



●老百姓平安菜谱●

白菜·豆腐·绿叶菜

300款

李芳
编著



天津科技翻译出版公司

●老百姓平安菜谱●

白菜·豆腐·绿叶菜

300款

江苏工业学院图书馆
藏书章

李芳 编著

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

白菜·豆腐·绿叶菜 300 款 / 李芳编著. — 2 版. — 天津: 天津科技翻译出版公司, 2006.1

(老百姓平安菜谱系列)

ISBN 7-5433-0123-7

I. 白... II. 李... III. 绿叶蔬菜-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 108009 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 24 开本 7 印张 180 千字

2006 年 1 月第 2 版 2006 年 1 月第 2 次印刷

定价: 12.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

目 录

白 菜 篇

凉 菜

白菜心拌豆腐干	3	香菇烧菜心	13
白菜拌肉丝	3	海米烧菜心	13
梨丝拌白菜	4	糖醋辣白菜	14
甜拌菜心	4	金边白菜	14
咸拌菜心	5	奶油扒白菜	15
山楂酱拌菜心	5	栗子烧白菜	15
麻酱拌菜心	6	栗子烧菜心	16
酱白菜	6	栗子扒白菜	16
朝鲜辣白菜	7	干贝白菜墩儿	17
拌冻白菜	7	鸡冠白菜	17
三味酸菜	8	口蘑炖菜墩儿	18
炆辣白菜	8	芥末白菜墩儿	18
渍酸菜	9	奶汤白菜	19
		珊瑚白菜	19
		鲜蘑扒菜心	20

热 菜

白菜炖豆腐	10	烧素白菜	20
三美白菜豆腐	10	辣炒白菜	21
豆腐酿白菜	11	熬素白菜粉丝	21
白菜丝炒豆腐干	11	笋片溜白菜	22
扎把三菜	12	开水白菜	22
醋熘白菜	12	鱼香白菜	23
		腐乳爆白菜片	23
		扒花白菜	24

酸辣白菜	24
虾子烧菜心	25
清蒸白菜卷	25
锅塌白菜卷	26
炸白菜卷	26
扒白菜卷	27
鸭肉菜卷	27
余芙蓉菜卷	28
糖醋白菜卷	28
辣白菜卷	29
四色白菜卷	29
白菜肉卷	30
炸春卷	30
炸三鲜白菜合	31
合页白菜	31
荷花白菜	32
双色菜叶包肉	32
白菜烧麦	33
荤素大白菜	33
沙锅菜叶包丸子	34
鸭丁白菜	34
蟹黄大白菜	35
肉片熬白菜粉丝	35
虾子烧白菜头	36
绣球白菜墩	36
余鸡茸白菜	37
佛手白菜	37
白菜炒肉丝	38
白菜炖羊肉	38
拆骨肉熬白菜粉丝	39

肉丝炒白菜	39
鱼丝白菜	40
鸡丝白菜	40
余鸭条白菜	41
烧蒸兔肉白菜	41
烧蒸牛肉白菜	42
扒羊肉白菜	42
锅塌丸子白菜	43
清蒸鸡白菜	43
烧蒸鸭子白菜	44
酥菜	44
金银菜煲猪肺	45
余白肉	45
炒肉酸菜粉丝	46
沙锅肉片熬酸菜粉丝	46
炒羊肉丝酸菜	47
酸菜熬土豆	47

汤 粥

鸭骨白菜汤	48
虾干菜叶汤	48
白肉火锅	49
白菜余丸子汤	49
余蟹蟹白菜火锅	50
余羊肉白菜汤	50
沙锅白菜	51
虾干白菜火锅	51
鸡汤白菜心	52
黄酱冻白菜汤	52
大油菜饭	53

豆腐篇

凉菜

黄瓜丝拌豆腐	55
椿芽拌豆腐	55
韭菜花拌豆腐	56
鲜蘑拌豆腐	56
花生仁拌豆腐	57
素香肠	57
白切素鸡	58
美味鸡卷	58
椒油青瓜豆腐	59
花篮迎春	59
蜜汁豆腐	60
油炸豆腐	60

热菜

蕃茄牛肉烧豆腐	61
冻豆腐烧肉	61
雪里红肉末豆腐	62
雪盖乌龙	62
芙蓉素鸡片	63
美味鱼丁	63
烧素排骨	64
叉烧素斋	64
鱼香肉丝	65
红烧素鸡	65
罗汉斋	66

