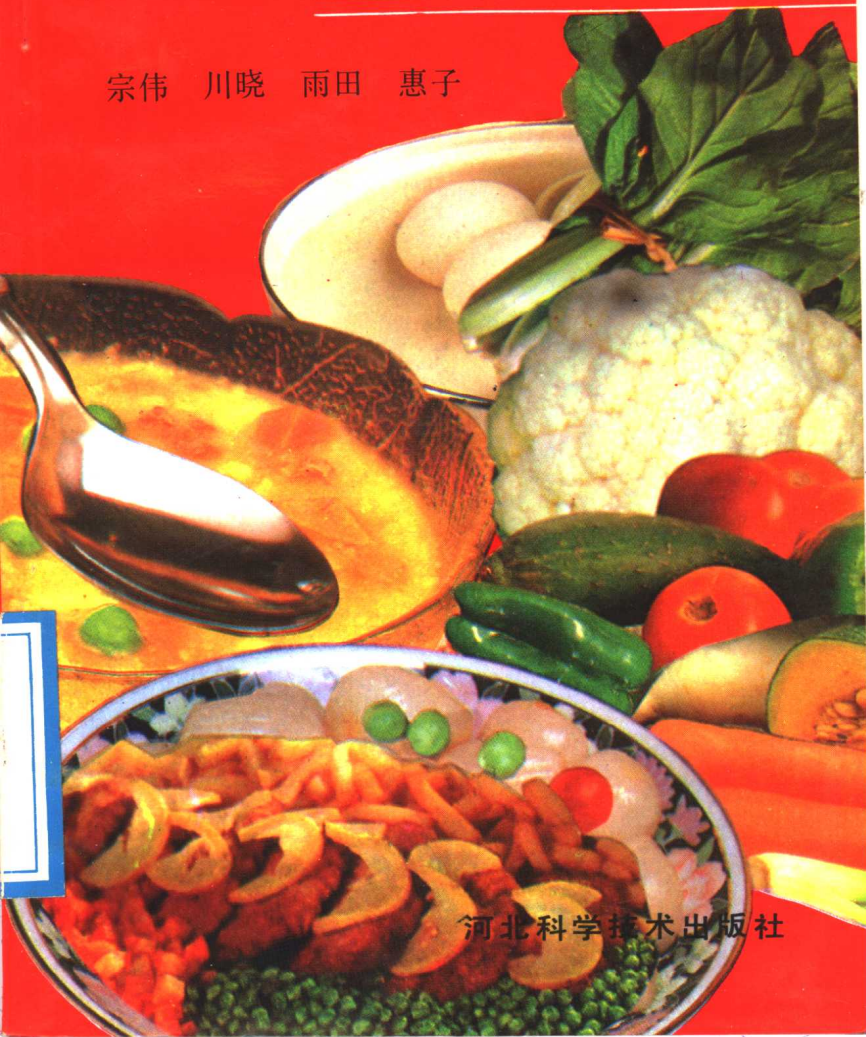


● 一菜多做丛书

巧做白菜72

宗伟 川晓 雨田 惠子



河北科学技术出版社

一菜多做丛书

巧 做 白 菜 72

宗伟 川晓 雨田 惠子

河北科学技术出版社

(冀)新登字004号

一菜多做丛书

巧做白菜72

宗伟 川晓 雨田 惠子

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 2.125印张 33,000字 1992年2月第1版

1992年2月第1次印刷 印数: 1—10,000 定价: 1.65元

ISBN 7-5375-0716-3/TS·45

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;

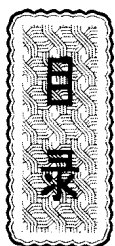
读了这本书,您会学会将那视觉单调的原料主料菜做成具有鲜明艺术特色的、五颜六色的菜品。

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,举一反三的智慧的启迪……

愿您在这温馨的艺术之河中弄波、扬帆、成功、幸福……

1991年5月



口蘑椒油小白菜·····	(1)
大椒拌白菜·····	(2)
双色菜松·····	(2)
平菇甜雪山·····	(3)
汁浇白菜心·····	(4)
红果酱拌菜心·····	(4)
芝麻白菜条·····	(5)
芥末白菜·····	(6)
芥末墩儿·····	(6)
果汁白菜·····	(7)
油吃白菜·····	(8)
油吃菜心西红柿·····	(8)
油卜滋·····	(9)
味精白菜·····	(10)
怪味白菜帮·····	(10)
咸拌菜心·····	(11)
姜味菜叶·····	(12)
辣白菜(天津)·····	(13)
辣白菜(北京)·····	(13)

