

丛书主编
谢英俊

家常蔬菜 保健食谱

● 黄水平 等 编著 ● 河海大学出版社



家常保健食谱丛书

特邀顾问

- 许堂仁 台湾省台北市陶陶餐厅股份有限公司总经理, 中华美食交流协会理事长
- 薛文龙 南京市中央大厦副总经理, 中国烹饪协会第二届理事, 江苏省特一级烹饪师
- 彭锦泉 中国药学会成都药膳专业委员会主任, 主任药师, 教授

主 编

- 谢英彪 南京中医药大学第三附属医院主任医师, 兼职教授, 中国中医药学会药膳专业委员会委员, 江苏省营养食疗专家委员会副主任委员, 南京自然医学会常务理事兼食疗分会主任委员

副 主 编

- 蔡树涛 中国科学院副研究员, 博士, 美国加州大学伯克莱分校高级访问学者

特邀编委

- 苏元元 香港现代中医进修学院院长, 教授
- 路新国 扬州大学商学院烹饪系主任, 副教授
- 黄衍强 山东淄博松龄疑难病研究所所长, 研究员
- 匡家庆 金陵旅馆管理干部学院餐饮教研室主任
-
-

序 言

开门七件事：柴米油盐酱醋茶，件件都与吃有关。所以自古就有“民以食为天”的说法。

随着社会经济的蓬勃发展，市场商品的日益丰富，各类食品的琳琅满目，人民生活水平得到了很大的提高。众多的家庭不再为“无米之炊”而担忧，但却为“众口难调”而发愁。目前，很多家庭尤其是城镇家庭的食品消费结构存在着许多的不合理现象，“吃”入了种种误区，如饮食过于追求精细，偏食现象严重，营养搭配不合理，蛋白质、维生素、微量元素等营养素摄入量不足，而脂肪、热量统统超标，常常成了导致高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化、脂肪肝等疾病的重要原因，西方某些“文明病”、“富贵病”也在我国纷纷出现。另外，一些儿童和老人因饮食结构不合理而导致营养不良或营养过剩的现象也普遍存在。因此，一日三餐怎样吃好，怎样吃得科学合理，如何使饮食更有利于养生保健等等一系列有关饮食的问题正日益成为每个家庭、烹饪爱好者和餐饮业厨师们热切关注的热点、难点。为此，我们组织了数十位特级厨师、营养食疗专家、医学专家共同编撰了这套《家常保健食谱丛书》，第一辑推出8册，包括《家常蔬菜保健食谱》、《家常豆制品保健食谱》、《家常畜肉保健食谱》、《家常家禽保健食谱》、《家常河鲜

保健食谱》、《家常水果保健食谱》、《家常食用菌保健食谱》、《家常花卉保健食谱》。第二辑拟推出《家常粮食保健食谱》、《家常蛋乳保健食谱》、《家常海鲜保健食谱》、《家常蛇虫保健食谱》、《家常干果保健食谱》、《家常药膳保健食谱》、《家常野菜保健食谱》、《家常调料保健食谱》等8册,全套共计16册,可满足东西南北中各个地域的家庭及寻常百姓的日常饮食保健需求。

本丛书在编撰过程中,我们力求使它具有以下特点:

1. 强调实用:丛书所介绍的各类食谱,从选材(本丛书所列选的一些食物原料,如蛇虫龟鳖类,均属人工饲养,凡受国家保护的野生动植物一概不能食用)、制作到所需设备,均适合一般家庭自购、自烹,使普通家庭及广大烹饪爱好者都能看得懂、学得会、用得上,可避免一日三餐重复单调的烦恼。

2. 力求全面:本丛书16个分册,共介绍了200多个品种近1万款食谱,不仅家常食物尽收其中,而且,高、中、低档兼顾,应有尽有,可谓“大全”。

3. 保持精良:所列食谱,以组成简洁、配伍精良、选料方便、制作简便、色香味形质俱佳为原则,全部为精选食谱。

4. 注重新颖:所介绍的食谱中,创新食谱占有较大比例,填补了众多食谱书籍的空白;烹调方法力求丰富多彩,其中包括了微波炉、烘烤箱的烹制食谱。

5. 讲究特色:本丛书以全国各地的菜肴、面点为主,兼顾“南甜、北咸、东辣、西酸”等不同地域的特色,讲究一物一味、一菜一味,尽可能地保持原汁原味。此外,为了加强养生保健作用,本丛书所列食谱的制作强调了“三低”(即低油、低盐、低糖)原则。

