“菘”，有结球和不结球两个品种。大白菜是结球型白菜。不结球白菜又叫小白菜、青菜或油菜。结球白菜是从不结球白菜进化而来的。我国11世纪已经有了结球型白菜的记载。结球白菜又分为抱头型和直筒型两种。北方一般叫大白菜，南方又叫黄芽菜、京白菜、包心白，山东叫胶菜，华南又叫绍菜。是我国蔬菜中栽培历史最久、栽培面积最广的蔬菜，是秋、冬、春三季供应的主要蔬菜，也是北方和华东地区冬贮蔬菜的当家菜。

大白菜为什么古时称“菘”呢？宋代大学问家陆佃在其著作《埤雅》中对此有一解释，他说：“经冬不凋，四时常见，有松之操，故其字会意，而本草以为交耐霜雪也。”由于大白菜四季常青，性耐霜寒，与松相似，所以在松字上加了个草头来命名它，特别突出了它的耐寒性，可见它在人们冬季生活中的位置。这样高的评价，对其他蔬菜是少有的。

汉代以后，大白菜已经是民间常食之菜了。三国《吴录》中，曾有“陆逊催人种豆菘”的记载。南齐陶弘景称“菜中有菘，最为常食”。《闽书》云：“张九龄自函京携种归曲江种之，闽中呼为张相菘”。唐朝大诗人杜甫也有“奴肥为种菘”的诗句。另一大诗人韩愈也写有“早菘细切肥牛肚”的名句，对大白菜已是赞美有加。到了宋代，著名诗人范成大在他的《田园杂兴》中曾生动地描绘了当时菜农的生活：“桑下春蔬绿满畦，菘心青嫩芥苔肥。溪头流泽店头卖，日暮裹盐沽酒归”。多美的一幅田园诗画。明清两代，大白菜在北方的种植已经有了很大的发展，李时珍在《本草纲目》中曾作过详细描绘，他说：“菘即今人呼为白菜者，有两种，一种茎圆厚微青，一种茎扁薄而白，其叶皆淡青白色，燕、赵、辽阳、扬州所种者，最肥大而厚，一株有重十余斤者”。山东大白菜、天津青麻叶大概就是这个时期发展起来的。清代津门《竹枝词》曾有一首记载菜市的小诗：“芽韭交春色半黄，锦衣桥畔价偏昂，三冬利赖资何物，白菜甘菘是窖藏。”反映了清代天津菜市的繁华和大白菜在蔬菜中的位置。就连皇帝老子也令人在著名产地专门设园种植供其享受。据清代安肃县志（今河北徐水）记载，皇帝曾在该县专设菜园“以黄芽菜入贡，故又名贡菜”。据说庚子之役后，慈禧太后逃到西安，还不忘享受，每餐供奉的几十道菜中，必有一味西安名菜“金边白菜”，可见大白菜之佳。大白菜不仅在我国栽培历史悠久，而且被引种到世界各国也很早。1820年传入法国，1887年传入英国，1890年传入美国。日本传入更早，现已成为蔬菜种植中仅次于萝卜的第二大菜。

新中国成立以后，大白菜的种植迅速发展。由于大白菜的生产供应情况如何，对人民生活有重大影响，因此各地政府都非常重视大白菜的生产与科研。每年秋、冬，大白菜的生产与供应，成为各级政府安排人民生活的主要内容之一。目前我国白菜类蔬菜品种已发展到2000多个，只大白菜的品种就有500~600种。种植地区更是遍及全国。特别是北方地区，一到白菜冬贮季节，街头堆积如山。我国首都北京，每年秋季大约销售冬贮白菜五亿斤，波有些外国记者称为“世界白菜之都”。

大白菜是“蔬中佳品”和“百菜之王”

大白菜味道鲜美，荤素皆宜，历代为人所称赞。我国古人认为“菘”乃蔬中佳品，非其它蔬菜所能比。最有名的评价是《南齐书·周颙传》的记载。周颙“清贫寡俗，独处山舍，终日长蔬食”。有一天文惠太子问他，蔬菜中何味最好，颙对曰：“春初早韭，秋末晚菘”。明代王世懋在《瓜蔬疏》中也称菘为“菜中神品”。李时珍更称食它时“脆美无滓”。宋代大诗人苏东坡有“白菘类羔豚，冒土出熊蹯”的诗句，把大白菜比做乳猪、熊掌了。另一诗人范成大也有：“拨雪挑来踏地菘，味如蜜藕更肥浓，朱门肉食无风味，只作寻常菜把供”的诗句。把大白菜的美味说得远胜珍饈。此外还有“玉盘行脍簇青红，输与山家清煮菘”和“苔心短黄奉天厨，熊蹯驼峰美不如。”都是赞颂白菜类蔬菜的美味的。

