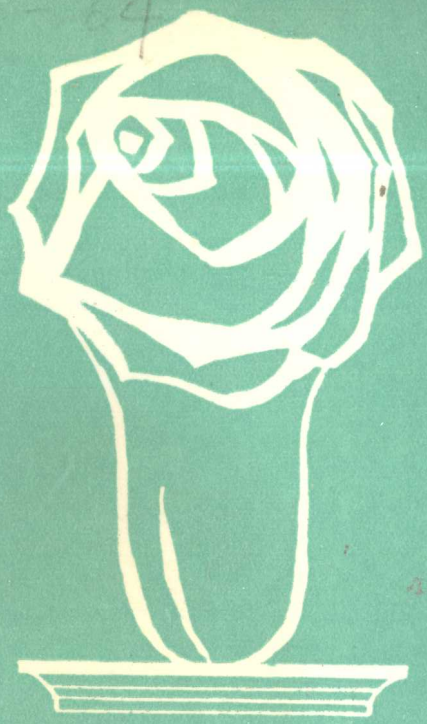


57860-64

索达吉 编



大白菜烹饪100例

中国妇女出版社

大白菜烹饪100例

索达吉 编

责任编辑：李冬安

大白菜烹饪100例

索达吉 编

中国妇女出版社出版 新华书店首都发行所发行

河北遵化人民印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 2.375印张 50千字

1990年9月北京第一版 1990年9月遵化第一次印刷

印数：1—10500 册

书号：ISBN 7-80016-332-6/G·198 定价：1.40元

前 言

大白菜，又名“结球白菜”，俗称“黄芽菜”。性喜凉爽气候，耐寒及耐热力均弱，以秋季栽培为主。原产我国，以山东、河北等地的产品为最著名。是我国北方的主要蔬菜，长江流域也有栽培。

大白菜经济实惠、营养丰富、易于贮藏、制作简便，是我国北方广大地区群众冬季的“当家菜”。

大白菜是我国城乡群众颇为喜食的一个菜种。长期以来，人们创造和积累了成百上千种大白菜的烹制方法。本书编者从众多的书籍和报刊中辑录了其中最有代表性的，按凉、素、荤、汤四类，编成这本《大白菜烹饪 100 例》，奉献给千家万户。企盼能在丰富您的大白菜烹制技艺上，起到一点实实在在的帮助。

本书从实际出发，以简洁的文字扼要介绍了大白菜的营养价值、大白菜合理食用、大白菜的贮存等方面的知识；重点而详尽地介绍了百余种制作简便易行，且又在配料、制法及口味上各具特色的烹制技法。是一本溶知识和实用为一体的生活类书。

本书所列各菜，既立足于“一菜多做”、“一菜多吃”，丰富家庭餐桌；又考虑到家庭自制、方便可行，家家户户能做。同时，本书尽可能地将同一菜肴的不同烹制方法并列编出，以供选择。此外，为保障群众健康，书后还附有关

误食有毒大白菜的预防及解救方法。

愿这本小册子给您带来方便。

目 录

前言

食用大白菜常识	(1)
大白菜小吃制法	(6)
北京冬菜	(6)
渍酸菜三例	(6)
腌白菜三例	(7)
酱腌白菜	(8)
酱白菜	(9)
辣白菜	(9)
腌辣白菜	(10)
酸辣白菜丝	(10)
糖醋辣白菜	(11)
朝鲜族辣白菜二例	(11)
泡辣白菜	(12)
西式泡菜	(13)
泡菜	(13)
北京泡菜	(15)
太原泡菜	(15)
四川泡菜	(16)
朝鲜通泡菜	(17)
汁浇白菜心	(18)