6. 突出保健: 本丛书区别于其他食谱书籍的另一特点是突出了养生保健作用, 对处于“亚健康”状态的人尤为适宜, 读者在照谱掌勺、大饱口福的同时, 还可以获得养生保健方面的科普知识。

本丛书聘请了台北市陶陶餐厅股份有限公司总经理、中华美食交流协会理事长许堂仁先生, 中国烹饪协会第二届理事、特一级烹饪师、南京中央大厦副总经理薛文龙先生, 中国药学会成都药膳专业委员会主任、原成都中药材公司总经理、主任药师彭铭泉教授, 香港现代中医进修学院院长苏元元教授, 扬州大学商学院烹饪系主任路新国副教授, 山东淄博松龄疑难病研究所所长黄衍强研究员, 金陵旅馆管理干部学院餐饮教研室主任匡家庆先生等近 10 位专家担任本丛书的顾问和特邀编委, 他们对本丛书的编撰工作进行了多方面的指导和校正, 为提高本丛书的质量作出了贡献, 我们谨在此致以衷心的感谢。

本丛书中所介绍的各类食谱, 有继承前贤的经验, 也有编著者长期的实践经验, 融科学性、知识性、实用性为一体, 可作为每个家庭及餐饮业制作家常食品的理想参考书。

愿《家常保健食谱丛书》成为广大读者的良师益友。

谢英彪

1998 年 8 月 8 日

目 录

大白菜

大白菜泡菜	(2)
糖醋三丝	(2)
白菜菠萝卷	(3)
海带拌白菜	(3)
酸甜白菜心	(3)
甜拌菜心	(4)
素扒白菜	(4)
海米白菜汤	(5)
糖醋辣白菜心	(5)
干烧白菜	(5)
白菜鲮鱼丝	(6)
猪肉皮煮白菜	(7)
烩白菜三丁	(7)
炸白菜盒	(8)
炆白菜卷	(8)
糖醋白菜	(9)
绣球白菜	(9)
白菜粉条	(10)
红辣白菜	(10)
鱼香白菜	(10)

珊瑚白菜	(11)
酱烧白菜	(11)
粉蒸白菜	(12)
炒酸辣白菜	(12)
炸熘白菜梗	(12)
糖烧白菜	(13)

青 菜

青菜薏苡仁粥	(15)
海米菜叶卷	(15)
肉片炒青菜	(15)
板栗菜心	(16)
火腿烧青菜	(16)
鱼香青菜	(17)
虾片青菜心	(17)
炒双色素菜	(18)
奶油菜心	(18)
猪油烧青菜	(19)
扒四宝	(19)
鱼香青菜	(20)
扒菜心	(20)
芝麻青菜	(21)

猪髓扒菜心	(21)
明珠菜心	(22)
脯酥青菜	(22)
青菜炒平菇	(23)
沙锅菜心	(23)
肉茸烧青菜心	(24)
青菜烩火腿香菇	(24)
鸡油菜心	(25)

芹 菜

芹菜粥	(27)
海蜇皮拌芹菜	(27)
芹菜拌海米	(27)
凉拌芹菜	(28)
芹菜拌干丝	(28)
芹菜拌苦瓜	(29)
炆芹菜	(29)
芹菜叶拌香干	(29)
芹菜牛肉丝	(30)
百合炒芹菜	(30)
芹菜烧香干	(31)
扒芹菜	(31)
素烧芹菜	(31)
虾油芹菜	(32)
芹菜炆腐竹	(32)
芹菜炒肉丝	(32)
香脆芹叶	(33)
蛋皮芹卷	(33)
贝丝芹菜	(34)
芹菜拌面筋	(34)

姜汁芹菜	(35)
芹菜炒鸡蛋	(35)
芹菜香菇炒墨鱼	(35)

菠 菜

菠菜粥	(38)
菠菜人參饺	(38)
八宝菠菜	(39)
菠菜拌肉丝	(39)
姜汁菠菜	(40)
拌菠菜泥	(40)
芝麻拌菠菜	(41)
生姜丝菠菜	(41)
菠菜虾仁	(41)
菠菜头烧虾米	(42)
三彩菠菜	(42)
菠菜鳊段	(43)
菠菜炒香干	(43)
菠菜粉丝	(44)
海米菠菜头	(44)
虾皮炒菠菜	(44)
生煸菠菜	(45)
菠菜炒肉丝	(45)
鲜蘑炒菠菜	(46)
菠菜滑溜肉片	(46)
菠菜炒鸡蛋	(46)
炸菠菜脯	(47)
椒盐菠菜心	(47)
菠菜猪血汤	(48)
雪梨菠菜汤	(48)