素豆卷	66
川味豆腐	67
韭黄炒豆腐	67
香糟豆腐	68
素鸡腿	68
苹果豆腐	69
熘黄菜	69
金玉满堂	70
六味合香	70
南海金莲	71
佛手金钱	71
翡翠玉芙蓉	72
蕃茄烧豆腐	72
香菇扒豆腐	73
烩口蘑豆腐	73
冬菇煎豆腐	74
蘑笋炖豆腐	74
糟豆腐	75
家常豆腐	75
锅塌豆腐	76
雪里红烧豆腐	76
冻豆腐炖白菜	77
炆豆腐	77
炸豆腐丸子	78
烧三色豆腐	78
鲜蘑炖豆腐	79
韭菜豆腐	79

宫爆豆腐丁	80
抓炒豆腐	80
香炸蚕蛹	81
九转豆腐	81
三美豆腐	82
清炖豆腐白菜粉条	82
素黄焖豆腐	83
炒豆腐脑	83
三丁豆腐	84
香椿煎豆腐	84
木须豆腐	85
香酥豆腐	85
雪霜豆腐	86
浇汁豆腐	86
五彩豆腐丝	87
枣泥豆腐	87
醋熘豆腐	88
鱼熘豆腐	88
蝴蝶豆腐	89
豆腐狮子头	89
辣子烧豆腐	90
炸熘豆腐丸子	90
青椒豆腐盒	91
青椒烧豆腐	91
白菜丝炒豆腐干	92
芝麻炒千张	92

素炒三丝	93
炒三丝	93
烧素烩	94
炒素什锦	94
烧三丝	95
雪里红炖豆腐	95
小白菜豆腐	96
芹菜炒香干	96
青蒜炒豆腐丝	97
菊花豆腐	97
油菜海米豆腐	98
鲜贝豆腐羹	98

汤 粥

腰片豆腐汤	99
咸菜鱼尾豆腐汤	99
什锦酸辣汤	100
翡翠白玉汤 ¹	100
翡翠白玉汤 ²	101
豆腐鱼头汤	101
虾仁豆腐汤	102
一品百花汤	102
清汤豆腐饺	103
菊花豆腐汤	103
莲蓬豆腐汤	104
鲫鱼豆腐汤	104

绿叶菜篇

凉 菜

胡萝卜拌银芽	106
麻酱凤尾	106
腐竹拌菠菜	107
鸡蛋拌菠菜	107
麻酱菠菜	108
八宝菠菜	108
拌生菜	109
雪菜拌海米	109
炆芹菜	110
花生仁拌芹菜	110
凉拌香椿	111
椿芽拌蚕豆	111
香椿拌腐竹	112
香菜拌辣椒	112
清拌菊花菜	113
拌小白菜	113
活捉莴笋	114
辣卷心菜	114
腌芹菜	115
糖蒜苔	115
路路皆通	116

热 菜

青椒炒牛肉丝	117
芥蓝炒牛肉	117

韭菜炒羊肾	118
雪里红炒羊肉丝	118
四喜肉	119
白菜肉卷	119
菠菜肉丸	120
肝尖炒油菜	120
炸芝麻鹦哥	121
滑炒肉	121
蛋泊春鱼	122
黄莺穿绿柳	122
虾皮油菜	123
炒杂素	123
万年长青	124
瓦罐熬白菜	124
炒青白	125
鸳鸯白菜	125
一池春色	126
烧蜈蚣	126
翡翠猴头	127
熘莲花白	127
香菇炒菜心	128
芹菜炒蘑菇	128
双菇菜心	129
炆香菇菠菜	129
二冬油菜	130
草菇生菜	130
口蘑炖菜墩	131

绿叶口蘑	131
香菇烧卷心菜	132
冬菇炒白菜	132
青蒜炒银芽	133
银芽炒韭菜	133
炒小葱	134
芹菜炒腐竹	134
菠菜鱼	135
菠菜泥	135
春日合菜	136
盐焗烧豆腐	136
炒芦笋条	137
芦笋蛋饼	137
芦笋烧干贝	138
玉柱芦笋	138
炒雪菜	139
雪菜煎蛋	139
草菇小白菜	140
粉丝小白菜	140
小白菜豆腐	141
海米炒芹菜	141
芹菜炒鸡蛋	142
口蘑椒油小白菜	142
椿萱不老	143
鲜椿焖蛋	143
香椿炒鸡蛋	144
椰菜胡萝卜炒蛋	144
翡翠卷心菜	145
冬菜炒青椒	145
海米炒蒜苔	146

