

精美彩插 · 注解详尽

编著：堵军

家庭美食厨房丛书

小菜

碟



方正书局出品
FANGZHENG PUBLISHING COMPANY

中国方正出版社

家庭美食厨房丛书

小菜一碟

编著·堵军

中国方正出版社

图书在版编目(CIP)数据

小菜一碟/堵军编. - 北京:中国方正出版社,2003.4(家庭美食厨房丛书)

ISBN 7-80107-641-9

I. 小… II. 堵… III. 凉菜-菜谱 IV. TS972.181

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026095 号

小菜一碟

堵军编

责任编辑:王相国

责任校对:丁新丽

责任印制:郑新

出版发行:中国方正出版社

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编:100813)

方正书局销售电话:(010)68475352 68475590 68471769

编辑部:(010)63099854

网 址:www.fzpress.com.cn

责 编 E-mail:www.fzpress001@yahoo.com.cn

经 销:新华书店

印 刷:北京昌平长城印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

印 张:10 彩插:4 页

字 数:260 千字

印 数:1-5000

版 次:2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80107-641-9 总定价:220.00 元(全套共 11 册)

本册定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换

版权所有,侵权必究

出版说明

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长，在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置，营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”，“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库中的一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜，海鲜肉品，山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

小菜菜肴无论在便餐或筵席上都不可缺少，而且是第一道菜，其质量直接影响着人的口感和食欲。精美的拼盘凉菜，其配以美酒，不仅能使人大开胃口，还能活跃气氛，促进宾客之间的交流。

小菜以冷菜为主，其制作方法有十几种之多，常用的有拌、炆、腌、卤、酱、冻、熏、腊等，还有一些煎、炸、炒、蒸、烤的食品，也可作佐酒菜肴。

凉拌菜的范围很广，原料取自蔬菜瓜果、豆制品、禽蛋、猪牛羊肉、水产品，常用的调味料有酱油、醋、香油、味精、芥末、芝麻酱、白糖、姜、蒜、辣椒等等，其口味脆嫩爽口，清香不腻，咸、甜、酸、辣，风味多样。

腌渍的泡菜酸辣开胃，有解腻醒酒的功能，同时具有制作容易、成本低廉、风味可口、取食方便、适应时令、利于贮存等优点。

酱卤菜肴是把原料放入酱油、糖、花椒、大料、桂

皮、大茴香、葱、姜等调料制成的卤汁内，上火炖煮入味而成，口味鲜咸松烂，酱香浓郁，是宴会不可缺少的佐餐佳肴。

熏制和腊制的菜肴，以其独特的风味和色泽，深受人们的喜爱。还有用蒸、煮、煎、炸、烤等制法制作的食品，也是很多人百吃不厌的下酒菜肴。

小菜肴的配色和装盘非常讲究，要求色彩多样，形态完整，适口开胃。小菜一碟独具特色，读者灵活搭配，可满足不同档次宴会的需要。

编者

2003 年 4 月



目 录

蔬菜瓜果类

姜丝拌白菜	(1)	洋白菜拌苹果	(12)
美味白菜叶	(1)	蒜泥拌莴笋丝	(12)
芝麻白菜	(2)	奶油莴笋	(13)
炆糖醋白菜心	(2)	油炆莴笋片	(13)
醋拌白菜	(3)	油吃莴笋	(14)
酸辣白菜条	(3)	蒜泥拌茄片	(14)
辣椒拌白菜丝	(4)	油炆茄块	(14)
大椒拌白菜	(4)	甜面酱蘸茄子	(15)
果汁白菜心	(4)	酱味茄条	(15)
香菇拌白菜丝	(5)	酱汁茄子丁	(16)
炆番茄白菜心	(5)	火腿拌茄泥	(16)
粉丝菠菜拌西红柿	(6)	糖醋茄子	(17)
香糟菠菜	(6)	葱油汁萝卜丝	(17)
花生酱拌菠菜	(7)	花生拌酱萝卜丁	(18)
甜面酱拌菠菜	(7)	海米拌豆角	(18)
拌油菜梗	(8)	姜汁扁豆丝	(19)
炆油菜梗	(8)	姜丝豆角	(19)
拌糖醋芹菜	(8)	芥末豆角	(20)
芥末拌芹菜叶	(9)	香菇拌豆角	(20)
火腿末拌芹菜叶	(10)	香菇扁豆丝	(21)
火腿拌凉薯芹菜叶	(10)	计司扁豆	(21)
炆脆皮黄瓜	(11)	清拌菜花	(22)
酸奶拌黄瓜	(11)	花生拌菜花	(22)