古人还把“菘”与作人的操守气节联系起来，表现个人

的志趣。宋代爱国诗人陆游，晚年时专门写过一首以“菘”为题的小诗，“雨送寒声满背蓬，如今真是荷锄翁，可怜遇事常迟钝，九月区区种晚菘”。诗人的忧国忧民伤身悲世之情跃然纸上。当代画家齐白石，生前常以白菜为题作画，题诗：“不独老萍知此味，先人三代咬其根”。并以“咬得菜根”为记表达自己的思想情操。

古人还认为，大白菜不但口味鲜美，而且还有医疗价值。明代学者王圻在《三才图会》中说，“菘菜即白菜，南北皆有之，与芜菁相类，但梗短，叶润厚而肥，味甘温、无毒、主通利肠胃、除胸中烦燥，并解酒渴。”《本草纲目拾遗》中说：“白菜性甘温无毒，可以利肠胃、除胸烦、解酒渴、利大小便，和中止嗽，冬汁尤佳”和“食之润肌肤，利五脏，且能降气清音声”。现代科学认为，大白菜确实是一种营养丰富的蔬菜。现在已经知道，构成人体生存所需要的物质，主要是水、蛋白质、糖类、脂类、维生素和无机盐等六大物质。人体约含水55—61%，蛋白质15—18%，脂类10—15%，无机盐3—4%，糖类1—2%。这些在大白菜中含量都很丰富。如蛋白质是人类生命的基础，是人体的主要成分，人的生命现象和生理活动都是通过它来实现的。蛋白质又是由多种氨基酸组成的，有些氨基酸可以在人体内合成。有八种氨基酸必须由食物来提供，这八种在大白菜中都有一定的含量。又如糖类，是人体能量的重要来源，大白菜中不仅含有糖而且含有丰富的纤维素。纤维素能促进肠道蠕动，增进消化腺的分泌，能减少中毒症和防止肠癌的发生，防止血浆中胆固醇的形成。大白菜中还含有丰富的维生素C和铁、钙、磷、钾、钼、锰、硼、镍、钴、锌等十几种微量元

素。这些都是人体生长所必不可少所。大白菜的维生素含量大体和萝卜相似，比同季节的主要水果苹果和梨高5倍。成年人一天吃350~400克大白菜，就可以满足人体维生素C的需要。钙含量也比苹果和梨高5倍，核黄素含量高3~4倍。锌可以促进幼儿生长发育，促进男子精子活力，还能抗心血管病，抗糖尿病及抗衰老，大白菜中锌的含量比肉和蛋类食品还多，在蔬菜中是屈指可数的。此外，还有与中枢神经活动有关的锰，促进人体造血功能的铜，具有抗癌作用的钼，在大白菜中含量也很丰富。有人曾经计算，一棵重3公斤的大白菜所含热量，相当于500克牛奶和250克鸡蛋，无怪乎大白菜被人称之为“百菜之王”了。

大白菜的名优品种与冬季贮藏

大白菜是我国蔬菜中的优良品种，它具有栽培易、管理简、既耐热、又耐寒、对土壤要求不严、生长期短、贮藏期长、产量又高、我国大部分地区都能种植的特点。南方不论高山平原都可以长年栽培，北方一般是种一季吃半年。经过劳动人民多年培育，目前我国大白菜已有500~600个品种，但最著名的产地还是山东、河北、北京和天津。著名的品种有山东胶东大叶球，福山大包头，河北徐水核桃纹，天津青麻叶，北京大青口、小白口。此外，还有杭州黄芽菜，成都竹筒白，郑州早黑叶，上海崇明菜等优良品种。北方地区最著名的还是天津大白菜和山东大白菜。