辣白菜(吉林)	(14)
辣白菜(山东)	(15)
辣白菜(四川)	(16)
三丝白菜墩	(17)
三下锅	(18)
三鲜火锅	(19)
烧三美	(19)
千层白菜	(20)
干烧白菜	(21)
干贝白菜墩儿	(22)
川白菜粉	(23)
双冬焖菜心	(24)
开水白菜	(25)
冬菇菜心	(25)
扒白菜	(26)
扒二白	(27)
扒菜卷	(28)
扒蟹黄小白菜	(29)
扒肥肠白菜	(30)
白菜卷	(31)
白菜鸡蛋卷	(32)
白菜煎蛋	(33)
芝麻小白菜	(33)
合页白菜	(34)

氽鸡茸白菜	(35)
氽羊肉片白菜粉	(36)
沙锅白菜(一)	(37)
沙锅白菜(二)	(37)
菜心蟹粉狮子头	(39)
鸡茸白菜羹	(40)
奶油扒白菜(一)	(41)
奶油扒白菜(二)	(41)
奶香菜花	(43)
佛手白菜	(43)
如意白菜卷	(44)
油淋白菜	(45)
咖喱白菜	(46)
栗子白菜	(47)
神仙木笔白菜	(48)
鸳鸯白菜	(49)
粉蒸白菜	(49)
清蒸白菜	(50)
酱烧白菜	(51)
醋溜白菜(天津)	(52)
醋溜白菜(辽宁)	(52)
醋溜白菜(吉林)	(53)
醋溜白菜(山东)	(54)
菜叶汤	(54)

奶油白菜汤	(55)
折骨肉白菜粉汤	(56)
海米白菜汤	(56)
鸡火白菜汤	(57)
虾皮白菜汤	(58)

口蘑椒油小白菜

原料：

小白菜心 200 克,水发口蘑 25 克,花椒 10 多粒,精盐、味精各少许,水淀粉 40 克,高汤 250 克,香油 25 克。

做法：

1. 将白菜心切成 0.7 厘米大小的丁，加上少许的碱煮烂，捞出，用清水投凉沥水；口蘑洗净，挤干水分，切成片；

2. 取锅一个，放入高汤、精盐、白菜，烧开后，撇去浮沫，加入味精，勾上芡，倒入汤盘内，将口蘑摆在白菜上；

3. 炒勺内加香油，烧热，放入花椒，炸成金黄色，出香味时，去掉花椒，浇在口蘑上即成。

特点：白菜脆嫩，味咸鲜，略有麻香。

大椒拌白菜

原料：

嫩白菜梗 200 克，红柿椒 1 个，青柿椒 2 个，白糖、精盐适量，味精、香油少许。

做法：

1. 将嫩白菜梗横向切成细丝（越细越好），放盘内，撒上精盐，腌 30 分钟；

2. 将红椒、青椒去蒂和籽，放沸水中烫两分钟，放凉水中漂凉，捞出沥水，分别切成细丝，放在白菜丝上，撒上精盐，拌匀，腌 20 分钟；

3. 滗去盘内渗出的水分，加入白糖、味精和香油，拌匀即可。

特点：色泽美观，味道清淡适口。

双色菜松

原料：

大白菜叶 150 克，菠菜叶 150 克，精盐、味精、姜粉少许，植物油 500 克（约耗 40 克）。

做法：

1. 选取大白菜中层嫩叶，用干净布拭去水分，

剔去筋脉，整好理齐，顶刀切成细丝；菠菜叶也用同样方法切成细丝；

2. 炒勺上火，打植物油，烧至温热，把白菜叶丝和菠菜叶丝分别下入油勺炸，待菜丝发挺时即捞出，控净油，即成为菜松；

3. 将炸好的菜松放入盘内，放入精盐、味精、姜粉拌匀即成。

特点：绿白相间，菜质软嫩，清素爽口。

平菇甜雪山

原料：

白菜 200 克，鲜平菇 250 克，白糖 150 克，西红柿 1 个，甜椒 1 个，胡萝卜 1 个，沙拉酱 100 克。

做法：

1. 将白菜切成细丝，放入盘内，用白糖拌均；

2. 将平菇用沸水焯透，捞出，沥水，放在白菜上（用筷子把菇盖向外排成花型），再淋入沙拉酱，周围以西红柿、甜椒、胡萝卜（分别切成花鸟状）装饰，放入冰箱，或及时上桌。

