



青岛大虾烧白菜。

石榴白菜,远看形如“钱袋子”。

清甜鲜香又下饭的五花肉白菜腐竹煲、脆爽酸甜微辣的珊瑚白菜,国宴名菜青岛大虾烧白菜,颜值担当“黄金泡菜”……当名厨遇上大白菜,这个冬日便有了更丰富的味蕾,记者邀请几位中国烹饪大师、胶白名厨大师支招“白菜宴”做法,不妨跟着一起做一做。



扒羊肉白菜卷儿。

青岛美食

更多内容
扫码关注查阅

大白菜配小海鲜 鲜美可口

大厨支招“白菜宴” 教你在家也能轻松DIY

炖一锅白菜猪肉暖暖胃

说起冬日煲汤,北方人少不了加些配菜,其中白菜最暖人心。当一锅白菜端上桌,咕嘟咕嘟冒着热气,室内也感觉生机盎然充满了烟火气。

时下大白菜喜获丰收,记者走进胶州大白菜研究所基地亲自挑选本地优质的大白菜。胶州大白菜叶球呈短筒形,球顶圆,外叶青翠,芯叶嫩白。帮嫩薄,汁乳白,生食清脆可口,淡而有味,熟食风味甘美,可拌、可炒、可蒸、可煮、可炖,吃法多样,老少皆宜。白菜易储藏,并且可跟多数菜肴搭配,是名副其实的“平民菜”和“百搭菜”。

一道好菜,最关键的是新鲜食材。位于崂山区秦岭路的海鲜青岛菜馆海港甄宴主理人王金亮向记者介绍,刚入冬,胶州大白菜黑猪肉炖豆腐粉条非常受消费者的欢迎。海港甄宴主厨邵国生简单介绍了这道菜的做法,大锅炖菜颇有东北人的“豪爽”,白菜切大块比切短丝更有口感,黑猪五花肉比纯瘦肉更下饭。第一步锅内下入猪大油、花生油,放入大葱花、姜片,爆香下入黑猪肉,爆出香味。第二步下入胶州大白菜叶,煸出白菜水分。第三步加入酱油,纯净水,加入蚝油,鸡粉等。第四步加入豆腐和粉条,小火慢炖10分钟,大火收汁至汤粘稠,装入砂锅撒入香菜即可。

一道蟹黄胶白狮子头,是南北方菜品的融合。在2023胶州大白菜名厨大师美食品鉴会上,胶州大白菜美食专家曹建新、聂淑武、江志浩同台秀厨艺,也掀起胶州大白菜美食文化热潮。其中,胶白美食名厨、胶州宾馆行政总厨聂淑武,选用本地胶州大白菜,跟猪肉(狮子头)还有蟹肉的组合,用砂锅煲制三小时,让白菜的鲜味与蟹肉的香味相融合,鲜香味浓,入口即化。

青岛小海鲜融入大白菜

当胶州大白菜遇上青岛小海鲜,让味蕾更加有层次感,营养更丰富。市北区本船酒店总经理盛增刚向记者介绍了一道冬季家常海鲜招牌菜——渔家大烩菜,制作起来三步就能搞定。第一步,选用原产地的胶州大白菜和本地墨鱼,确保新鲜,洗净备用,第二步,先炒葱姜,紧接着炒五花肉,再炒墨鱼,墨鱼不能随水,必须生炒,第三步,再炒大白菜,随之添高汤,最后大火炖。这道菜汤醇鲜香,非常适合冬季煲制。

胶白美食名厨、胶州宾馆行政总厨聂淑武,还分享了一道鲜扇贝柱与大白菜融合的菜品,名为“砂锅双椒焗胶白”,首先选用胶州大白菜的白菜帮,然后改刀。第二步加入大蒜、干葱垫底,用砂锅小炒出蒜的香味,第三步把改好刀的白菜放在砂锅儿里面,加入调好的剁椒酱。放在砂锅焗15至20分钟。在上面加入鲜扇贝柱,因为鲜扇贝柱跟白菜的融合,口感鲜香微辣,很适合年轻人尝试。