菠菜银耳汤	(48)
羊肝菠菜鸡蛋汤	(49)
菠菜猪肝汤	(49)

韭 菜

韭菜粥	(51)
韭黄香干	(51)
韭菜炒干丝	(51)
韭菜炒绿豆芽	(52)
韭黄炒肉丝	(52)
韭菜炒三丝	(53)
韭菜炒鸡蛋	(53)
韭菜炒蛤肉	(54)
韭菜拌蛋丝	(54)
韭菜炒核桃仁	(54)
韭菜炒淡菜	(55)
韭黄炒腰花	(55)
韭黄鸡丝	(55)
韭黄油干	(56)
韭菜蛋花汤	(57)
醋熘卷心菜	(61)
珊瑚卷心菜	(62)
肉片滑熘卷心菜	(62)
素烧卷心菜	(63)
糖醋卷心菜	(63)
素炒卷心菜	(63)
醋熘木耳卷心菜	(64)
海米烧卷心菜	(64)

雪里蕻

雪里蕻拌海米	(66)
雪里蕻炒冬笋	(66)
雪里蕻扣肉煲	(67)
雪里蕻鲫鱼	(67)
肉末雪里蕻	(67)
雪冬香菇	(68)
雪里蕻烧豆腐	(68)
雪里蕻花生米	(69)
雪里蕻炒茭白	(69)
雪里蕻鲤鱼	(70)
雪里蕻冬瓜汤	(70)
雪里蕻冬笋野鸭汤	(70)

卷心菜

卷心菜粥	(59)
卷心菜拌虾米	(59)
凉拌卷心菜	(59)
香辣五丝	(60)
酸甜泡菜	(60)
三鲜菜卷	(61)
卷心菜芝麻泡菜	(61)

蒜 苗

糖蒜苗	(72)
肉片焖蒜苗	(73)
腐干炒蒜苗	(73)
蒜苗炒山药	(74)
蒜苗炒肉丝	(74)

蒜苗烧河蚌肉	(74)
蒜苗炒豆腐	(75)
金钩炆蒜苗	(75)

菜 花

炆菜花	(77)
菜花香菇	(77)
奶油菜花	(78)
菜花虾仁	(78)
茄汁菜花	(78)
肉片烧菜花	(79)
烧瓢菜花	(79)
素咕噜肉	(80)
三丝莲花菜	(80)
虾皮炖菜花	(81)
椒盐菜花	(81)
菜花炒蛋	(82)
脆皮葫芦	(82)
咖喱泡菜花	(82)
炒素虾仁	(83)
蚝油菜花	(83)
鲜卤菜花	(84)
猴头烧菜花	(85)
蛋蓉菜花汤	(85)

茭 白

茭白猪肉粥	(87)
炆茭白	(87)
海米炆茭白	(87)

辣油茭白	(88)
虾子烧茭白	(88)
茭白炒毛豆	(89)
油焖茭白	(89)
鱼香茭白	(89)
茭白肉丝	(90)
咖喱茭白	(90)
酱烧茭白	(91)
茄汁茭白	(91)
榨菜炒茭白	(92)
油泼茭白	(92)
糟煨茭白	(93)
茭白卷	(93)
茭白炒蛋	(94)
口蘑烧茭白	(94)
糖醋茭白	(95)
葱油茭白	(95)
酱烧茭白	(95)
茭白猪蹄汤	(96)

茼 蒿

茼蒿拌海米	(98)
蒜茸茼蒿	(98)
麻酱茼蒿尖	(99)
茼蒿叶拌香干丝	(99)
凉拌茼蒿	(99)
凉拌三片	(100)
奶油凤尾茼蒿	(100)
麻辣茼蒿	(100)
炆辣茼蒿	(101)

油炆茼蒿	(101)
茼蒿拼花生	(102)
芝麻茼蒿	(102)
鱼香茼蒿丝	(102)
茼蒿炒木耳肉片	(103)
炒鲜茼蒿	(103)
茼蒿炒香菇	(104)
茼蒿拌蜆皮	(104)
茼蒿炒豆干	(104)