菜卷·····	(18)
蒜茸白菜·····	(19)
腌红果白菜·····	(20)
泡菜肉末·····	(20)
芥末白菜墩·····	(21)
芝麻酱拌白菜·····	(21)
金丝白菜松·····	(22)
辣白菜卷·····	(22)
糖醋凤尾白菜·····	(23)
拌辣白菜·····	(23)
咸拌白菜·····	(24)
白菜素吃制法 ·····	(24)
佛手白菜·····	(24)
鸳鸯白菜·····	(25)
栗子烧白菜·····	(25)
开水白菜·····	(26)
鸡油白菜·····	(26)
糖醋炒辣白菜·····	(27)
酸辣白菜·····	(27)
口蘑椒油白菜·····	(28)
炆白菜卷·····	(28)
扒奶汁白菜·····	(29)
三丝白菜墩·····	(29)
双色白菜·····	(30)
珊瑚白菜·····	(30)
鸡冠白菜·····	(31)

挤辣白菜·····	(31)
熘白菜土豆片·····	(32)
海米烧白菜·····	(32)
醋熘白菜帮·····	(33)
椒油白菜心·····	(33)
醋熘白菜二例·····	(34)
盐白菜冬笋·····	(34)
鱼香白菜丝·····	(35)
虾子白菜·····	(36)
蟹黄白菜·····	(36)
脆皮菜包·····	(36)
白菜香干馅·····	(37)
白菜荤吃制法 ·····	(38)
扒白菜卷·····	(38)
扒肥肠白菜·····	(38)
扒白菜条·····	(39)
扒三白·····	(39)
炒肉白菜粉·····	(40)
千层白菜·····	(40)
扒金银·····	(41)
清蒸白菜卷·····	(41)
酿馅白菜·····	(43)
鸡蒙白菜·····	(43)
炒肉蘑菇白菜片·····	(44)
葵花白菜·····	(44)
肉烧白菜·····	(45)

炸白菜盒	(45)
罗汉白菜	(46)
荷花白菜	(47)
绣球白菜	(47)
三丁白菜	(48)
佛手白菜	(48)
滑肉白菜	(49)
丸子白菜	(49)
白菜木须	(50)
菜心肉片	(50)
清嫩狮子头	(51)
咸肉白菜心	(51)
白菜心包肉	(52)
白菜猪肉馅	(53)
三鲜水饺馅	(53)
白菜汤制法	(54)
白菜肉丸汤	(54)
酸菜粉白肉汤	(54)
白菜叶汤	(55)
连锅汤	(55)
什锦火锅	(56)
砂锅白菜丸子	(57)
砂锅绣球白菜	(58)
砂锅白肉酸菜粉	(58)
砂锅白肉白菜汤	(59)
砂锅白菜粉	(59)

白菜海带汤·····	(60)
家常熬白菜·····	(60)
海米白菜汤·····	(61)
赛白羊·····	(61)
氽白肉·····	(62)
麦穗白菜汤·····	(62)
清汤白菜·····	(63)
大白菜食用后中毒的有关常识·····	(65)

食用大白菜常识

大白菜的品种及特点 大白菜是我国城乡冬春季节的主要食用蔬菜品种。北方一般通称大白菜，山东产的叫胶菜，江、浙产的叫黄芽菜，广东产的叫绍菜。从成熟期和耐贮性来划分，又可分为早熟、中熟和晚熟三个品种。

早熟品种，每年中秋节前后上市。其特点是色白、叶大、味甜、脆嫩，由于肉质薄、水分大，不耐贮藏。在家庭中，这种菜只宜随买随吃，不能存放。具体品种主要有包头白、拧心白、小白口等，因其特点都是白色，故统称为“白口菜”。

晚熟品种，每年霜降前后上市。其特点是植株粗壮，叶呈浓绿色，帮叶肥厚，水分较少，剥开几层外帮后，即呈淡绿色。菜心呈嫩黄色，鲜嫩味美。晚熟品种特别耐贮藏，立冬购进，可存放到来年立夏前后。其主要品种是包头青、大青口、小青口、核桃纹、拧心青等。因都呈绿色，所以统称“青口菜”。在家庭储菜中，必须买晚熟品种的青口菜，其中以“大青口”菜储存期最长。

