一、嫩茎、叶、花类蔬菜

（一）白菜

白菜，古名菘，有大白菜和小白菜之分，为我国原产和特产蔬菜。通常所称的白菜都指大白菜，又称结球白菜、黄芽菜；小白菜又称不结球白菜、青菜。大白菜是人们最主要的蔬菜之一，在南方，几乎全年都要种它。在北方，从国庆节后上市，一直吃到第二年三四月份，是北方人民最主要的越冬蔬菜（即冬贮菜）。对于大白菜，有人觉得吃腻了，不爱吃。其实如能烹调得法，就能得其真味，百吃不厌。

大、小白菜的营养成分及其含量大致相同。每 500 克大白菜含蛋白质 4.8 克、脂肪 0.3 克、糖类 10 克、钙 112 毫克、磷 185 毫克、铁 1.4 毫克、胡萝卜素 0.37 毫克、维生素 B_1 0.07 毫克、维生素 B_2 0.14 毫克、烟酸 1 毫克、维生素 C 82 毫克。小白菜中胡萝卜素和维生素 C 含量比大白菜高，每 500 克中含胡萝卜素 7.45 毫克、维生素 C 200 毫克及大量纤维素。

中医认为，白菜味甘、性温，有通利肠胃、宽胸除烦、消食下气等功效，可用于辅助治疗咳嗽、便秘等症。多食白菜对预防痔疮及结肠癌有益。

大白菜甘平养胃，荤素皆宜，雪后更佳，宜鲜食，如以大白菜心切丝，与京糕加白糖拌食更为开胃可口。白菜忌与猪肝、羊肝同食，白菜中的维生素 C 会被肝中的铜离子氧化，使大白菜中的维生素 C 被破坏。

食用前，要把白菜去老根、去黄叶，洗净。炒白菜时，不要放

需要全本请访问 www.ertongbook.com

碱，适当加点醋，既保护营养成分，又增加白菜的味道。隔天的熟白菜不能吃，因为其中的亚硝酸盐大大增加，而亚硝酸盐被人体吸收后会导致食物中毒。

醋 熘 白 菜

☞ 主辅料 鲜嫩白菜帮 500 克。

调料 花生油 40 克，精盐 2 克，味精 2 克，酱油 4 克，白糖 15 克，醋 15 克，料酒 8 克，水淀粉 20 克。

制法 ①将白菜洗净，切成菱形块。把醋、白糖、酱油、料酒、精盐、味精及水淀粉一同放入碗内，调匀成味汁。 ②将炒锅置火上，放入清水烧开，下人白菜稍焯，捞出沥水。把炒锅置火上，放入花生油烧热，下人白菜炒匀，烹入对好的味汁，炒熟，盛入盘内即成。

制作关键 此菜不宜用菜叶。白菜要先人沸水锅稍焯，以断生为度，以免在煸炒时出汤，保其脆嫩。

特点 口感脆嫩，酸香味浓，爽口宜人。

鱼 香 白 菜

☞ 主辅料 大白菜帮 400 克。

调料 花生油 75 克，酱油 10 克，白糖 15 克，醋 10 克，精盐 3 克，泡辣椒 25 克，葱白 10 克，姜末 5 克，蒜末 5 克，水淀粉 15 克。