山东是我国大白菜的主要产区之一，所产大白菜个大脆嫩，品质优良，在国内外久负盛名，其中又以胶县大白菜最

为有名。胶县白菜早在明朝万历年间就有种植，其特点是帮子薄、纤维少、营养丰富、味甜易熟、汁白如乳，素有“乳汤白菜”之称。除熟食外，凉拌生食亦别有风味。因此已被100多个城市引种，畅销港澳及东南亚诸国。

天津青麻叶是驰名全国的名菜之一，在天津栽培已有300多年历史。清康熙年间的天津卫志中就有记载。在静海县志中写道“昔周颙称乡味之美，春初早韭，秋末晚菘也，味美而食久，运河沿岸产者最良”。天津青麻叶植株直立、包心紧、帮子薄、纤维少、叶柔嫩、味鲜美、下锅即熟，被称为“开锅烂”。因此南至广东，北到黑龙江都有栽培，亩产可达万斤以上。贮藏期长，从当年11月到来年4月，长达半年。而且出口港澳和东南亚地区，在国内外都享有盛誉。

由于大白菜在北方地区是一季生产，半年消费，冬季吃菜，主要靠贮藏来解决。冬贮大白菜，就成为北方人民家家户户都要碰到的问题。大白菜冬季贮藏，怕热怕冻，最适宜的温度是 $0-1^{\circ}\text{C}$ ，最高不超过 5°C ， 0°C 以下时必须注意加盖保温。冬贮白菜要注意的问题是：

①选择好耐贮藏的晚熟品种，要结球紧实，无灰心，无烂根，无虫蛀，无病虫害。

②刚买回的白菜水分较大，要在外面晾晒3至5天，使外边菜帮失去水分发蔫时，再撕去黄叶，堆码保管，可在室外，也可在室内。

③堆码时要留有空隙，最好菜根朝里，菜头朝外。注意防冻保温，勤翻勤倒，一般5~6天翻倒1次。发现受冻时，要放到凉屋内慢慢回融，千万不要高温回融，以防烂菜。

大白菜营养丰富，吃法很多。特点是高低两就，荤素皆宜，而且久食不厌。既能做主菜，也能做配菜；既能与山珍海味为伍，也能与豆腐蘑菇相配；可以生吃凉拌，也可烧炒蒸炸；能做大菜，也可入汤羹；能渍、能酱、能腌、能干；既能做家常小菜，也可登大雅之堂。北京饭店的“开水白菜”，就是以大白菜为唯一原料的一味名肴。

我国是一个古文化大国，大白菜也是古文化的一种遗产。它的生长不择地域，不畏霜寒；它的味道清雅淡素，百做皆宜；它又产丰价廉，居家常贮。因此称之为我国的“国菜”，也是完全可以当之无愧的。希望大家都来研究大白菜的吃法，使这一最普通、最常食的蔬菜，能开发出更加绚丽的烹饪之花。

目 录

大白菜的历史与营养

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 白菜炖豆腐……………(1) | 24. 熬素白菜粉丝……………(11) |
| 2. 三美白菜豆腐……………(1) | 25. 笋片溜白菜……………(11) |
| 3. 豆腐酿白菜……………(2) | 26. 开水白菜……………(12) |
| 4. 白菜丝炒豆腐干……………(2) | 27. 鱼香白菜……………(12) |
| 5. 扎把三菜……………(3) | 28. 腐乳爆白菜片……………(13) |
| 6. 醋溜白菜……………(3) | 29. 扒花白菜……………(13) |
| 7. 香菇烧菜心……………(4) | 30. 酸辣白菜……………(14) |
| 8. 海米烧菜心……………(4) | 31. 白菜心拌豆腐干……………(14) |
| 9. 糖醋辣白菜……………(4) | 32. 白菜拌肉丝……………(14) |
| 10. 金边白菜……………(5) | 33. 炆辣白菜……………(15) |
| 11. 奶油扒白菜……………(5) | 34. 拌凉白菜……………(15) |
| 12. 栗子烧白菜……………(6) | 35. 梨丝拌白菜……………(16) |
| 13. 板栗烧菜心(湖南)……………(6) | 36. 甜拌菜心……………(16) |
| 14. 栗子扒白菜……………(7) | 37. 咸拌菜心……………(16) |
| 15. 干贝白菜墩儿……………(7) | 38. 山楂酱拌菜心……………(16) |
| 16. 鸡冠白菜……………(8) | 39. 虾子烧菜心……………(17) |
| 17. 口蘑炖菜墩儿……………(8) | 40. 麻酱拌菜心……………(17) |
| 18. 芥末白菜墩儿……………(8) | 41. 酱白菜……………(17) |
| 19. 奶汤白菜……………(9) | 42. 朝鲜辣白菜……………(18) |
| 20. 珊瑚白菜……………(9) | 43. 拌冻白菜……………(18) |
| 21. 鲜蘑扒菜心……………(10) | 44. 清蒸白菜卷……………(19) |
| 22. 炒素白菜……………(10) | 45. 锅塌白菜卷……………(19) |
| 23. 炒辣白菜……………(11) | 46. 炸三鲜白菜合……………(20) |