中熟品种，是早熟和晚熟的杂交品种。其特点介于两者之间。

大白菜的合理吃法 大白菜，质地柔嫩，营养丰富，易于消化，有“天下第一菜”的美称。从烹调方法上看，大白菜的适应性很强，无论是炒、熘、烧、熬、煎、烩、

扒、凉拌或腌制等，都可以做成美味佳肴。特别是同鲜蘑、冬菇、火腿、虾米、肉品、栗子、奶油等共同烹制，亦可做出很多各具特色风味的菜肴，故有“百菜”之誉。但是，烹调方式要和选用菜的部位结合起来，选择食用，才能收到色美味香的效果。

从大白菜的部位看，大体可分为外帮、内帮、菜球、菜心四个部分。

外帮，指白菜外面的一二层帮，质地粗糙，粗纤维多，味道也淡，不宜做菜，可剁成菜馅，作为包饺子，蒸包子的馅心。

内帮，指白菜内部三四层帮。纤维较细、质地较嫩、略有甜味，可以用来炒吃，也可以做炆菜。如醋炆白菜、鱼香白菜等。

菜球，指菜的球状头部。完全由菜叶组成，没有粗纤维，质地细软，常用来熬、烧，如虾米熬白菜、砂锅白菜等。

菜心，指菜的中心部位。是白菜最好、最嫩的部位，味道最甜，用途最广。既可以做高级细菜（如奶油扒菜心、栗子烧白菜等），也可用来生拌（如脆嫩爽口的温吞白菜、别有风味的酸辣白菜、芥末墩等）。

如果不根据白菜这些部位特点合理食用，既浪费了原料，又不能做出可口的菜，亦如熬菜帮、炆菜球等，把最好的菜心用来炒一般菜吃，也是十分可惜的。

大白菜的营养价值 前面已经提过，大白菜是我国城乡冬春季节的主要食用蔬菜品种。蔬菜，是生活中必需的副食品，也是佐餐的常用原料，尤其蔬菜中的营养成分对于人体

的新陈代谢有着重要的意义，人们每天食用的蔬菜一般为500克—750克，而其中一半应为绿叶菜（大白菜亦属此类）。绿叶菜除含有丰富的维生素和无机盐（矿物质）外，而且含纤维素较多，叶菜绿色越深，其胡萝卜素含量就越多，尤其叶菜中含维生素C和抗坏血酸的成分也很高，这对于维持人体正常生命活动，抵御各种疾病，促进血液循环，调节生理机能，都将起着重要的作用（附：大白菜营养成分含量表见第五页）。

大白菜的储存 北方的菜农都知道大白菜“种一季，吃半年”，这说明它是一种重要的储存菜，但如果储菜方法不当，吃不了多长时间就会坏了，下面介绍一些家庭储菜方法和注意事项。

a. 储菜要选好菜 这是指必须选择耐储性强的晚熟青口菜；有刀口损伤的白菜，容易被细菌侵入。所以，有伤口的白菜不宜久存。应挑出先吃。

b. 储存前要晾晒通风 白菜买回家后，要在阳光下和通风处晾晒1~2天，使其失掉一些水分，晾晒时要勤翻动，使每棵白菜的周围都能晒到或晾干表面水分。直到把白菜帮叶晒得发蔫后，才能储存。晾晒千万不得去掉外帮，它是保护白菜过冬的重要条件。如不翻动，晒不到的菜帮就会捂黄，极易脱落，影响储存期。

c. 白菜码放 白菜码放的地方要适当，根据家庭具体情况，如棚架下、楼道、阳台等处均可。如果室外气温不过低时，应尽可能将大白菜存放在室外，码放时必须单行码好。

d. 加强温度管理 大白菜的适宜贮藏温度为0℃左

右，储存大白菜前期怕热，后期怕冷。在天气未大冷时可放屋外，晚上稍加苫盖即可。当气温显著下降时，必需覆盖苫被（特别是夜间），防止冻坏，到白天要打开通风，在阳台上储菜更要注意防冻、防风干、防捂烂。