制法 ①将大白菜帮洗净切成粗丝。泡辣椒去蒂、去子切成丝。葱白也切成丝。将酱油、白糖、醋、姜末、蒜末、水淀粉放入碗内，加入清水少许对成芡汁。 ②将炒锅置火上，放入

花生油烧热，下人白菜丝，加入精盐快速炒匀，再下入泡辣椒丝、葱白丝，翻炒几下，倒入芡汁，炒匀即成。

制作关键　动作要快，不宜久炒。调味要准确。

特点　甜酸咸辣，味浓质嫩，佐餐佳肴。

白菜票子煲

主辅料　白菜 250 克，栗子 100 克，水发粉丝 100 克，水发香菇 5 个，冬笋片 25 克，生姜 2 片。

调料　熟猪油 10 克，花生油 20 克，精盐 5 克，味精 3 克，胡椒面 1 克，白糖 5 克，水淀粉、鲜汤各适量。

制法　①将白菜切成筷子粗细的条。栗子去壳、剥衣。香菇切片。　②将炒锅置火上，放入花生油，烧至七成热，下入姜片爆香，倒入白菜条稍炒放入沙锅内。香菇片、冬笋片用油煸炒后起锅。　③将粉丝放在白菜条上，再分别放入栗子、香菇片、冬笋片，加入精盐、白糖及鲜汤，置火上煮沸，用文火焖煮 15 分钟左右，加入胡椒面、味精，用水淀粉勾薄芡，淋上熟猪油即成。

制作关键　栗子要保持完整，可先加凉水沸煮 10 分钟，捞出浸于凉水中约 10 分钟后去衣。

特点　栗子酥糯，白菜清鲜。

海米排骨炖白菜

主辅料　大白菜 500 克，猪排骨 300 克，海米 25 克。

调料　熟猪油 5 克，精盐 8 克，味精 3 克，料酒 6 克，胡椒面 1 克，葱段 10 克，姜片 5 克。

制法　①将排骨剁成 4 厘米大小的块。海米放入碗

内，用温水泡发。白菜择洗干净，切成 6 厘米长、3 厘米宽的块。②将排骨放入沸水锅内焯一下，捞出洗净。再放入锅内，加水烧沸，转用文火炖至八成熟备用。　③将炒锅置火上，放入熟猪油烧热，下人葱段、姜片爆出香味，放入海米、白菜块煸炒片刻，倒入排骨锅内，加入精盐、味精、料酒烧开，放在文火上，炖至排骨、白菜酥烂，拣去葱段、姜片，盛入汤盆内，撒上胡椒面即成。

制作关键　煮排骨时一定要撇净浮沫，使汤色清亮。

特点　菜色半透明，排骨酥烂，味鲜爽口。

白菜丸子

主辅料　白菜帮 500 克，猪肥瘦肉 150 克，鸡蛋 1 个。

调料　酱油 20 克，精盐 4 克，味精 2 克，料酒 5 克，鲜姜 5 克，白糖 10 克，淀粉 30 克，花生油 500 克（实耗约 50 克）。

制法　①将猪肉洗净剁成末。姜切成末。白菜帮洗净切成 4～5 厘米长、2 厘米宽的块。　②将猪肉末放入碗内，加鸡蛋、姜末、酱油 5 克和淀粉，搅拌成馅，用六成热的油炸成小丸子。　③将原锅留少许油烧热，投入白菜块煸炒几下，加入料酒、酱油 15 克、精盐、白糖、丸子，移至微火上煨透入味，然后移至旺火上收汁，放入味精，装盘即成。

制作关键　加入调料后，丸子与白菜一定要煨透入味。

特点　色形俱佳，清鲜爽口，回味稍甜。

合叶白菜

主辅料　白菜中层帮 500 克，猪肉 200 克，香菜叶 5 克，海米 10 克。

调料　香油 5 克，精盐 7.5 克，味精 3 克，水淀粉 10 克，葱 10 克，姜 5 克，花椒水适量。

制法　①将白菜洗净去叶，顺切成 1.5 厘米宽的块，放入开水中烫一下捞出，用凉水过凉，控净水分。　②把烫好的白菜块改切成合叶片（即两片中间连着）。葱、姜均切成末。　③将猪肉洗净剁成末，加入精盐、花椒水、味精、海米、葱末、姜末调拌成馅。　④把切好的合叶片分别在中间酿上肉馅，码在碗内，上屉蒸 10 分钟取出。　⑤把碗里的汤滗入锅里，再把合叶扣在盘里摆好。然后把锅内的汤调好口味，用水淀粉勾薄芡浇在合叶白菜上，再淋上香油，撒上香菜叶即可。

