

<<味美营养话白菜>>

图书基本信息

书名：<<味美营养话白菜>>

13位ISBN编号：9787503832710

10位ISBN编号：7503832711

出版时间：2003-1

出版时间：中国林业出版社

作者：刘自华

页数：207

字数：166

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<味美营养话白菜>>

### 内容概要

本书以专业烹饪之技巧、特点，结合民间饮食之习俗，总结创制出近200款白菜付佳肴。  
以家庭的比例、饮食之习俗，总结创制出近200款白菜佳肴。  
以家庭的比例、名菜的质量、各地风味集于一书，合肥市具鲜明这个性，为中餐菜谱填补空白之作。

<<味美营养话白菜>>

书籍目录

酸白菜

羊肚酸白菜  
鱼头酸白菜  
凤爪酸白菜  
排骨酸白菜  
土鸡酸白菜  
冻豆腐酸菜  
香辣酸白菜  
白肉酸白菜  
肉丝炒酸菜  
家常烧酸菜  
毛肚酸白菜

羊肉酸白菜  
银肺酸白菜  
咸鱼酸白菜  
平菇酸白菜  
腊肉酸白菜  
鱼皮酸白菜  
肥肠酸白菜  
爽口辣酸菜  
肉末酸菜粉  
家庭泡酸菜  
剁椒泡酸菜

干白菜

鸭烧干白菜  
咸鱼干白菜  
鱼皮干白菜  
腊肉干白菜  
烧肉干白菜  
炖鸡干白菜

鸡脚干白菜  
干菜猪手煲  
什锦干白菜  
腔骨干白菜  
肉皮干白菜  
肉蒸干白菜

白菜心

百合烧菜心  
干贝白菜心  
干烧白菜心  
芥茉烧菜心  
海蛭烧菜心  
文蛤烧菜心  
海米扒菜心  
鲫鱼炖菜心  
三文鱼菜心  
鱼肚炖菜心  
西兰花菜心  
红根扒菜心  
蒜仔烧菜心  
开水白菜心  
环喉扒菜心  
菜心海蘑菇  
蟹肉扒菜心  
菜心日本豆腐  
松仁扒菜心  
泡椒烧菜心  
豉汁烧菜心  
酱汁扒白菜  
茄汁扒菜心  
杏仁扒菜心  
鲜鱿烧菜心

鲜菊扒菜心  
桂酒扒菜心  
杞子扒菜心  
龙井扒菜心  
姜汁烧菜心  
椒蓉扒菜心  
虾丸烧菜心  
木耳扒菜心  
蚕豆扒菜心  
豌豆扒菜心  
玉米扒菜心  
榨菜扒菜心  
雪菜扒菜心  
豆角扒菜心  
肉丸蒸菜心  
陈皮烧菜心  
黄酒扒菜心  
啤酒扒菜心  
红酒扒菜心  
水煮白菜心  
黄豆烧菜心  
菊花拌菜心  
芦笋拌菜心  
黄花拌菜心  
蘸酱白菜心

<<味美营养话白菜>>

中虾烧菜心      麻辣白菜心  
板栗扒菜心      怪味白菜心

## &lt;&lt;味美营养话白菜&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 名厨心得鱼肚炖菜心 (3人份)制作此菜需要20分钟 鱼肚为水发,市场有售,应用沸水稍烫,否则菜有异味;菜心应以“棵状”为佳,沸水稍烫,但时间不宜过长,只是去其“菜生”味;汤汁微白为宜。

用料 1. 水发鱼肚300克,白菜心400克,水发香菇10只,葱姜共50克。

2. 黄酒1汤匙,鸡精1汤匙,精盐1茶匙,胡椒粉1/2茶匙。

制作 1. 鱼肚适当切块,放入沸水中稍烫,捞出;白菜心收拾干净,切成棵状,和香菇同放沸水中稍烫,捞出,挤干水分;葱姜剥净表皮,切片。

2. 锅烧热,放入烹调油适量,白菜心、葱姜、香菇同放锅中,稍煎,烹入黄酒,添入开水2杯,放入鱼肚、鸡精、精盐和胡椒粉,烧开,煮扒即可。

特点 此菜系以白菜心为主要原料,佐以水发鱼肚合制而成;色泽清新,汤汁乳白,口感鲜嫩,咸鲜适口,清淡味美,食之不腻,为家庭佐餐难得之汤菜。

西兰花菜心 (3人份)制作此菜需要20分钟名厨心得 西兰花制作不好,会有“清苦”之味。

应用沸水稍烫,喜荤;菜心应以“棵状”为宜,沸水烫过;味汁宜浓,调味宜厚,切勿呈“汤汤水水”样。

用料 1. 鲜嫩西兰花300克,白菜心400克,大蒜瓣6只。

2. 黄酒1汤匙,白糖1茶匙,鸡精1汤匙,精盐1茶匙,胡椒粉1/2茶匙,水淀粉1汤匙。

制作 1. 西兰花收拾干净,适当掰块;菜心收拾干净,切成棵状,和西兰花同放沸水中稍烫,捞出5大蒜剥净表皮,切片。

2. 锅烧热,放入烹调油适量,菜心、西兰心、蒜片依次放入锅中。

稍煎,烹入黄酒,添入开水1/2杯,放入鸡精、白糖、精盐和胡椒粉。

烧扒,勾入水淀粉,烧稠即可。

特点 此菜系以白菜心为主要原料,佐以西兰花合制而成。

色泽清新,白绿分明,口感细嫩,咸鲜适口,清淡味美,食之不腻,为家庭佐餐味美之佳肴。

红根扒菜心 (3人份) 创作此菜需要加分钟名厨心得 红椎,也就是胡萝卜,口毒以“扒软”即可;菜心应“整搭”为宜,沸水稍烫,但时间不宜过长;味汁宜浓,调味宜厚,切勿呈“汤汤水水”样。