拌菜花泥	(23)	酸汁红菜头	(38)
笋片拌菜花	(23)	甜酸姜片	(39)
煮菜花	(24)	拌甜菜头	(39)
菜花拌西红柿	(24)	酸辣藕片	(40)
拌蒜味西红柿	(25)	糖醋藕丝	(40)
麻酱拌西红柿	(25)	糖醋菠萝藕	(41)
西红柿拌粉丝	(26)	酸辣荸荠片	(41)
西红柿拌土豆丁	(26)	酸辣荸荠丁	(42)
炆土豆丝	(26)	炆荸荠片	(42)
番茄汁拌土豆丝	(27)	油炆荸荠丝	(43)
拌土豆片	(28)	糖醋凉薯	(43)
拌土豆泥	(28)	炆凉薯丝	(44)
辣味土豆泥	(28)	凉拌西瓜皮	(44)
甜酸土豆泥	(29)	糖醋瓜皮	(45)
黄油土豆泥	(29)	清拌银芽	(45)
榨菜肉末土豆泥	(30)	黄瓜丝拌绿豆芽	(45)
海米土豆泥	(30)	豆芽拌莴笋肉丝	(46)
煮土豆球	(31)	拌糟豆芽	(46)
拌鸡毛菜	(31)	鱼香银芽	(47)
香菇鸡毛菜	(32)	辣味椒麻玉米笋	(47)
蒜泥苕蓝	(32)	拌什锦菜	(48)
葱油苕蓝	(32)	清爽三丝	(48)
糖醋苕蓝	(33)	糖醋三丝	(49)
辣味苕蓝	(33)	甜酸三丁	(49)
酱味苕蓝	(34)	糖醋三丁	(50)
笋丁拌马兰头	(34)	三色银芽	(50)
花生米拌马兰头	(35)	拌合菜	(50)
蘑菇拌马兰头	(35)	拌三丝莴笋叶	(51)
拌蒿子秆	(36)	五彩芹菜	(51)
拌豌豆苗	(36)	菠菜拌粉丝	(52)
浇汁白薯丝	(37)	蛋皮菠菜	(52)
拌蘑菇泥	(37)	腐竹拌菠菜	(53)
拌榨菜头	(38)	拌肉丝菠菜粉皮	(53)
凉拌香椿	(38)	猪肝拌菠菜	(54)





黄瓜拌粉丝	(54)	肘子肉拌三丝	(55)
五丝黄瓜	(55)	猪肝拌什锦菜	(56)
黄瓜肉丝拌凉粉	(55)		

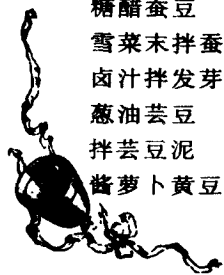
拌沙拉、什锦果菜类

鸡蛋沙拉	(57)	火腿沙拉	(67)
黄瓜沙拉	(57)	平鱼沙拉	(68)
西红柿沙拉	(58)	虾仁豆腐沙拉	(68)
嫩莴笋叶沙拉	(58)	腰果菠菜沙拉	(69)
洋白菜沙拉	(59)	拌香肠土豆	(69)
牛奶土豆沙拉	(59)	午餐肉水果拼盘	(70)
黄油生菜沙拉	(60)	拌苹果片	(70)
豌豆沙拉	(60)	拌梨丝	(71)
什锦蔬菜沙拉	(62)	拌梨片	(71)
腰果青豌豆沙拉	(63)	拌菠萝片	(72)
黄豆沙拉	(63)	甜酸菠萝片	(72)
什锦黄豆沙拉	(64)	拌黄瓜梨丝	(73)
豆腐沙拉	(64)	拌三色丁	(73)
豆腐蔬菜沙拉	(64)	果汁三丁	(74)
水果沙拉	(65)	拌果丁	(74)
橘子西瓜沙拉	(65)	拌什锦条	(75)
土豆沙拉	(66)	果蔬丁	(75)
蜂蜜酱沙拉	(67)		

蛋、豆制品类

南味小葱拌豆腐	(77)	枸杞头拌芥末豆腐	(79)
葱油咸蛋豆腐	(77)	麻酱拌香椿豆腐	(80)
椒油芝麻豆腐	(78)	拌酱味豆腐	(80)
榨菜芝麻豆腐	(78)	芥末酱拌海味豆腐	(80)
菠菜末拌豆腐	(79)	海胆酱拌豆腐	(81)