制作关键　此菜是一种造型菜肴，因此刀工要求比较严格，选用的菜帮薄厚要一致，改刀的合叶片要大小一致。

特点　形似合叶，鲜嫩可口。

佛手　白菜

主辅料　白菜 100 克，猪肥瘦肉末 100 克，菠菜叶 50 克，水发香菇 2 片，水发玉兰片 25 克，过油虾仁 25 克。

调料　香油 5 克，熟猪油 25 克，酱油 5 克，精盐 3.5 克，味精 2.5 克，料酒 10 克，水淀粉 25 克，鲜汤 75 克，葱 2.5 克，姜 2.5 克，姜汁 5 克。

制法　①将白菜收拾干净切成 4.5 厘米长的段，剥下 12 片帮叶，每片由带叶一头顺切 4 刀，切进 2.5 厘米长的刀口。葱、姜均切成碎末。　②把肉末放入碗内，加入精盐 1.5 克、味精 1 克和酱油，搅上劲，放入少许清水，再加入水淀粉 15 克，搅拌均匀后，放适量葱末、姜末，把香油浇到葱末、姜末上搅匀。玉兰片切成 1.5 厘米长的“火柴棍”丝。香菇切成丝。菠菜选用嫩

需要全本请访问 www.ertongbook.com

叶 8 片，洗净。 ③将玉兰片丝、香菇丝均用开水烫一遍，控干水分，放入调好的肉馅里，再放入虾仁搅匀。 ④将 12 片白菜帮叶背面向下铺在案板上，把肉馅均摊在每片菜叶上，卷成佛手形。把 8 片菠菜叶平铺盘内，将卷好的佛手码在盘内菠菜叶上，码成 3 行，每行 4 个。码好后，浇上姜汁、料酒 5 克，上屉蒸 15 分钟取出，滗去汤水。 ⑤热锅内放入熟猪油烧热，下人余下的葱末、姜末炝锅，烹料酒 5 克，加入鲜汤、味精 1.5 克、精盐 2 克，开后用水淀粉 10 克勾薄芡，把汁浇在盘内佛手上即成。

❀ 制作关键 制作时要注重刀工与造型。

⁘ 特点 形如佛手，软烂香美，用料多样，营养丰富。

辣白菜卷

☞ 主辅料 大白菜 250 克，胡萝卜 3 克，鲜红辣椒 3 克，紫菜头 2 克。

⚇ 调料 干辣椒 2 克，姜丝 2 克，白糖 100 克，米醋 50 克，精盐 2 克，香油 15 克。

♨ 制法 ①将白菜剥去老帮，选用二层嫩帮，用刀削去硬梗，放入开水锅内烫约 1 分钟，使之变得柔软、透亮，然后捞出用凉开水过凉，控净水分。胡萝卜洗净。紫菜头刮去皮。鲜红辣椒去掉蒂和子洗净，三样均顶刀切成细丝。 ②将白菜铺在案板上，将胡萝卜丝、紫菜头丝和辣椒丝理顺，平均码在每片菜叶上，卷成直径约 1.5 厘米粗的卷，摆在盘内。 ③锅内放入香油，将干辣椒 1 克放入锅内炸成红褐色，倒在白菜卷上，加入白糖、精盐和米醋，放入冰箱内约 1 小时后取出。 ④把白菜卷切成段，码放在盘内。干辣椒 1 克切成细丝，连同姜丝一起撒在白菜卷上即成。

✽ 制作关键　要掌握烫白菜的火候，烫的时间短卷不起来，烫的时间长易烂不爽脆。因此烫时要随时尝试一下。

⁘ 特点　色泽艳丽，清凉爽脆，甜辣酸咸，醒酒解腻。

白扒白菜卷

☞ 主辅料　大白菜叶 250 克，猪肉末 150 克。

⚙ 调料　精盐 4 克，味精 2 克，料酒 3 克，水淀粉 15 克，葱丝 5 克，葱末 3 克，姜丝 3 克，姜末 2 克，熟猪油 50 克，鲜汤 150 克。