蒜苔炒鸡蛋	146
菊花豆腐	147
凤尾菜心	147

汤 粥

白菜丸子汤	148
菠菜鸡丝汤	148
苋菜鸡汤	149
鸡肝豆苗汤	149
虾皮油菜汤	150
菠菜奶粥	150
菠菜素粥	151
白菜蛋花粥	151
菜花粥	152
芹菜粥	152
马齿苋粥	153
荠菜粥	153
枸杞叶粥	154
益母草粥	155
艾叶粥	155
茶叶粥	156
肉丝芹菜汤	156
白煮笋丝汤	157
鲜圆白菜汤	157
麻辣笋汤	158
肉丝笋汤	158
奶油菜花蛋黄汤	159
素菜汤	159
猪肝笋汤	160

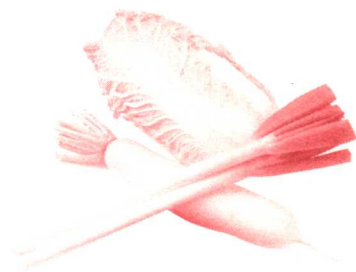


白菜篇

凉菜

热菜

汤粥



白菜心拌豆腐干



操作

1. 白菜心切成罗圈丝,装在深盘内。
2. 豆腐干切成3厘米长的丝,放入沸水中,加少许碱,煮几个开后捞出,凉水投凉,控干水分,码在白菜心上。
3. 葱切细丝,香菜切末,撒在豆腐丝上,然后浇上大酱、面酱、花椒油,拌匀即成。

生活小贴士

豆腐性偏寒,平素有胃寒者,如食用豆腐后有胸闷、反胃等现象,则不宜食用;易腹泻、腹胀脾虚者,也不宜多食豆腐。

原料

豆腐干250克,白菜心250克。

调料

大酱1匙,面酱1匙,葱、碱面、花椒油、香菜少许。

白菜拌肉丝

操作

1. 猪肉切成细丝,海米泡开,大蒜、香菜切碎。
2. 白菜叶切成细丝。
3. 将所有备好的料放入盘内,浇上酱油、醋、香油,拌匀即成。

生活小贴士

常吃苹果可防治口腔疾病,因为苹果的纤维质能清除牙龈中的污垢。但有一点应注意,吃完苹果后应漱口,以防龋齿的发生。

原料

嫩白菜叶200克,熟猪肉150克。

调料

海米、香菜少许,酱油、醋、大蒜、香油适量。



梨丝拌白菜

操作

1. 将白菜心切细丝。
2. 雪花梨洗净去皮也切成细丝。
3. 用山楂罐头汁拌匀即成。

原料

白菜心,雪花梨。

调料

山楂罐头汁。

生活 小贴士

巧剥蒜皮:将蒜用温水泡35分钟捞出,用手一搓,蒜皮即可脱落。如需一次剥很多蒜,可将蒜摊在案板上,用刀轻轻拍打即可脱去蒜皮。

甜拌菜心

操作

1. 白菜心切成罗圈细丝,放入汤盘内。
 2. 将麻酱用香油搅成粥状,浇到白菜心上,撒上白糖、醋,吃时拌匀。
- 此菜香、甜、脆、嫩,清心去火。

原料

白菜心500克。

调料

麻酱50克,白糖100克,
醋50克,香油10克。

生活 小贴士

面包与饼干不宜一起存放。面包含水分较多,饼干一般则是干而脆,两者如果放在一起,就会使面包变硬,饼干也会因受潮失去酥脆感。

咸拌菜心

操作

1. 将白菜心洗净切成罗圈细丝,香干切细丝,蜆皮烫好切成细丝,菠菜用沸水焯一下,过凉水后控净水分,切成小段。
2. 将白菜心放入汤盘内,蜆皮撒在菜心上,菠菜段、香干丝、海米撒顶上,浇上酱油、醋、香油即可。