海米花生豆腐	(81)	青豌豆拌土豆泥	(97)
蘑菇海米豆腐	(82)	生菜拌鸡蛋	(97)
香干拌芹菜	(82)	拌芝麻蛋丁	(98)
香干拌芹菜叶	(83)	松花蛋拌粉皮	(98)
香干拌茼蒿菜	(83)	白切肉	(100)
辣椒拌香干丝	(84)	拌蒜泥白肉	(100)
香干大葱	(84)	姜汁白肉	(101)
香干拌马兰头	(85)	五味白肉	(101)
拌香干丁	(85)	拌南味肉片	(102)
拌土豆香干丁	(85)	肉丝拌酸菜	(102)
拌干丝	(86)	里脊丝拌黄瓜	(103)
蒜味干丝	(86)	熟肉丝拌黄瓜丝	(103)
芽姜干丝	(87)	熟肉丝拌水疙瘩	(104)
油菜拌干丝	(87)	熟肉丝拌洋白菜	(104)
拌海米豆腐丝	(88)	肉丝拌芹菜	(105)
香菇丝拌豆腐丝	(88)	肉丝拌海带	(105)
芹菜拌豆腐丝	(89)	肉丝拌香菇凉薯	(106)
青椒拌豆腐片	(89)	肉丝拌马兰头	(106)
拌腐竹	(90)	肉丝拌豆芽	(107)
蒜叶千张	(90)	肉片拌土豆	(107)
香油辣椒拌粉丝	(91)	肉丁拌芹菜胡萝卜	(107)
什锦粉皮	(91)	酸菜梗拌肉片	(108)
火腿粉皮拌芹菜	(91)	肉丝拌辣味盐渍菜	(108)
凉拌发芽豆	(92)	熟肉丝拌腐竹黄瓜	(109)
葱油鲜蚕豆	(92)	凉拌肉片粉皮	(109)
拌葱油发芽豆	(93)	拌凉粉肉	(110)
辣味发芽豆	(93)	芥末三丝	(110)
甜酸发芽豆	(94)	芥末水晶肘	(111)
糖醋蚕豆	(94)	绿豆肘	(111)
雪菜末拌蚕豆泥	(95)	蒜泥冻肘	(112)
卤汁拌发芽豆	(95)	芝麻椒盐口条	(113)
葱油芸豆	(96)	蒜泥腰片	(113)
拌芸豆泥	(96)	鲜辣肚条	(114)
酱萝卜黄豆	(97)	蒜泥肚丝	(114)





肚丝拌银鱼	(115)	陈皮鸭	(132)
芹菜拌肚丝	(115)	水晶舌掌	(132)
拌压肉	(115)	怪味鹅掌	(133)
肚丝拉皮	(116)	拌鱼丝	(133)
顺袋	(116)	芥末鱼片	(134)
拌麻辣肉皮	(117)	拌草鱼片	(134)
拌怪味皮丝	(117)	豌豆拌鱼片	(134)
拌三色肉皮冻	(118)	葱油拌鱼片	(135)
拌多味牛肉	(118)	拌鱼泥	(136)
牛肉拌三丝	(118)	珊瑚鱼糜	(136)
麻辣牛腰片	(119)	茄汁平鱼	(137)
凉拌牛舌	(119)	蒜味墨斗鱼丝	(137)
红油牛筋	(120)	蒜汁鱼片	(138)
葱拌羊肉	(120)	拌怪味鱼丁	(138)
麻酱白切羊肉	(121)	酸辣巴鱼	(139)
胶汁羊肉	(121)	洋姜拌鱼丁	(139)
拌麻辣羊头肉	(122)	墨斗鱼拌海带丝	(140)
拌兔肉丁	(122)	银鱼拌黄瓜丝	(140)
凉拌兔丝	(123)	萝卜泥拌银鱼	(141)
椒麻兔丝	(123)	鱼肉拌西红柿	(141)
白切鸡块	(124)	拌鱼子	(142)
麻辣鸡丝	(124)	白萝卜拌海蜇皮	(142)
椒麻鸡片	(125)	酱油蚰子	(143)
怪味鸡丁	(125)	海蜇头拌豆角	(143)
姜拌鸡丝	(126)	浇油海蜇	(144)
三色鸡丁	(127)	蟹肉银耳	(144)
鸡脯丝拌菠菜	(127)	蟹肉西红柿	(144)
熟鸡丝拌腐竹	(128)	蟹肉土豆丝	(145)
鸡蓉拌南豆腐	(128)	蟹肉鸡蛋	(145)
粉丝豆芽拌鸡丝	(129)	芝麻酱拌海参	(146)
鱼香凤翅	(131)	葱油拌海参	(146)
怪味鸭	(131)	醋拌海带丝	(146)