♨ 制法　①将白菜叶洗净，放入沸水锅内稍烫，捞出用凉水过凉。猪肉末放入碗内，加入葱末、姜末和适量精盐、味精、料酒及少许水拌匀成馅。　②将烫好的白菜叶铺在案板上，放上肉馅，卷成食指粗、10 厘米长的条 6 条，两头切齐，再从当中切成两段。　③将炒锅置火上，放入熟猪油 25 克烧热，下入葱丝、姜丝爆香，加入鲜汤和余下的精盐、味精、料酒，把菜卷放入锅内，用锅盖盖严，转用文火煨熟，再用中火略烧后，用水淀粉勾芡，淋入余下的熟猪油，颠翻一下，装盘即成。

✽ 制作关键　菜卷在锅中加热，宜用文火慢慢煨熟，不能用旺火烧沸，以免散卷。

⁘ 特点　色白鲜嫩，软滑可口。

酥炸白菜卷

☞ 主辅料　大白菜叶 5 张，猪肉末 150 克，鸡蛋 1 个，面粉 125 克。

⚙ 调料　香油 10 克，辣酱油 10 克，精盐 4 克，味精 2 克，

胡椒面 1 克，料酒 5 克，淀粉、发酵粉、葱姜汁各适量，花生油 350 克（实耗约 50 克）。

♨ 制法 ①将大白菜叶放入沸水锅内速烫后，捞出沥干水分，摊开晾凉。猪肉末放入碗内，加入葱姜汁、精盐、味精、胡椒面、料酒及少许水拌匀成馅。 ②用刀切开菜叶，成长 10 厘米、宽 7 厘米的块铺平，撒上一层薄薄的淀粉，再放上一撮肉馅，卷成 4 厘米长、直径 1.5 厘米的蚕茧形菜卷。 ③将面粉放入碗内，磕入鸡蛋，加入适量温水、发酵粉及熟花生油 25 克调成稠粥状的酥炸糊。把菜卷放在酥炸糊中滚上薄薄一层面糊，放入七成热的花生油内，炸至酥脆。 ④将原锅留油少许，放入炸好的菜卷，淋入香油、辣酱油翻炒均匀即成。

✾ 制作关键 菜叶用多量沸锅水速烫，使菜叶略有柔韧性，在卷包过程中，不致断裂，但切忌把菜叶烫烂。卷包时要尽量卷紧，不然内部空隙太多，在油炸时空气膨胀，会导致破碎。油炸要先用五六成热油温定型至熟，再改用七八成热油复炸，使糊壳酥脆。

⁘ 特点 色泽金黄，形如蚕茧，外酥里嫩，肉滑菜爽，香味诱人。

渍 酸 白 菜

☞ 主辅料 大白菜 20 千克。

⚙ 调料 精盐 100 克。

♨ 制法 ①在 11 月份大白菜收获时，选取半包心的白菜，根部向阳，顺序放在阳光下曝晒 3～4 天（晾晒除可蒸发白菜的水分，腌渍时便于发酵外，还可通过紫外线杀死菜帮上的寄生菌，以防白菜腐烂）。 ②把白菜根、黄帮、烂叶除去，用清水洗

净。 ③将洗净后的大白菜纵切成瓣，每瓣重 500～1000 克。然后放在沸水中热烫 1～2 分钟，这时白菜变得柔软透亮。捞出后放在凉水中冷却，然后控干水分，按顺序一层层交错地平铺在瓦缸中，每层撒少许精盐，铺完后上面压一块重石，再往缸里注入凉水，使水没过白菜约 10 厘米。放在 12℃～15℃的地方，20 天后即可变酸取食。经常补充清水，可以保存 4～5 个月。