生活 小贴士

烧糖醋鱼块及其他需放醋的菜肴时,最好在即将起锅时再放醋,这样能充分保护醋味,若放得过早,醋就会在烹调过程中蒸发掉而使醋味大减。

原料

白菜心400克,香干2块,蜆皮100克,海米15克,菠菜梗50克。

调料

酱油70克,醋50克,香油少许。

山楂酱拌菜心

操作

1. 白菜心切成细罗圈丝,放入汤盘内。
2. 将红果酱浇在白菜心上,再撒上白糖即成。

此菜红白色相间,酸甜脆口。

生活 小贴士

冷冻食品解冻法:肉类适宜在室温下自然解冻,在水中解冻会使营养流失;禽类宜在水中解冻,但未去内脏的最好在室温下自然解冻。

原料

白菜心250克,红果酱150克。

调料

白糖70克。



麻酱拌菜心

操作

1. 白菜心洗净切成细丝,放盆内。
2. 山楂洗净切开,去掉核,再切成薄片,放到菜内。
3. 麻酱加白开水调汁,加糖倒入白菜心上拌匀即成。

原料

白菜心300克,山楂100克。

调料

麻酱100克,糖100克。

生活 小贴士

将虾仁放入碗内,加一点精盐、食用碱粉,用手抓搓一会儿后用清水浸泡,然后用清水洗净,这样能使炒出的虾仁透明如水晶,爽嫩可口。

酱白菜

操作

1. 白菜去掉老帮,剥去菜疙瘩,在根部横切十字口,深6厘米,将头部菜叶切去。然后,在盆内铺一层白菜,撒一层盐,随放随淋盐水,每天翻动二三次,使盐溶化并散热,翻时要轻拿轻放。
2. 腌一星期后,取出装入布袋,控水3小时,再放盆中,加面酱、酱油,每天翻动口袋4次,半个月后即可食用。吃时切成丝,或加入肉丝同炒,味道更鲜美。

原料

实心大白菜5000克。

调料

甜面酱3000克,盐500克,酱油500克,盐水150克。

朝鲜辣白菜

操作

1. 白菜去老帮洗净,沥干水分,切成4厘米见方的块。白萝卜去皮切块,用盐腌4小时,然后控去水分。
2. 苹果、梨切片,蒜剁成末,与白菜、萝卜拌匀,放入辣椒粉100克,装入坛内,用温开水化少许味精倒入,以重物压住,一周后即成。

此菜甜辣适口,别有风味。

生活小贴士

海参的贮藏:将海参晒得干透,装入双层食品塑料袋中,加几头蒜,然后扎紧袋口,悬挂高处,不会变质生虫。

原料

大白菜5000克,白萝卜500克,苹果2个,梨2个。

调料

葱3棵,蒜4头,盐150克,辣椒粉100克,味精少许。

拌冻白菜

操作

1. 冻白菜用冷水化开洗净,横丝切成1.5厘米宽的条,放开水锅里煮熟,再用冷水凉透,捞出挤干水分。
2. 葱切成斜刀片,放白菜上,撒上辣椒面,蒜切成泥放白菜盆里。
3. 坐油勺,加入油,油烧热倒在白菜上,再倒上酱油即成。

生活小贴士

巧制肉馅:将要做馅的肉放入冰箱冷冻,待完全冻实后取出,用擦菜板擦肉,很容易就能把冻肉擦成细条,之后,只需用刀剁几下就可以了。

原料

冻白菜1000克。

调料

豆油25克,葱1棵,蒜1头,酱油、辣椒面适量。



三味酸菜

操作

原料

酸菜300克。

调料

香油100克,白糖40克,
醋40克,干辣椒40克。

1. 干辣椒切成细丝,坐勺放香油,下辣椒丝做成辣椒油,呈金黄色时倒入碗内。
 2. 勺上火,加入醋和白糖,用小火熬成酸甜口卤汁,倒入碗中放凉。
 3. 酸菜帮掰开洗净,去掉绿叶,将菜帮顺片3刀,然后,顶刀切成细丝,挤净水放在盘内,将辣油及酸甜卤汁倒菜上,拌匀即成。
- 此菜必须现吃现拌,否则容易出汤,影响质量。

炝辣白菜

操作

原料

白菜500克,干辣椒1个。

调料

白糖120克,醋50克,酱油、香油、盐、姜适量。

1. 白菜剥去老帮,切掉根部和叶子,洗净,切成5厘米长、1厘米宽的长条,用少许盐拌匀,待菜出水时,用清水洗去盐分,用纱布轻辗出水分,放盆内。
2. 干辣椒切丝,姜切丝,撒在白菜上,酱油、醋、白糖搅合匀后倒在白菜上。
3. 勺内加香油50克烧热,放入辣椒1个,炸至老黄色时,将油浇在白菜上,使香辣味透入白菜,取出辣椒,拌匀装盘即成。