

名厨打理绿色厨房

mingchu dali lvse chufang

刘自华 主编

中国林业出版社

教你做个萝卜菜



《名厨打理绿色厨房》丛书编委会

主 编：刘自华

编 委：解丽娟 刘 然 齐宝立 解晓芳
齐 皓 张紫英 解立新 王志军

图书在版编目 (CIP) 数据

教你做个萝卜菜/刘自华主编. - 北京: 中国林业出版社, 2002.12
(名厨打理绿色厨房)
ISBN 7-5038-3272-X

I. 教 ...
II. 刘 ...
III. 萝卜—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 088425 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 010-66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京昌平百善印刷厂

版次: 2003 年 1 月第 1 版

印次: 2003 年 1 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 7.25

插页: 4

字数: 182 千字

印数: 1~5000 册

定价: 12.00 元

前 言

萝卜，又称萝卜白、破地锥，为我国原产佳蔬，距今已有数千年的栽培历史。

民间早就有食用萝卜的记载，“萝卜得味胜人参”的说法也被广泛流传。

纵观当今餐饮业的蓬勃发展，人们对“吃”的要求越来越高，使得烹饪原料的选用也越来越精，越来越名贵了。但是我们仍能看到，相当一部分人的饮食观念发生着一种不可逆转的变化。人们在过多地食用了名饌佳肴之后，也会情不自禁地回想起忘记已久的、用普通原料所制作的、具有浓郁乡土风情的家庭“大众化”菜肴。有人把这种现象称作是饮食观念上的“返朴归真”。

从中国饮食发展规律的角度看，这种朴素饮食观念的形成，无疑是一种必然，许多普通得不能再普通的原料重新得到了人们的再认识，它们的食用价值又被全新的饮食观念所认可。萝卜以其特有的口感与口味成为人们重新认识、再次想往的佳蔬原料就不难理解了。

从营养学的角度来看，萝卜不仅味感好，而且富含对人体健康十分有益的多种营养成分。据专家化验表明，每百克萝卜含有碳水化合物 5.7 克，钙 49 毫克，磷 34 毫克，维生素 C30 毫克，并含有丰富的“芥子油”（这也正是萝卜之所以有辣味的主要原因），具有明显的帮助消化，促进食欲，清除肺尘，消除胸痛胀满之功效。

如果从中国特有的“药食同源”的角度来看，萝卜是再好不过的既经济又味美的食疗菜品了，这早已被医食两界所共识，否则萝卜也不可能被人们当作人参来看待了。

作为烹饪原料，萝卜入馔的可塑性极强，可荤可素、可汤可菜、可生可熟、可腌可酱、可烧可炸、可丁可片、可甜可辣，各方菜系都有自己拿手的萝卜名馔。赫赫有名的中餐名菜“萝卜宴”就是以普通的白萝卜来制作的。

更有趣的是，作为辣味原料，萝卜给人的食用效果竟跟辣椒是一样的，它不但能够刺激人体的味觉器官（萝卜菜肴的各种味道），而且还可以不同程度地刺激人体的感觉器官（如生食萝卜时，有时人们被辣得通身发热，津津冒汗），一般的蔬菜原料是不能同时具备这两种食用效果的。

作为烹饪原料，我们还知道萝卜虽然营养丰富，但是要想得其真味也并不是那么容易的。可以毫不夸张地讲，一般的厨师水平是很难把其做得既美味又美感。为什么这样讲呢？

这是由于萝卜自身的特殊辛辣之味所决定的，这种辣味在制菜过程中如果得不到最佳效果的转化，就会生成一种为人们所不能接受的味道（这也是很多人不愿食用萝卜菜肴的一个主要原因）。怎样才能避免萝卜菜肴在制作食用时形成这种味道呢？

实践告诉我们，应正确掌握萝卜的食用方法。较一般品种的菜蔬而言，萝卜的食用具备双重性，一是生食，二是热烹。生食要以极鲜者为佳，而且表皮要削净，更要“佐味”而入馔。而萝卜热烹则要讲究一些了，有以下四个要点：