❀ 制作关键 渍菜用具不要沾上油污、灰尘，以防有害菌类的滋长。渍好的酸菜应放在 12℃～15℃的地方保存。

⁘ 特点 味道微酸，清脆爽口，吃法多样。与肉类一起烹制，滋味更美。

羊肉酸菜

☞ 主辅料 羊肉 50 克，酸菜 100 克，粉丝 25 克。

⚙ 调料 花生油 30 克，酱油 20 克，料酒 5 克，葱 10 克，姜 5 克，蒜 5 克，花椒 10 粒，淀粉 15 克，鲜汤 250 克。

♨ 制法 ①羊肉洗净切成丝（或剁成末）。酸菜洗净切成细丝。粉丝用开水泡上。葱、姜均切成细丝。蒜去皮用刀背拍碎切成碎末。淀粉用水泡上。 ②锅内放入油 15 克，热后放入肉丝、葱丝、姜丝、蒜末、料酒煸炒断生入味，加入鲜汤、酱油、酸菜丝、粉丝，烧开后用水淀粉勾成流芡，倒入汤盘内。 ③另取一个小勺放在旺火上，放入花生油 15 克，待油烧至七成热时，放入花椒粒，炸成花椒油浇在酸菜丝上即成。

❀ 制作关键 用汤要鲜，一定要用花椒油浇一下。

⁘ 特点 汁芡光亮，咸酸适口，花椒香味浓郁。

口蘑椒油小白菜

☞ 主辅料 小白菜心 250 克,水发口蘑 50 克。

⚙ 调料香油 40 克,酱油 10 克,精盐 3 克,味精 3 克,水淀粉 30 克,花椒 20 粒,鲜汤(或清水)500 克。

♨ 制法 ①将小白菜心洗净，放入沸水锅内稍烫捞入凉水内过凉，沥干水分。口蘑择洗干净，片成薄片，用沸水汆过捞出。 ②将炒锅置火上,加入鲜汤、酱油、小白菜心、口蘑、精盐，慢火煨沸后，用水淀粉勾芡，放入味精，倒入汤盘内。 ③炒锅内加入香油，用中火烧至六成热时，放入花椒，炸成金黄色，捞去花椒，把花椒油浇在口蘑、小白菜上即成。

♣ 制作关键 小白菜要先放入沸水锅内烫一下，然后再下锅。花椒要用香油炸，不能用其他油代替。

⁘ 特点 清香脆嫩，汤汁鲜美。

鸡脯扒小白菜

☞ 主辅料 小白菜 500 克,熟鸡脯肉 150 克。

⚙ 调料 熟猪油 20 克,牛奶 50 克,精盐 3 克,味精 1 克,料酒 10 克,葱末 2 克,水淀粉 25 克,鲜汤(或清水 克。

制法 将小白菜洗净逐棵劈为 片(菜根相连),切成长 12 厘米的段。鸡脯肉顺肌理纹路切成坡刀块。 ②将小白菜放入沸水锅内稍烫，捞入凉水内过凉，挤干理顺，放入盘内。③将炒锅置旺火上，放入熟猪油 12 克,烧至七成热,下入葱末炸出香味,烹入料酒、鲜汤,加入精盐,下入鸡脯块、小白菜(小白菜与鸡脯块各占半边)。汤沸后，加入牛奶、味精。再沸时，用水淀

粉勾芡，淋入余下的熟猪油，盛入盘内即成。

✽ 制作关键　小白菜要先在沸水锅内烫一下。小白菜、鸡脯肉下锅、出锅都要保持整齐，不能弄乱。

⁘ 特点　汤白菜鲜，清淡爽口。

（二）油菜

油菜，原产于我国，南北广为栽培，冬春上市，品种很多，主要有大油菜、小油菜、油菜心。春天抽的薹叫做油菜薹，滋味更为鲜美，色如翡翠。在烹制菜肴中配些油菜，可使菜肴清雅生辉。油菜是宴会和便餐常用蔬菜之一。