腌渍小菜泡菜类

泡青菜	(148)	泡豇豆	(166)
泡酸辣青菜	(149)	酸豇豆	(167)
泡甜酸青菜	(150)	泡甜辣四季豆	(167)
泡青菜头	(151)	泡四季豆	(168)
酸白菜	(152)	泡青豆	(168)
素泡白菜	(152)	酸甘蓝	(169)
泡酸辣白菜	(153)	酸笋	(169)
泡甜酸白菜	(154)	泡青笋皮	(170)
泡卷心菜	(154)	泡冬笋	(170)
泡萝卜芹菜卷心菜	(155)	泡莴笋	(171)
泡卷心菜茎	(155)	泡苕蓝	(171)
泡什锦卷心菜	(156)	泡菜花	(172)
泡酸辣油菜	(156)	泡蒜薹	(173)
泡甜酸油菜	(157)	泡甜蒜薹	(173)
泡芹菜	(157)	泡辣味蒜薹	(174)
泡芹菜心	(158)	泡甜椒	(174)
泡黄瓜	(158)	泡柿子椒	(174)
酸黄瓜	(159)	泡茄子	(175)
泡萝卜	(159)	泡豆芽	(175)
泡酸辣萝卜菜	(160)	泡藠头	(176)
泡甜酸萝卜菜	(160)	泡藕	(177)
泡甜酸小萝卜	(161)	泡雪里蕻	(177)
泡甜萝卜	(162)	泡苦瓜	(178)
泡红圆根萝卜	(162)	泡冬瓜	(178)
泡萝卜缨	(163)	泡香瓜	(179)
泡子姜	(163)	泡西红柿	(179)
泡洋姜	(164)	泡柚子	(180)
泡酸白菜	(164)	泡苹果	(180)
泡酸卷心菜	(165)	泡板栗	(181)
泡刀豆	(165)	泡南瓜	(181)
泡甜辣豇豆	(166)	泡土豆	(182)





泡芋头	(182)	西餐泡菜	(190)
泡地瓜	(183)	莼萝泡菜	(191)
泡慈姑	(183)	匈牙利莼萝泡菜	(191)
素泡什锦	(185)	俄式酸黄瓜	(192)
牛肉泡白菜	(186)	俄式泡西红柿(一)	(192)
牛肉泡什锦	(186)	俄式泡西红柿(二)	(193)
泡鱼辣椒	(187)	俄式酸甘蓝	(194)
泡鱼丝白菜	(187)	日本美味渍	(194)
高级什锦泡菜	(188)	日本番茄泡菜	(195)
泡蘑菇什锦	(189)	日本辣白菜	(195)
泡八样	(189)	韩国番茄泡菜	(196)
泡什锦	(190)		

酱菜、腌菜类

酸辣白菜	(197)	杂菜	(202)
芥末酸菜丝	(197)	腌黄瓜	(202)
白菜拌胡萝卜丝	(197)	糟腌黄瓜	(203)
怪味白菜帮	(198)	酱甜辣椒黄瓜条	(203)
天津冬菜	(198)	香辣黄瓜丁	(204)
醋辣白菜	(198)	酱黄瓜	(204)
辣油白菜块	(199)	酱乳瓜	(204)
芥末白菜	(199)	蜜汁小黄瓜	(205)
酱泡辣白菜根	(199)	糖醋黄瓜	(205)
酸辣菜根	(199)	酱盘丝黄瓜	(205)
菊花白菜	(200)	多味盘香黄瓜	(206)
腌白菜	(200)	糖酱黄瓜	(206)
腌小白菜	(201)	水晶三丁	(206)
酱菜	(201)	韭花黄瓜	(207)
蒜酱芹菜叶	(201)	酱油甜辣黄瓜条	(207)
酱菜根	(201)	酸辣萝卜条	(207)
酸辣芹菜	(202)	腌萝卜块	(208)
酱芹菜	(202)	冰琅萝卜	(208)