一是喜荤。萝卜有极强的“入味性”（也就是我们平常所讲的化解异味之功能），与鱼同烧可解腥，与牛羊肉入馔可去膻，特别是与牛肉同入一菜，则更有“味美在萝卜”之说。

二是喜油大。油脂可以补其不含脂肪的不足，可以使其固有的口味与口感向其味美醇香、扒软细嫩的质量效果而转化

(业内人士所说的“素菜荤烹”在这里是太合适不过了)。

正确的方法应是萝卜先用开水稍烫(去其异味),再用热油炸过(增添其油气,使其口感更扒软,口味更醇香)。

三是烧制极透。只要是熟食制菜,无论是什么样的烹调方法,无疑都应使其“熟”得“极透”,而要达到“烂”的程度,哪怕有一点点硬心,其效果都会相反。

四是一般不单独制作热菜。最好和荤食原料同入一菜,可使其口感更滋润,否则,萝卜虽被烧透,但口感也不会有其“细嫩如腐”之效果。

望此书能给您以新的启示。

作 者

2002 年秋于北京



目 录

前言

萝卜苗

- | | | | |
|-------|-----|--------|------|
| 葱油萝卜苗 | (2) | 三丝萝卜苗 | (7) |
| 红油萝卜苗 | (3) | 蕨菜萝卜苗 | (8) |
| 糖醋萝卜苗 | (4) | 椒油萝卜苗 | (9) |
| 金针萝卜苗 | (5) | 萝卜苗老虎菜 | (10) |
| 川椒萝卜苗 | (6) | | |

萝卜缨

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| 葱油萝卜缨 | (12) | 川椒萝卜缨 | (18) |
| 红油萝卜缨 | (13) | 香油萝卜缨 | (19) |
| 椒油萝卜缨 | (14) | 芥茉萝卜缨 | (20) |
| 蒜蓉萝卜缨 | (15) | 麻辣萝卜缨 | (21) |
| 糖醋萝卜缨 | (16) | 酸辣萝卜缨 | (22) |
| 肉丝萝卜缨 | (17) | | |

樱桃小萝卜

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| 小萝卜蘸酱 | (24) | 芥辣小萝卜 | (27) |
| 椒油小萝卜 | (25) | 尖椒小萝卜 | (28) |
| 糖醋小萝卜 | (26) | | |

小水萝卜

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| 甜酱烧萝卜 | (30) | 海米烧萝卜 | (31) |
|-------|------|-------|------|



- | | |
|------------|------------|
| 蚝油烧萝卜 (32) | 芥辣水萝卜 (37) |
| 沙茶烧萝卜 (33) | 尖椒水萝卜 (38) |
| 香油水萝卜 (34) | 翅尖水萝卜 (39) |
| 糖腌水萝卜 (35) | 豆豉水萝卜 (40) |
| 香辣水萝卜 (36) | 粉丝萝卜汤 (41) |

心里美萝卜

- | | |
|------------|------------|
| 川味泡萝卜 (43) | 蘸酱萝卜条 (50) |
| 糖醋萝卜卷 (44) | 香辣萝卜皮 (51) |
| 糖醋萝卜丝 (45) | 甜味萝卜皮 (52) |
| 麻辣萝卜丝 (46) | 尖椒萝卜皮 (53) |
| 红油萝卜丝 (47) | 香菇萝卜皮 (54) |
| 葱油萝卜丝 (48) | 金菇萝卜丝 (55) |
| 椒麻萝卜丝 (49) | 芥菜萝卜丝 (56) |

白萝卜

- | | |
|------------|------------|
| 萝卜连锅汤 (58) | 萝卜煮肥肠 (71) |
| 萝卜炖花鲢 (59) | 萝卜烧文蛤 (72) |
| 鱼头涮萝卜 (60) | 萝卜虾丸汤 (73) |
| 奶汤萝卜圆 (61) | 萝卜烧牛筋 (74) |
| 水煮萝卜鱼 (62) | 萝卜炖牛尾 (75) |
| 萝卜烧羊排 (63) | 萝卜炖牛腩 (76) |
| 啤酒萝卜鸭 (64) | 川味烧牛肉 (77) |
| 萝卜丝鲢鱼 (65) | 水煮干豆腐 (78) |
| 啤酒萝卜鱼 (66) | 萝卜煮黄鳝 (79) |
| 萝卜炖羊腩 (67) | 萝卜煮泥鳅 (80) |
| 凉瓜烧萝卜 (68) | 鱼皮煮萝卜 (81) |
| 滋补炖萝卜 (69) | 萝卜烧鱼头 (82) |
| 萝卜煮血旺 (70) | 五色萝卜羹 (83) |



