

大廚師:Frank

日期:Aug. 27 2011

## 醋溜白菜

材料：

白菜，干辣椒 8 个，大葱 1 节

調味料:

食盐 1 汤匙，酱油 1 汤匙，醋 3 汤匙，，香油 1/2 汤匙，水淀粉少许，白糖 2 汤匙，植物油适量

做法：

- 1、白菜梆洗净，从中间切开，然后将刀倾斜 30 度角将白菜片成薄片儿。
- 2、大葱切片备用。干红辣椒，用纸巾擦净，剪开备用。
- 3、醋 3 汤匙、酱油 1 汤匙、糖 2 汤匙、盐 1 茶匙、水淀粉少许、香油 1/2 茶匙。
- 4、锅中倒入油，待油 5 成热时，放入干红辣椒，爆出辣椒香味后，马上放入大葱，随后倒入白菜翻炒 1 分钟。再依次倒入醋、酱油、糖和盐，翻炒 3 分钟，待白菜出汤后，淋入水淀粉，用铲子沿同一方向搅拌勾芡，最后淋入香油，翻炒一下即可。

特点：脆嫩，爽口，酸辣，芡薄汁浓，营养丰富。

“醋”能保持白菜中的维生素 C 不被破坏，此外，醋与糖结合，使白菜酸甜爽口。白菜中所含“蛋白质”，接近人体所需要的蛋白质，而“脂肪”含量极低，无机盐和维生素含量丰富，是祛脂减肥的理想菜肴。

白菜拥有丰富的抗氧化元素族类，是抗癌明星。白菜可以抑制乳癌细胞，其中的硫化物则可抑制癌细胞入侵到基因蛋白；此外，白菜中也有对眼睛有帮助的营养素——叶黄素和玉米黄素，跟菠菜属于同样会让眼睛发亮的护眼食物。

最好取用白菜梗做此道菜,白菜葉可用做其他菜餚