糖醋萝卜	(208)	蒜酱角瓜片	(219)
拌香丝	(209)	椒油拌瓜丝	(219)
五香辣萝卜皮	(209)	虾皮拌瓜皮	(219)
甜脆盘丝萝卜	(209)	酸辣角瓜	(219)
五香萝卜丁	(209)	姜味瓜片	(220)
怪味萝卜丝	(210)	辣味瓜丝	(220)
香脆萝卜	(210)	酱油瓜片	(220)
拌二片	(210)	糖渍瓜丁	(221)
什锦胡萝卜丁	(211)	酱色瓜皮	(221)
蜜酱萝卜	(211)	甜辣丝	(222)
蜜汁胡萝卜	(211)	酱辣笋片	(222)
蒜茄子	(212)	蒜酱笋片	(222)
椒油茄丁	(212)	甜酱莴笋(一)	(223)
酸辣茄片	(212)	甜酱莴笋(二)	(223)
酱茄包	(213)	蜜汁莴笋片	(223)
酱韭花茄	(213)	酱苕蓝	(224)
辣茄丝	(213)	甜面酱苕蓝	(224)
渍蒜茄子	(213)	酱连环	(224)
腌蒜茄子	(214)	盘香苕蓝	(225)
蒜酱青椒	(214)	甜辣丝	(225)
香拌丝	(214)	甜酱什香菜	(226)
酸辣椒	(215)	雪花菜	(226)
酸渣辣椒	(215)	酱土豆	(226)
青椒拌甘蓝丝	(215)	虾油蒜薹	(227)
麻辣青椒块	(216)	蒜酱蒜薹	(228)
腌甜酸小青辣椒	(216)	酱蒜薹	(228)
蒜酱冬瓜块	(216)	鲜辣脆洋葱	(228)
油拌瓜片	(217)	拌两丁	(229)
麻辣冬瓜块	(217)	韭菜拌豆芽	(229)
芝麻瓜丁	(217)	韭菜拌豆腐干	(229)
酸辣瓜片	(217)	酱泡韭菜	(229)
辣油瓜丝	(218)	腌豇豆	(230)
虾皮瓜丝	(218)	酱豇豆	(230)
泡冬瓜	(218)	蒜酱豆角	(230)





甜辣豆角	(231)	酸甜洋姜	(237)
酱豆角	(231)	麻辣洋姜	(238)
甜豆角丝	(231)	白糖生姜片	(238)
蒜豆角	(231)	糖醋酥姜	(239)
麻辣豆腐	(232)	酱生姜片	(239)
海味豆腐	(232)	桂花生姜	(240)
五香花生米	(232)	甜酱姜芽	(240)
五香茶花生	(233)	酱蒜	(241)
腌山药	(233)	糖醋蒜	(241)
酱干果	(233)	腊八蒜	(241)
甜番茄	(234)	蜂蜜蒜	(242)
生姜藕片	(234)	糖蒜	(242)
辣菜	(235)	白糖蒜	(242)
糖酥姜	(235)	桂花糖醋蒜	(243)
桂花生姜	(235)	玫瑰糖蒜	(243)
甜姜片	(236)	哈尔滨辣菜	(244)
糖姜片	(236)	锦州虾油小菜	(244)
甜酸红姜片	(236)	虾油小菜	(245)
甜姜丝	(236)	腌海带	(245)
甜酱洋姜	(237)	醉蛋	(245)
腌地姜片	(237)		

酱、卤、煮小菜

酱肉	(246)	卤猪蹄	(250)
酱猪肚	(246)	卤肚心肝	(250)
酱猪心	(247)	南味卤牛肉	(251)
酱汁肥肠	(247)	卤鱼香牛肝	(251)
麻辣酱羊肉	(248)	卤兔肉	(252)
五香酱驴肉	(248)	麻辣兔肉	(252)
酱渍驴肉	(248)	卤鱼片	(253)
酱铁雀	(249)	卤鲫鱼	(253)
酱干豆腐丝	(249)	软酥鲫鱼	(253)

三鲜腐竹	(254)	盐水鸡肝	(258)
五香干豆腐	(254)	盐水鸭肫	(259)
酥海带	(255)	皮冻	(259)
酥胡萝卜	(255)	五彩水晶冻	(260)
盐水蹄	(256)	冻蹄	(260)
盐水腰片	(256)	冻黄豆	(261)
咸口条	(257)	冻羊糕	(261)
麻辣牛肉	(257)	胶冻兔肉	(262)
盐水鸡	(258)	鸡冻	(262)