油菜营养丰富，每500克含蛋白质5.8克、脂肪1.4克、糖类11克、纤维素2.4克、钙672毫克、铁3.4毫克、胡萝卜素6.14毫克、维生素B_1 0.38毫克、维生素B_2 0.53毫克、烟酸4.3毫克、维生素C 178毫克。

油菜含钙、铁十分丰富，婴、幼儿多食用可预防软骨病和血色素低。另外，油菜中维生素C的含量极高，可防止牙龈出血。

油菜是一种大众化的蔬菜，食用方法很多，与猪肉、蘑菇、香菇、香肠、豆腐、腐竹等均能共烹入馔。油菜不宜与动物肝脏同食，油菜含有丰富维生素C，动物肝脏中含有铜离子，二者同食，铜离子会氧化油菜中的维生素C，同时，也影响铜离子的吸收。

油菜要先洗后切，用旺火速炒，才能确保营养不流失及鲜脆味美。油菜隔夜后不宜再吃，否则在体内易生成亚硝酸盐沉淀，诱发癌变。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

鱼香菜心

☞ 主辅料　嫩油菜 500 克。

⊙ 调料　花生油 35 克,郫县豆瓣酱 15 克,白糖 25 克,米醋 10 克,酱油 10 克,味精 2 克,精盐 2 克,水淀粉 15 克,葱、姜、蒜共 50 克。

♨ 制法　①将油菜洗净，切成 3 厘米长的段。葱、姜、蒜均洗净切成末。豆瓣酱剁细。　②用白糖、米醋、酱油、味精、精盐、水淀粉对成汁。　③锅内放油 20 克烧热，油菜下锅，稍炒，倒在盘中。锅内再放油 15 克,把豆瓣酱和葱末、姜末、蒜末一同下锅煸炒，待出香味，烹入对好的汁炒熟，油菜下锅炒匀即成。

✽ 制作关键　要调制好鱼香汁。

⁘ 特点　油菜脆嫩，酸甜微辣。

蘑菇油菜心

☞ 主辅料　油菜心 500克，罐头蘑菇 350克。

⊙ 调料　花生油 1 000克（实耗约 75 克),鲜汤 300 克,精盐 7克,味精 2 克,料酒 2 克,白糖 3克,水淀粉 20克,香油 15 克。

♨ 制法　①将油菜心洗净，菜心头部削尖，再从尖部劈十字刀口，深度为菜心的 1/5。　②炒锅置火上烧热，加入花生油，烧至五成热时，投入菜心，用勺不停地翻动，至菜心软熟，倒入漏勺内控净油。　③原锅置火上，依次加入鲜汤 100 克、炸好的菜心、精盐 4 克、味精 1 克、白糖,翻炒片刻,将菜心取出,整齐地码放在圆盘中。　④炒锅再置火上，加入鲜汤 200 克以及蘑菇、料酒、精盐 3克、味精 1克，烧开后用水淀粉勾芡，淋入香油，

搅匀后出锅盛在菜心中央即成。

✽ 制作关键　炸油菜心要控制油温，防止炸煳。

⁘ 特点　色泽清雅，味道鲜美。

香菇烧菜心

☞ 主辅料　油菜 2500克（选用菜心 500 克），香菇 25 克。

⚙ 调料　鸡油 75 克，精盐 5 克，料酒 5 克，味精 2 克，水淀粉 20 克 。

♨ 制法　①将油菜择去外帮（可做他用），留菜心（3～4片叶），把每一棵的疙瘩用刀削成尖圆形，用清水洗净。香菇用开水泡发，将香菇汤滗在一个碗内沉淀，然后再轻轻倒入另一个碗内；香菇用清水洗净，用刀片去根蒂。　②把炒锅放在旺火上，放入鸡油 50 克烧热，将油菜心放入煸炒，接着放入香菇、香菇汤、料酒、味精、精盐炒匀，将水淀粉徐徐淋入，再放入鸡油 25 克，将锅内菜颠翻过来装盘即成。