藕

鲜藕粥	(106)
糯米藕	(106)
芙蓉藕羹	(107)
百合酿藕	(107)
蜜汁藕条	(108)
楂糕莲藕	(108)
豆沙藕丸	(108)
煎藕夹	(109)
炸藕夹	(109)
酸梅藕片	(110)
拔丝莲藕	(110)
肉饼藕	(110)
冷片莲藕	(111)
糖醋藕丝	(111)
蜜汁甜藕	(111)
油炸藕蟹	(112)
雪花果藕	(112)
醋熘藕片	(112)
藕团	(113)

酸梅藕	(113)
泡藕	(113)
糖拌三丁	(114)
酸辣脆藕	(114)
糖醋藕块	(115)
糖醋素排骨	(115)
藕断丝连	(116)
茄汁藕松	(116)
软炸藕片	(117)
猪脊骨炖藕	(117)
凉拌藕片	(118)
黑豆莲藕乳鸽汤	(118)

山 药

山药小米粥	(120)
山药豆沙糕	(120)
山药面	(121)
山药莲藕	(121)
麻条山药	(121)
鲜虾山药角	(122)
豆沙山药饼	(122)
山药红豆羹	(123)
山药扁豆糕	(123)
蜜枣扒山药	(123)
玻璃山药	(124)
蜜汁山药段	(124)
冰花山药	(125)
蜜汁山药丸子	(125)
虎皮山药	(126)
余山药球	(126)

咖喱山药	(127)	黄焖笋	(141)
灌香山药	(127)	炒双冬	(142)
枣泥山药糕	(128)	冬笋炒黄瓜	(142)
桂花山药	(128)	两香笋	(143)
蜜汁山药墩	(128)	竹笋焖肉	(143)
山药珍珠丸	(129)	佛手冬笋	(143)
山药卷	(129)	葱油笋尖	(144)
煨素排骨	(130)	双冬烩菜心	(144)
五花香肉	(130)	五丝盖银须	(145)
凉拌山药丝	(130)	凤尾笋	(145)
糖醋山药	(131)	翡翠竹笋	(146)
双味素虾仁	(131)	三鲜竹笋	(146)
一品山药	(132)	麻辣笋	(147)
八宝山药泥	(132)	油焖春笋	(147)
拔丝金枣	(133)	白汁春笋	(148)
什锦山药	(134)	辣油冬笋尖	(148)

竹 笋

冬笋粥	(136)	菊花笋	(149)
笋茸豌豆羹	(136)	冬笋烩刺参	(149)
炆三丝	(137)	冬笋炒肉丝	(149)
拌素什锦	(137)	炆冬笋	(150)
竹笋拌茼蒿	(137)	冬笋烧芥菜	(150)
香菇竹笋	(138)	素笋汤	(150)
白扒鱼翅	(138)	冬笋鲫鱼汤	(151)
卤双冬	(139)		
酱烧冬笋	(139)		
冬笋烩三菇	(140)		
干烧笋	(140)		
肉末煨冬笋	(141)		

萝 卜

白萝卜粥	(153)
萝卜丝饼	(153)
冰糖萝卜汁	(154)
葱油萝卜丝	(154)
芝麻酱拌小萝卜	(154)

凉拌萝卜缨	(155)	麻辣萝卜丝	(167)
开洋萝卜	(155)	糖醋萝卜卷	(167)
糖醋心里美	(155)	响萝卜丝	(168)
酸辣萝卜丝	(156)	干贝萝卜球	(168)
糖醋红白萝卜	(156)	人参萝卜	(169)
凉拌红萝卜丝	(157)	白萝卜炒章鱼	(169)
芝麻酱拌萝卜	(157)	蒜泥拌萝卜丝	(170)
萝卜拌海蜇皮	(157)	萝卜肉丝	(170)
白萝卜烧牛肉	(158)	白萝卜煮豆腐	(170)
奶油萝卜球	(158)	香菇萝卜汤	(171)
三色萝卜球	(158)	海米萝卜汤	(171)
绣球萝卜	(159)		
凤汁鱼翅萝卜	(160)	胡萝卜	
粉蒸萝卜	(160)	胡萝卜粥	(174)
萝卜肉圆	(161)	凉拌胡萝卜丝	(174)
糖醋辣萝卜	(161)	生菜胡萝卜卷	(174)
三色萝卜丝	(161)	胡萝卜炒青蒜肉片	(175)
爆炒萝卜丝	(162)	胡萝卜烧羊肉	(175)
蒜香萝卜干	(162)	五圆素烩	(175)
蛋炒萝卜干	(163)	奶油三色萝卜球	(176)
素炒萝卜	(163)	田园四宝	(176)
萝卜松	(163)	胡萝卜炒肉丝	(177)
萝卜丸子	(164)	油塌胡萝卜	(177)
猪肉炒白萝卜	(164)	胡萝卜爆肉丁	(177)
芥末萝卜丝	(164)	糖醋胡萝卜条	(178)
虾仁萝卜	(165)	熘胡萝卜丸	(178)
油酥萝卜	(165)	素小三圆	(179)
萝卜烧肉	(166)	虾仁炒胡萝卜	(179)
冻豆腐炖萝卜	(166)	清炒胡萝卜	(180)
珠形萝卜	(166)	炒胡萝卜酱	(180)