炒、煎、炸、烧、小菜

豌豆鸡丁	(263)	荸荠酥	(273)
泡菜炒肉丝	(263)	荸荠糕	(273)
水疙瘩炒香干丝	(264)	桂花烙馍	(274)
煎酱味肉	(264)	赛香蕉	(274)
煎土豆菜饼	(265)	芝麻雪花蛋	(275)
炸香椿头	(265)	香酥花生米	(275)
炸菊花菜	(266)	香菜花生仁	(275)
椒盐土豆片	(266)	挂霜花生仁	(276)
咖喱核桃仁	(267)	酱酥花生仁	(276)
菜松	(267)	椒香腰果	(277)
胡萝卜松	(268)	油酥黄豆	(277)
清炸猪排	(268)	糖酥黄豆	(277)
辣子猪排	(268)	辣椒黄豆	(278)
肉松	(269)	莲花豆	(278)
网油鸡卷	(269)	挂霜丸子	(278)
炸鸡糕	(270)	挂霜白蜜	(279)
鱼松	(271)	蜜汁土豆饼	(279)
虾松	(271)	炸荸荠夹子	(280)
干贝松	(271)	三鲜皮松	(280)
炸银鱼	(272)	豆鱼	(281)
椒盐脆皮虾	(272)	冰糖皱皮肘	(281)





冰糖肉方	(282)	咖喱鸭舌	(289)
晾干肉	(283)	雪衣鱼条	(289)
糖醋小排骨	(283)	五香鱼	(290)
蜜汁排骨	(284)	五香熏鱼	(290)
糖醋牛肉	(284)	酥香鲫鱼	(291)
糖汁牛肉	(285)	烧酥鲫鱼	(291)
辣味烧牛肉	(285)	糖醋小黄鱼	(292)
锅烧羊腩	(286)	葱辣鱼条	(292)
冰糖兔丁	(287)	辣酱烧白鱼	(293)
酱味鸡块	(287)	糖炙油虾	(293)
叉烧鸡翅	(288)	花椒田鸡	(294)
鱼香凤爪	(288)		

蒸、烤、熏小菜

沙菜酱排骨	(295)	蜜汁叉烧	(300)
蒸香辣鱼条	(295)	烤金银肝	(300)
蒸腐乳鱼块	(296)	虾须牛肉	(301)
梅菜蒸鳊鱼	(296)	烤鱼串	(301)
沙茶酱蒸乌头鱼	(297)	熏腊肉	(302)
素火腿	(297)	熏五花肉	(303)
素鸡	(298)	熏卷肉	(303)
素鸭	(298)	熏双色肠	(304)
叉烧	(299)	面肉粉肠	(304)
叉烧肉	(299)		



蔬菜瓜果类

姜丝拌白菜

原 料

白菜心 500 克, 生姜 30 克, 葱白 2 根, 白糖 5 克, 香油 5 克, 辣酱油 10 克, 精盐适量, 味精少许。

制 法

1. 将白菜心的菜叶部分切除, 只取菜梗, 冲洗干净, 纵向对开, 然后横向切成细丝, 放盘内; 将生姜刮去皮, 洗净, 切成细丝 (越细越好), 放在白菜丝上。

2. 将大葱洗净, 纵向剖开, 再斜切成细丝, 放白菜丝上, 撒上精盐, 拌匀, 腌 30 分钟, 滗去渗出的水, 加入白糖、味精、香油和辣酱油, 拌匀即可食用。

特 点

味道清香适口, 有解油腻的作用。

姜味白菜叶

原 料

白菜叶 300 克, 鲜姜 1 小块, 苹果 1 个, 干红辣椒 2 个, 香油 5 克, 精盐适量。

制 法

1. 将白菜叶洗净, 沥干水, 晾至菜叶发软, 切成小片, 放小盆内。鲜姜去皮, 洗净, 切成细末, 撒在白菜叶上。将干红辣椒去蒂和籽, 洗净, 切成小片, 放白菜叶上, 然后撒上精盐, 用手揉白菜叶, 揉至出水为止。

2. 将苹果洗净, 去皮和核, 将果肉切成小片, 撒在揉好的白菜内, 拌匀。将揉好的白菜叶装入干净的玻璃瓶或坛内, 压实, 盖严。2 天后可出瓶装盘, 淋上香油 (也可不加香油), 即可上桌供食。