胶州大白菜黑猪肉炖豆腐粉条。



珊瑚白菜 陈龙/摄



砂锅双椒焗胶白 陈龙/摄

不得不说的一道国宴名菜青岛大虾烧白菜,也属于鲁菜中的一道特色小吃。此菜荤素搭配,口味鲜美,尤其是大白菜吸了虾的汤汁,鲜香浓郁。怎么做呢?国家烹调技师、高级美食营养师江志浩分享,原料是对虾、胶州大白菜、葱姜等,基础的做法就是大虾开背,去除虾线,洗净备用。然后大白菜是取中上部分菜叶的部分,给它掰成大块儿,再起锅烧油,加上菜叶儿给它煸制成熟后倒出备用。随后起锅加入少许花生油,放入改刀后的虾段,小火煎制成熟,加入葱花、姜片煸炒出香味,轻微挤压虾头部分,挤出虾油后放入煸炒好的白菜叶,加入少许鸡汁(或盐、味精),淋入香油,翻炒即可。

白菜帮是凉拌菜的好原料

金黄色的白菜叶,拌入有滋有味的料汁,这道黄金泡菜,让凉拌菜有了“新颜值”。高级美食营养师江志浩,说起他创新的这道菜品,“用胡萝卜、大蒜、红杭椒和腐乳等,打碎成菜泥备用。然后,胶州大白菜选取菜叶上半部分,加入少量食盐去除水分,使白菜轻微变软后洗去咸味,挤干备用,后加入菜泥,均匀涂抹至白菜上,加入保鲜膜,放入冰箱腌制一晚,呈现即可。”

与白菜叶相比,白菜帮富含粗纤维、口感不太好,但是水分非常多,并且没有怪味儿,把它和水果一起榨汁喝,调上蜂蜜,也是一杯不错的饮品,另外,白菜帮做馅可以用来包饺子、包子等。

中国烹饪大师曹建新推荐了一款在家就能做的白菜凉拌菜——酸甜微辣的珊瑚白菜。口感脆爽,而且微甜带辣,做起来非常简单,首先用白菜帮,把它切成条儿,然后用盐腌一腌,把白菜帮里的水杀出来,然后再用水轻轻地把它清洗。再调制料汁,用白醋加白糖,1:1的比例调匀即可。随后,把白菜挤干水分,放到这个料汁里,再撒上辣椒丝,最后,把橘子皮里边儿的这个白瓤儿去掉,再把橘皮切成粗细丝,然后把以上食材放到盆里,浇上香油、拌匀,装盘即可。无论是中式早餐的配菜,还是下酒菜,这道清爽开胃的凉拌菜都可以在家做起来了。

可做包裹菜品“外衣”

白菜谐音“百财”,因其美好的寓意,及其帮嫩薄的特点,名家名厨多选用作为包裹菜品的“外衣”。中国烹饪大师曹建新制作的石榴白菜和扒羊肉白菜卷儿,色香味俱全。石榴白菜,远看形状如“钱袋子”一般,在黄绿色白菜叶的包裹下,充满了神秘感。说到做法,第一步,选用的是胶州大白菜的白菜叶,放水里把它轻轻的一焯,焯完以后,再把白菜叶上的水轻轻擦干,擦干以后备用。第二步,将虾仁、马蹄、胡萝卜和豌豆粒一起焯水,沥干水后再加上葱、油、盐、鸡精,轻轻地拌一拌。第三步,把所有的食材分别放到备用的大白菜叶里,包扎起来,用香菜打结,为了让香菜更有韧性,可以用水把它烫一下。最后在石榴包上浇上玻璃芡汁(生粉汁),放入蒸笼,开锅蒸四分钟就可以了。这道菜老少皆宜,营养价值丰富。

胶州大白菜含有丰富的维生素C,对人体的美容养颜起到很好的作用,适量食用大白菜,能促进肠道蠕动,加快食物消化;胶州大白菜热量极低,适合减肥人群食用;中医角度认为具有除烦解渴、止嗽等作用。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 马妮娜