胡萝卜炒肉片	(180)
胡萝卜炒猪肝	(181)
胡萝卜烧羊肉	(181)

黄 瓜

黄瓜粥	(183)
黄瓜拌海蜇	(183)
黄瓜拌猪肝	(183)
黄瓜丁拌花生米	(184)
赛香瓜	(184)
糖醋黄瓜	(184)
豆腐拌黄瓜丝	(185)
粉皮黄瓜	(185)
香菜黄瓜	(185)
海米拌黄瓜丝	(186)
蛋丁拌黄瓜	(186)
凉拌三色丝	(186)
翡翠金钩	(187)
蒜泥拌黄瓜	(187)
芝麻酱拌黄瓜	(188)
金钩黄瓜	(188)
黄瓜拌粉丝	(188)
黄瓜酿肉	(189)
酿黄瓜	(189)
肉馅黄瓜	(190)
鱼香黄瓜	(190)
炆黄瓜	(191)
菊花黄瓜	(191)
姜汁黄瓜	(192)
炒黄瓜片	(192)

肉丝拌黄瓜	(192)
清蒸酿黄瓜	(193)
黄瓜卷	(193)
滑炒腐竹瓜片	(194)
果味黄瓜	(194)
葱油黄瓜卷	(194)
黄瓜汆肉片	(195)
酸辣黄瓜	(195)
三鲜黄瓜汤	(196)
黄瓜鸡蛋汤	(196)
鸡杂黄瓜汤	(197)
虾干黄瓜汤	(197)

丝 瓜

丝瓜粥	(199)
拌丝瓜	(199)
炒丝瓜	(199)
甜椒炒丝瓜	(200)
滚龙丝瓜	(200)
锅烧丝瓜	(201)
鸡油丝瓜	(201)
鲜蘑丝瓜	(201)
丝瓜牡蛎	(202)
干贝烩丝瓜	(202)
镶丝瓜	(203)
南腿翠板	(203)
丝瓜豆腐	(204)
三鲜丝瓜	(204)
丝瓜虾仁	(205)
丝瓜豆腐猪蹄汤	(205)

肉片丝瓜汤 (205)

冬 瓜

冬瓜粥 (208)

冬瓜茸 (208)

红烧冬瓜 (208)

麻茸冬瓜 (209)

奶油冬瓜条 (209)

扒干贝冬瓜球 (210)

肉末冬瓜 (210)

镶冬瓜 (210)

蒸酿冬瓜 (211)

鲜汤冬瓜燕 (212)

紫菜冬瓜卷 (212)

素熬冬瓜 (213)

鲜虾扒冬瓜 (213)

白云冬瓜 (214)

炸冬瓜丸子 (214)

清蒸冬瓜 (215)

杂碎冬瓜 (215)

素烧蹄筋 (215)

什锦冬瓜露 (216)

鲜汤冬瓜燕 (217)

扒冬瓜球 (217)

香酥冬瓜 (217)

素烧肉 (218)

琥珀冬瓜 (218)

玉珠鲜蘑 (219)

水晶冬瓜 (219)

冬瓜炖鹌鹑 (220)

笋扒冬瓜 (220)

冬瓜香菇肉 (221)

冬瓜皮蚕豆汤 (221)

海米冬瓜汤 (221)

冬瓜连锅汤 (222)

苦 瓜

苦瓜粥 (224)

苦瓜泥 (224)

凉拌苦瓜 (224)

葱油苦瓜 (225)

五味苦瓜 (225)

香炒苦瓜 (225)

糖醋苦瓜 (226)

苦瓜炒肉丝 (226)

干煸苦瓜 (226)

炒苦瓜辣椒 (227)

酱烧苦瓜 (227)

苦瓜鸡片 (228)

苦瓜焖鸡翅 (228)

苦瓜炖文蛤 (229)

芝麻苦瓜 (229)

酿苦瓜 (229)