47. 炸白菜卷……………(20)
48. 合页白菜……………(21)
49. 荷花白菜……………(21)
50. 双色菜叶包肉……………(22)
51. 扒白菜卷……………(22)
52. 鸭肉菜卷……………(23)
53. 余芙蓉菜卷……………(23)
54. 糖醋白菜卷……………(24)
55. 辣白菜卷……………(24)
56. 四色白菜卷……………(25)
57. 白菜烧麦……………(25)
58. 荤素大白菜……………(26)
59. 砂锅菜叶包丸子……………(26)
60. 鸭丁白菜……………(26)
61. 蟹黄大白菜……………(27)
62. 肉片熬白菜粉丝……………(27)
63. 虾子烧白菜头……………(28)
64. 绣球白菜墩……………(28)
65. 余鸡茸白菜……………(29)
66. 佛手白菜……………(29)
67. 白菜炒肉丝……………(30)
68. 白菜炖羊肉……………(30)
69. 蒜骨肉熬白菜粉丝……………(31)
70. 肉瓜白菜……………(31)
71. 鱼瓜白菜……………(32)
72. 鸡瓜白菜……………(32)
73. 雀巢白菜……………(33)
74. 余鸭冬白菜……………(33)
75. 烧蒸兔肉白菜……………(34)
76. 烧蒸牛肉白菜……………(34)
77. 扒羊肉白菜……………(35)
78. 锅塌丸子白菜……………(35)
79. 清蒸鸡白菜……………(35)
80. 烧蒸鸭子白菜……………(36)
81. 酥菜……………(37)
82. 金银菜煲猪肺……………(37)
83. 渍酸菜……………(38)
84. 白肉火锅……………(38)
85. 余白肉……………(38)
86. 炒肉酸菜粉丝……………(39)
87. 三味酸菜……………(39)
88. 砂锅肉片熬酸菜粉丝……………(40)
89. 炒羊肉丝酸菜……………(40)
90. 酸菜熬土豆……………(40)
91. 鸭汤酸菜……………(41)
92. 白菜豆汁汤……………(41)
93. 白菜肉丝汤……………(41)
94. 白菜余丸子汤……………(42)
95. 鸭骨白菜汤……………(42)
96. 虾干菜叶汤……………(42)
97. 砂锅白菜……………(43)
98. 虾干白菜火锅……………(43)
99. 余紫蟹白菜火锅……………(44)
100. 余羊肉白菜汤……………(44)
101. 鸡汤白菜心……………(45)
102. 黄酱冻白菜汤……………(45)

103. 大油菜饭…………… (45)

104. 炸春卷…………… (46)

105. 腌白菜 5 种…………… (46)