特点：造型美观，味清香爽口。

汁浇白菜心

原料：

白菜 1 棵，鲜姜 1 小块，干红辣椒 3 个，酱油、白糖适量，精盐、香油、味精少许。

做法：

1. 取白菜内层，横切成 3.5 厘米长的段，放到干净的大碗内（不使菜散开）；

3. 将干辣椒洗净后去蒂和籽，切成细末；

4. 将鲜姜切丝，放干净碗内，加入辣椒末、酱油、醋、白糖、精盐拌匀，放入锅内隔水蒸透，取出，将汁浇在白菜段上，浸渍片刻，将白菜段中的汁滗入调料碗内。将碗再放入蒸锅内隔水蒸透，把其中的汁再浇在白菜段上。如此反复 4 次，白菜中加入香油、味精，将白菜拔散拌匀，即可装盘食用。

特点：菜心鲜嫩，清脆。

红果酱拌菜心

原料：

白菜心 250 克，红果酱 150 克，白糖 75 克。

► 做法：

1. 白菜心顶刀切成细萝圈丝，放入汤盘内；
2. 将红果酱淋浇在白菜心上，再撒上白糖即成。

特点：红白色，酸甜适口。

芝麻白菜条

原料：

嫩白菜梗 200 克，熟芝麻末 15 克，干红辣椒 4 个，生姜 1 块，白糖、精盐、食醋适量，味精、香油少许。

做法：

1. 将白菜梗切成 3 厘米长、1 厘米宽的条，放大碗中，加盐腌 20 分钟，将渗出的水滗去；
2. 将红辣椒先放水中泡软，去籽，切成细丝，撒在白菜条上；
3. 将生姜切成细末，也撒在白菜条上，拌匀，再加入白糖、食醋、香油和味精，拌匀，最后撒上熟芝麻末即可。

特点：白菜脆嫩，辣中带甜酸。

芥末白菜

原料：

大白菜 750 克，芥末、精盐、味精、白糖、醋、花椒油、香油各适量。

做法：

1. 将大白菜切成 9 厘米长、1 厘米宽的条，用开水氽一下，捞出后晾凉；

2. 把氽烫过的白菜放入盆内，用盐、味精、花椒油拌匀；

3. 将芥末用开水调开，晾凉，与糖、醋、精盐、香油对在一起调匀成调味汁，淋浇在白菜上即成。

特点：芥末辣味浓，鲜爽利口。

芥末墩儿

原料：

大白菜 5000 克，芥末 100 克，白糖 250 克，精盐 10 克，米醋 500 克。

做法：

1. 将芥末用凉水调成糊，加入精盐，放在炉

巧做白菜 72

台上烤 10 分钟, 晾凉; 白菜去老叶, 切下白菜头, 留白菜梗部;

2. 将白菜梗部切成2厘米长的圆墩，用开水浇烫至八成熟，趁热码在洗净的小坛内，撒上一层芥末糊，再撒上一层白糖，再码上一层白菜墩。用此法将白菜墩全部码入坛内，将米醋浇在白菜墩上，盖好坛盖，使温度保持在20℃左右，焖24小时即可食用。

特点：芥末辣味浓，菜清脆可口。

果汁白菜

原料：

白菜心150克，嫩黄瓜1条，鲜桔汁、香油
适量，精盐、味精少许。

做法：

1. 将白菜心用水冲洗一下,沥干水,切成3.5厘米的段,再顺切成细丝(越细越好)放盘内;

2. 将嫩黄瓜去蒂洗净，擦干水分，先切成3.5厘米长的薄斜片，再切成细丝，和白菜丝放同一盘内；

3. 将精盐撒在白菜丝和黄瓜丝上拌匀，腌20分钟，滗去盐水，加入味精、香油，最后浇上鲜

桔汁拌匀即可。

特点：色泽鲜艳，脆嫩，清香爽口。

油吃白菜

原料：

大白菜 1000 克，鲜红辣椒 100 克，鲜姜 50 克，白糖 100 克，食醋 75 克，干红辣椒 4 个，精盐少许，香油 50 克。

做法：

1. 将大白菜切长约 6 厘米长的段，放在大碗内，撒精盐腌 1 小时，用纱布包菜，将菜汁挤去；干红辣椒，姜均切成细丝，放在白菜上，再放上白糖、食醋；

2. 炒勺内放入香油，坐中火，油热，下干辣椒，炸至黄色后趁热浇在白菜上，盖盘焖上约 1 个小时即可，吃时用筷子夹小盘内上桌。

特点：辣、脆、香。

油吃菜心西红柿

原料：

白菜心 300 克，红辣椒 3 个，西红柿 1 个，精