苦瓜猪肉汤 (230)

茄 子

茄子粥 (232)

拌茄泥 (232)

清蒸茄子 (232)

油烧茄子	(233)	椒盐茄饼	(241)
菊花茄子	(233)	茄子烧鹌鹑	(242)
镶茄子	(234)	茄子炖乌蛇	(242)
素过油肉	(234)		
酱油茄子	(235)	番 茄	
酱爆茄	(235)	番茄豆腐羹	(244)
蒸茄子	(236)	番茄鸡肉球	(245)
茄夹子	(236)	番茄荸荠	(245)
面酱烧茄子	(237)	番茄鱼片	(246)
肉片烧茄子	(237)	青椒番茄	(246)
口袋茄子	(238)	番茄滑蛋	(247)
酿茄子	(238)	炸番茄	(247)
金钱茄子	(239)	八宝番茄	(247)
鱼香茄子	(239)	茄汁鲜蘑	(248)
油焖茄子	(240)	番茄丝瓜	(248)
辣味茄丝	(240)	番茄豆腐鱼丸汤	(249)
蒜茸烧茄子	(241)	鸡肝番茄汤	(249)

大白菜

【营养成分】 大白菜为我国北方冬春两季的主菜,营养价值比较高,每100克中含有水分95.1克,蛋白质1.4克,脂肪0.1克,膳食纤维0.9克,碳水化合物2.1克,胡萝卜素80微克,维生素B₁0.03毫克,维生素B₂0.04毫克,尼克酸0.4毫克,维生素C28毫克,钙35毫克,磷28毫克,铁0.6毫克。

【保健功效】 大白菜性平味甘,有养胃利窍、通利大便、解热除烦等功效。现代营养学研究表明,大白菜中所含的营养成分较为丰富,其粗纤维可促进胃肠蠕动,防止大便干结,能减少大便中各种致癌物质与肠粘膜的接触,因此,常食大白菜既可预防便秘,又能预防痔疮及结肠癌。大白菜中的维生素C含量丰富,对防治牙龈出血、坏血症有较好功效。大白菜中的钙含量丰富,钙吸收进入体内后既是构成机体骨骼和牙齿的主要原料,又能在维持神经肌肉的正常活动等方面起重要作用。

【烹饪应用】 大白菜脆嫩爽口,味道甘美,且可以较长时间地保鲜贮藏,是冬季餐饮中的佳肴。大白菜食法多样,广泛应用于拌、烫、炆、烹、熘、烩、扒、炖、熬、蒸等多种烹调方法,既可以素炒或荤做,也可以作饺子和包子的馅,还可以制成酸菜、腌菜、酱菜、泡菜、糟菜、脱水菜及风菜,供长期食用。

【食用禁忌】 虽然大白菜亦蔬亦药,但大白菜滑肠,气虚胃寒、肺寒咳嗽之人宜少食,更不宜冷食。烂大白菜不宜食用。因为在细菌作用下,菜中硝酸精盐会变成有毒的亚硝酸精盐。亚硝酸精盐一旦进入胃肠道后会迅速渗入血液,能使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,从而使血红蛋白丧失携带氧的能力,会引起皮肤、粘膜发绀、青紫等症状,严重危害人体健康。因此,贮存的大白菜要保管好,防止腐烂。

大白菜泡菜

〔原 料〕 大白菜 5000 克,熟芝麻 50 克,辣椒糊 500 克,生姜 100 克,精盐适量。

〔制 作〕 将大白菜洗净,去老梗及菜头,在 80℃ 的热水中烫一下,捞出码入缸中,撒上精盐,7 天后倒缸时,抹入辣椒糊,10 天后即成。食用时改刀装入盘中,撒上熟芝麻。

〔特 点〕 香辣清淡,爽口味美,开胃消食,益气和中。

糖醋三丝

〔原 料〕 白菜心 200 克,鸭梨 150 克,山楂糕 100 克,白糖 75 克,白醋 20 克,精盐 2 克,麻油 1 克。

〔制 作〕 将白菜心洗净,切成细丝,用精盐拌匀稍腌。鸭梨去皮、核并切成和白菜相同的细丝,山楂糕切成稍粗的丝备用。用手轻轻地挤出大白菜的水分,放入盘内,将梨丝码在白菜上,再放上山楂糕丝。将白糖和醋加少许清水搅溶,浇在三丝上,淋上麻油即成。

〔特 点〕 色泽美观,酸甜可口,清肠利胃,减肥健美。