✽ 制作关键　在煸炒时，注意避免将油菜心炒碎。

⁘ 特点　质地鲜嫩，清淡爽口，色黄绿褐，素雅大方。

火腿烧油菜

☞ 主辅料　油菜心 250 克，熟火腿 50 克，水发香菇 25 克，水发玉兰片 50克。

⚙ 调料　熟猪油 50 克，精盐 5 克，味精 3 克，白糖 5 克，料酒 5 克，姜末 3 克。

♨ 制法　①将油菜心用水洗净，切成 4.5 厘米长的条。火腿和玉兰片均切成 3 厘米长、1.5厘米宽的片。香菇改刀，用

开水烫过，捞出用凉水过凉，控干水分。　②将炒锅放火上，加入熟猪油，烧热后下人姜末炝锅，放入油菜心、玉兰片、香菇、火腿片一起煸炒，烹料酒，加白糖，用味精、精盐提味，汁尽出锅即成。

❀ 制作关键　油菜入锅不宜久炒，保持鲜嫩。

⁘ 特点　鲜嫩清淡，色泽艳丽。

香肠炒油菜

☞ 主辅料　香肠 75 克，油菜 300 克。

⊙ 调料　花生油 25 克，料酒 5 克，味精 1 克，精盐 4 克，葱末、姜末各 4 克。

♨ 制法　①将香肠切成薄片。油菜洗净，切成 3 厘米长的段，梗、叶分置。　②将锅置于火上，放入油，热后下人葱末、姜末略煸，投入油菜梗煸炒几下，再将油菜叶投入同炒，至半熟时，倒入香肠片，并加入精盐、料酒、味精，用旺火快炒几下即成。

❀ 制作关键　油菜梗、叶不能同时下锅，以免叶烂梗不熟，影响菜的质量。

⁘ 特点　味道鲜香，色泽美观。

酿　油　菜

☞ 主辅料　油菜 1 000 克，猪肉末 200 克，鸡蛋 1 个。

⊙ 调料　精盐 6 克，味精 2 克，胡椒面 1 克，水淀粉 15 克，熟猪油 3 克，葱末 10克，姜末 5 克，面粉少许。

♨ 制法　①将油菜剥去老叶，剩下 3～4 片嫩叶，用小刀将根部削成圆锥形，再用小刀从圆锥顶部剖开，用清水冲洗干净，放入沸水锅内稍烫，捞出用凉水过凉。　②将猪肉末放入小

盆内,加入精盐 3 克、味精 1 克、鸡蛋、葱末、姜末搅匀成馅。③将油菜心平摊在平盘内（菜心向上），用洁布掘干菜心上的水，在根部掸上面粉，把肉馅用手均匀地挤在上面，用小刀蘸水将肉馅抹平，上笼用旺火蒸 5 分钟取出。 .④将锅置于火上，放入熟猪油，冲上开水 150 克，加入精盐 3 克、味精 1 克、胡椒面调好味，用水淀粉勾薄芡，浇在油菜心上即成。

制作关键　整个过程都要保持其造型的完整。

特点　造型美观，味道鲜香。

干煸青菜

主辅料　青菜 500 克。

调料　花生油 50 克，香油 5 克,精盐 4 克,味精 2 克，姜末 2 克。

制法　①将青菜择去黄叶、老叶，洗净，切成小段。②将炒锅置火上烧热，放入花生油，烧至八成热，下入姜末略炸，倒入青菜翻炒至断生，加入精盐、味精翻炒均匀，淋入香油盛入盘内即成。