1. 白菜炖豆腐

原料：白菜500克，豆腐3块，猪油50克，葱、姜末、盐、味精适量。

做法：1. 白菜摘去老帮黄叶，切成3厘米长、1厘米宽的条，洗净、控干。

2. 豆腐切成3厘米长、1厘米宽的条，在水中煮去豆腥味，捞出控净水。

3. 锅内加猪油烧热，下葱、姜末炆锅，再放入白菜条煸炒，至半熟时，加开水与白菜平，然后放入豆腐条，加盐、味精烧开炖熟即成。

2. 三美白菜豆腐

原料：白菜心100克，豆腐150克，奶汤500克，葱、姜末、味精适量，鸡油、大油少许。

做法：1. 豆腐上屉蒸十分钟取出，沥干水，切成3厘米长、2厘米宽、1厘米厚的片。

2. 白菜心用手掰成4厘米长的劈柴块，放入沸水中烫过。

3. 勺内放猪油，烧至五成熟时，加入葱、姜末炸出香味，放奶汤、豆腐片、白菜心、盐，烧沸后去浮沫，加味精，淋上鸡油即成。

3. 豆腐酿白菜

原料：白菜250克，豆腐100克，猪肉150克，盐、味精、淀粉、酱油、葱、姜末、胡椒粉、蒜泥适量，辣椒丝、香油少许。

做法：1. 白菜洗净，掰开叶子用沸水烫软，用刀削去筋，放凉水中浸泡。

2. 猪肉剁成泥，豆腐用布挤去水分，加香油、酱油、葱、姜末、蒜泥、盐、胡椒粉、淀粉、味精与肉泥拌成馅。

3. 将烫软的白菜叶挤去水分，铺在案板上，将馅放在菜叶的一头，卷一圈，窝进两头，卷成直径3厘米粗的菜卷，放在盘内，上屉蒸15分钟左右，取出切成8分长的段，刀口向上摆在盘内。

4. 勺内放少量水和盐，烧开后加味精，用淀粉勾芡，浇在切好的菜卷上，淋上香油，撒上辣椒丝即成。

4. 白菜丝炒豆腐干

原料：白菜250克，豆腐干150克，青蒜苗25克，酱油、盐、味精、花椒面、葱、碱适量。

做法：1. 豆腐干切成丝，放沸水中烫一会（水中放碱），捞出用凉水投凉，控干水分。

2. 用大白菜中段，修去边叶，顺着纤维切成4厘米长的丝，下沸水略烫一下，用水投凉，挤净水分。

3. 锅烧热加油，油热下花椒粉、葱花炸一下，加入酱油，添一勺半水，下入豆腐丝炒几下，上色入味后再下入白菜丝，放盐、味精炒拌均匀，再撒上青蒜苗段即成。

5. 扎把三菜

原料：白菜嫩帮150克，豆腐150克，熟猪肉150克，香菜梗若干根，大油、淀粉、香油、盐、味精、姜适量。

做法：1. 熟猪肉切成6厘米长、0.5厘米粗的长条若干条。白豆腐切成0.5厘米厚的大片，放入热油锅里炸至金黄色时捞出，改切成与肉大小相等的长条。白菜帮去叶，开水焯过投凉控净水，也切成与猪肉相等的长条。香菜梗用开水烫一下，用凉水投凉。

2. 把肉条，豆腐条，白菜条3种放在一起，在中间用香菜梗扎紧，码在盘内上屉蒸5分钟取出。

3. 勺内放鸡汤一手勺，加姜丝、盐、味精，用淀粉勾芡，淋香油，浇在蒸好的三菜上即成。

6. 醋溜白菜

原料：白菜300克，青椒少许，大油、淀粉、盐、醋、白糖、葱、姜、香油适量。

做法：1. 白菜去掉叶，洗净控干，切成5厘米长、1厘米宽的条。先用热油锅把白菜炒一下，没有生菜味时即倒出，要注意保持脆嫩。

2. 坐勺打油，放葱、姜末，下青椒丝、白菜条，

放盐、醋、糖、味精和半勺汤，用淀粉勾芡，淋香油，出勺即成。

7. 香菇烧菜心

原料：白菜心1棵，水发香菇8朵，花生油250克，葱、姜、盐、白糖、料酒、淀粉适量。

做法：1. 香菇洗净。白菜心切成8厘米长、1.5厘米宽的条，花生油烧至5成热时，将菜心过油稍炸后捞出。

2. 锅内放花生油，用葱、姜炆锅，下香菇、白菜，加入料酒、清水、盐、糖、味精，烧至汤浓菜入味时，用淀粉勾芡出锅即成。

8. 海米烧菜心

原料：白菜心500克，海米10克，大油、葱、姜、盐、香油、味精适量。

做法：白菜心切成长条，用开水氽熟，海米泡软。锅上火下光油、海米、葱、姜末炒出香味，加入清汤，烧开后再下菜心，加盐、味精，淋香油出锅即可。

9. 糖醋辣白菜

原料：嫩白菜心500克，干红辣椒25克，糖、醋、盐、味精、油适量。

做法：先做糖醋汁。将锅烧热，放入少量油，将干红辣椒