e. 勤翻倒 根据菜质变化情况，每隔五、六天翻倒一次，翻时要轻拿轻放，不要碰掉外帮或损伤白菜。如发现有腐坏的要及时挑出，以免蔓延。勤倒菜（即将下层的菜翻到上层，上层的菜翻到下层）的作用，不仅可以及时发现腐烂的菜随时挑出，也有利于白菜的通风。

f. 白菜受冻后如何处理 储存的白菜受了冻，千万不要用火烤化或用开水烫洗，否则容易腐烂。做出的菜味道也不好。对受冻的白菜首先要移到屋内，但不要移到过于暖和的屋内，应移到低温（以 $3^{\circ}\text{C} \sim 8^{\circ}\text{C}$ 为宜）屋内慢慢化开。其次可放入冷水中浸泡，泡一定时间后，受冻的白菜就能自然解冻化开。

大白菜营养成分含量（每100克）

营养成分	单 位	大 白 菜	酱白菜	酸 菜
蛋 白 质	克	1.4	5.5	0.8
脂 肪	克	0.1	0.3	0.1
碳水化合物	克	3	6	3
热 能	千卡	19	40	16
钙	毫克	33	97	56
磷	毫克	42	128	32
铁	毫克	0.4	6.1	1.2
维生素A	毫克	0.11		
维生素B1	毫克	0.02	0.03	0.02
维生素B2	毫克	0.04	0.06	0.03
维生素B6	毫克	0.3	1.1	0.2
维生素C	毫克	24		
硫 胺 素	毫克	0.02		
核 黄 素	毫克	0.04		
尼 克 酸	毫克	0.3		
抗坏血酸	毫克	20		

大白菜小吃制法

北京冬菜

主料 大白菜5000克。

调料 盐1250克，花椒适量，酱油250克

制法 白菜切条（2公分），码入缸内一层白菜丝，一层盐（盐量625克），腌制两天两夜。（但当天要倒缸一次，第二天倒两次，第三天再倒一次）然后捞出，控干水分，再码入缸内，仍是一层白菜一层盐（盐量625克），加入花椒拌匀封缸腌制，一直到来年春季，开缸晾晒。晾掉水分约60%左右，再用酱油进行揉拌，均匀后装缸，继续腌10—15天即成北京冬菜。

如在用酱油揉拌时，加入蒜末（50克左右），又成为另一风味的北京“荤冬菜”。

渍酸菜三例

主料 大白菜。

调料 食盐（约白菜重量的5%）。

①先烫后渍法

制法 将白菜去老帮，去散叶，去根，修好待用。锅内放水烧开，将白菜逐棵放入开水内烫一下捞出，投凉，控净

水，晾凉。将白菜逐棵分层码入缸内，上面码两层老白菜帮，再用重物压实，再加入每百斤含5%左右的食盐水，水要没过白菜，盖上盖，放在摄氏零上8℃至10℃的温度下，15天左右即可食用。

②后置冷水法

制法 将净白菜不用热水烫，直接码入缸内，码一层撒一层盐（用盐比例同上），再码一层白菜撒一层盐，满缸时盖上两层老帮，用重物压实。三天后，放入冷水，没过白菜为度，大约20天左右即可食用。

③密封发酵法

制法 在第一法的基础上，将缸口用牛皮纸、米汤糊严，发酵15天左右即可开缸食用。烫白菜时不要烫过火，存放温度要适宜。缸内不要进入油类及其它异物，否则易烂。

腌白菜三例

①用料调拌法

主料 大白菜5000克。

调料 花椒25克，大料50克，盐500克。

制法 将大白菜剥去老帮，切去老根和菜头，洗净，沥干水分。然后切成1.5公分宽，6公分长的段。取一净盆，放入菜段、花椒、大料及食盐拌匀。装入一个干净的小坛内，随装随压实，菜面上用净石镇压，然后封口。一般一个月之后即可食用。

此菜品味道清香，脆嫩爽口，是佐粥可口小菜。

②翻动腌制法