制作关键　炒菜用旺火，不要过早放盐，否则容易烂黄和出汤。若青菜棵小，可不用改刀。

特点　色泽碧绿，质地脆嫩，味道鲜美，清爽适口。

香辣青菜条

主辅料　青菜梗 500 克,白芝麻 5 克,花生米 50 克。

调料　熟花生油 25 克,辣椒粉 3 克,花椒盐、味精各适量。

制法　①将青菜梗洗净，切成 6 厘米长、筷子粗细的

条，放入沸水锅内焯熟捞出，沥干水分，放入盆内，加入熟花生油、味精拌匀。　②将芝麻洗净，花生米去皮，分别用文火炒熟，放在一起研成粉，再加入辣椒粉、花椒盐拌匀成香辣粉。　③将香辣粉放入小碟内，并把小碟放在盘的中间，菜梗围绕小碟一周摆放整齐上桌即成。

❀ 制作关键　菜梗焯至软烂才好。调料搭配不宜太咸。

⁘ 特点　香辣麻嫩，别有风味。

开水青菜

☞ 主辅料　小青菜（最好是菜心）8棵，猪瘦肉片 50克，海米 25克，鲜汤 1000 克。

⚇ 调料　精盐 5克，味精 3克，胡椒面适量。

♨ 制法　①将青菜择洗干净，竖剖为四（小菜心一剖为二），放入沸水锅内焯一下捞出，用凉水过凉。　②将鲜汤放入沙锅内，下入肉片及用沸水浸泡过的海米和青菜心，置旺火上烧开后，转用文火烧 15分钟，待菜心酥软，加入精盐、味精、胡椒面调好味即成。

❀ 制作关键　青菜一定要放入沸水锅内焯一下，否则味道虽相似，但叶片发黄。如有条件，除肉片、海米外，还可加香菇、蘑菇、熟鸡块、干贝、火腿等，则味更佳。

⁘ 特点　清鲜爽口，青菜酥软，回味略甜，菜叶碧绿。

开洋炖菜核

☞ 主辅料　嫩青菜心 24棵（重约 500克），海米（即开洋）25克。

调料　香油 5 克，精盐 4 克，味精 2 克，葱 1 段，姜 1 片，鲜汤适量，花生油 500 克（实耗约 75 克）。

制法　①将青菜心洗净，菜头削成圆锥形，再在菜头上划上十字刀纹，深度约 3.3 厘米。海米用热水泡软。　②将炒锅置火上，放入花生油，烧至六成热，下入菜心，汆至碧绿，捞出沥油。原锅留油少许，置火上，下入葱段、姜片爆香，加入鲜汤，放入泡软的海米、精盐、味精、菜心，烧沸后，盖上锅盖 2 分钟，淋入香油即成。

制作关键　汆菜心油温不要太高，时间不宜过长，要恰到好处，否则影响色泽美观和质地嫩脆。

特点　色彩鲜艳悦目，质地酥软爽口，口味鲜咸适宜。

海米青菜卷

主辅料　青菜叶 500 克，紫菜 1 张，海米 40 克。

调料　香油 25 克，精盐 5 克，味精 1 克，料酒 3 克，白糖少许。

制法　①将青菜叶洗净，放入沸水锅内焯一下捞出，用凉开水过凉，剁成碎泥放入碗内。海米用水洗净放入碗内，加入料酒，上笼蒸 10 分钟取出，剁成细末。　②将菜泥碗内加入精盐、味精、白糖、香油和海米汁水拌匀。取 1 张不碎的紫菜，摊放在案板上，把调拌好的青菜泥放在紫菜一边的边缘，成长条形，中间放上海米末，然后将紫菜包裹菜泥卷起，收口处向下摆好，切成小段装盘，刀面向上放于盘中即成。

制作关键　焯青菜叶要注意掌握火候，保持青菜叶碧绿的色泽。紫菜四边要用刀切齐。

特点　造型新颖美观，味道鲜美爽口。

需要全本请访问 www.ertongbook.com