用料 1. 鲜红胡萝卜200克,白菜心400克,大蒜瓣6只,蚝油1汤匙。

2. 黄酒1汤匙,鸡精重汤匙,精盐1茶匙,胡椒粉1/2茶匙,水淀粉1汤匙。

制作 1. 胡萝卜剥净表皮,切滚刀块;白菜心收拾干净,切成棵状,与胡萝卜同放入沸水中稍烫,捞出;大蒜剥净表皮,切片。

2. 锅中放入烹调油150克左右,胡萝卜放锅中,稍炸,捞出,余油倒出,留适量蚝油、蒜片同放锅中,煸炒出香味,烹入黄酒,添入开水1/2杯,加入白菜心、胡萝卜、鸡精、精盐和胡椒粉,烧开,煮扒,勾入水淀粉,汤汁收稠即可。

特点 此菜系以白菜心为主要原料,佐以胡萝卜合制而成;色泽清新,红白分明,口感细嫩,咸鲜回甜,清淡可口,食之不腻,为家庭佐餐素食之佳肴。

蒜仔烧菜心 (3人份) 制作此菜需要加分钟名厨心得 电僵,蒜仔,也就是蒜瓣,应用鹅油稍炸,否则口感不香,烧扒嫩,切勿有硬心;汤汁宜浓,调味宜厚,切勿呈“汤汤水水”样。

用料 1. 蒜瓣30只,白菜心750克,蚝油1汤匙。

2. 黄酒1汤匙,白糖1茶匙,鸡精1汤匙,精盐1茶匙,胡椒粉1/2茶匙,水淀粉1汤匙。

制作 1. 大蒜剥净表皮;白菜心收拾干净,切成棵状,放入沸水中稍烫,捞出,挤干水分。

2. 锅中放入烹调油100克左右,蒜瓣下锅,稍炸,捞出,余油倒出,留少许,蚝油下锅,出香味时,烹入黄酒,添入开水1/2杯,放入蒜瓣、白菜心、白糖、鸡精、精盐和胡椒粉,烧开,煮扒,勾入水淀粉,汤汁收稠即可。

特点此菜系以白菜心为主要原料,佐以“蒜仔味汁”合制而成;色泽清新,稍带红色,口感质嫩,咸

## <<味美营养话白菜>>

鲜稍甜，清淡味美，食之不腻，为家庭佐餐少有之素菜。

.....

## <<味美营养话白菜>>

### 媒体关注与评论

前言白菜又名结球白菜、黄秧白、黄芽菜、菘，原产于我国。

白菜入馔，由来已久，距今已有数千年的历史了。

白菜以食用时间超长(四季都有)而备受人们的青睐，而白菜的食用方法更是千变万化。

可荤可素、可炒可熘、可腌可泡、可干可鲜、可烧可煎、可汤可粥、可丁丝、可馅心、可菜肴可主食、可正餐可早点、可筵席大菜、可家常小炒等等，菜菜奇香，百食不厌。

白菜不仅味美，营养含量也相当丰富，长期食用能起到十分有益的保健作用。

白菜含有碳水化合物、蛋白质、多种维生素和矿物质。

维生素C含量较多，50克白菜内含10毫克左右的维生素C，为西红柿的2.4倍、黄瓜的3.2倍，与成年人每日对维生素C的需求量十分接近。

白菜钙的含量与其他菜蔬相比，更为丰富，是西红柿的5倍、黄瓜的2倍，可供人体骨骼生长之需要，有助于心脏正常活动，增强人体抵抗力，促进抗体形成；对摄入人体的有毒物质能起到解毒作用，具有抗癌之功用。

可以毫不夸张地讲，地不分南北、人不分老幼、味不分成辣，白菜始终离不开我们的餐桌。

“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”。

这句广泛流行于民间的谚语，已经充分显示了人们对白菜菜肴的深厚感情。

但是，笔者在多年的司厨实践中，特别是在生活水平明显提高的今天，深深体会到：已往我们制作白菜菜肴的方法，特别是口味的调剂，已满足不了现代人的需求了。

基于这一原因，本书以专业烹饪之技巧、特点，结合民间饮食之习俗，总结创制出近200款白菜佳肴

。以家庭的比例、名菜的质量、各地风味集于一书，极具鲜明之个性，为中餐菜谱填补空白之作。

刘自华

2002年10月于陶然亭

<<味美营养话白菜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>