- | | |
|------------|------------|
| 萝卜煮干丝 (84) | 爽口萝卜丝 (89) |
| 鸡翅炖素烩 (85) | 香菇烧萝卜 (90) |
| 萝卜侉炖鱼 (86) | 萝卜炖吊子 (91) |
| 萝卜炖羊肚 (87) | 萝卜炖土鸡 (92) |
| 萝卜烧鱼皮 (88) | 萝卜炖羊脊 (93) |

胡萝卜

- | | |
|-------------|-------------|
| 蚝油烧红根 (95) | 红根烩蚕豆 (111) |
| 沙茶烧红根 (96) | 红根墨鱼丸 (112) |
| 爽口拌红根 (97) | 香菇拌红根 (113) |
| 香辣拌红根 (98) | 酱汁烧红根 (114) |
| 银芽拌红根 (99) | 红根炆西芹 (115) |
| 鱼香熘红根 (100) | 红根烩鱼丸 (116) |
| 茄汁熘红根 (101) | 萝卜蒸腊肉 (117) |
| 红根炒甜豆 (102) | 红根熘虾仁 (118) |
| 萝卜烩虾圆 (103) | 红根炆豌豆 (119) |
| 红根烧猪手 (104) | 红根烩玉米 (120) |
| 红根拌土鱿 (105) | 红根炆青笋 (121) |
| 红根拌金菇 (106) | 鸭架烧红根 (122) |
| 红根烧翅尖 (107) | 红根拌芦笋 (123) |
| 红根炸丸子 (108) | 红根蒸排骨 (124) |
| 金银萝卜条 (109) | 红根炒肉丝 (125) |
| 陈皮烧红根 (110) | 红根烧凉瓜 (126) |

红萝卜

- | | |
|-------------|--------------|
| 萝卜炖湖鸭 (128) | 萝卜烧小排 (132) |
| 萝卜炖乳鸽 (129) | 牛肉萝卜面 (133) |
| 萝卜煎蛋饼 (130) | 虾仁萝卜丝面 (134) |
| 萝卜烧牛肚 (131) | 枸杞萝卜米 (135) |



- | | |
|-------------|-------------|
| 萝卜黄腊杆 (136) | 鲜菊炒银丝 (142) |
| 美味萝卜圆 (137) | 萝卜牛脊髓 (143) |
| 萝卜肉酥饼 (138) | 酱香萝卜条 (144) |
| 萝卜粉丝汤 (139) | 萝卜蒸花鲢 (145) |
| 萝卜烧蜗牛 (140) | 萝卜烧鲢鱼 (146) |
| 萝卜烧环喉 (141) | |

萝卜干

- | | |
|--------------|--------------|
| 萝卜干煸肉 (148) | 萝卜肉皮酱 (169) |
| 萝卜干板鸭 (149) | 萝卜干鲢鱼 (170) |
| 萝卜干季豆 (150) | 萝卜干猪手 (171) |
| 萝卜干茄子 (151) | 萝卜干肥肠 (172) |
| 萝卜干凉瓜 (152) | 萝卜干血旺 (173) |
| 萝卜干鸡心 (153) | 萝卜干贝尖 (174) |
| 萝卜干湖鸭 (154) | 萝卜干海螺 (175) |
| 萝卜干鸡翅 (155) | 萝卜干泥鳅 (176) |
| 萝卜干烧肉 (156) | 萝卜干黄鳝 (177) |
| 萝卜干冬笋 (157) | 萝卜干鱼头 (178) |
| 萝卜干排骨 (158) | 萝卜干鲢鱼 (179) |
| 萝卜干蒸鸡翅 (159) | 萝卜干香肠 (180) |
| 萝卜干肉末 (160) | 萝卜干腊肉 (181) |
| 肉丝萝卜干 (161) | 萝卜干豆腐 (182) |
| 萝卜干窝头 (162) | 萝卜干豆腐片 (183) |
| 萝卜干丝瓜 (163) | 尖椒萝卜干 (184) |
| 豉椒萝卜干 (164) | 萝卜干皮蛋 (185) |
| 豉干烧土豆 (165) | 平菇萝卜干 (186) |
| 萝卜干羊肚 (166) | 萝卜干炒米 (187) |
| 萝卜干牛肚 (167) | 萝卜干米粉 (188) |
| 萝卜干香菇 (168) | |



泡萝卜

- | | |
|-------------|-------------|
| 牛肉泡萝卜 (191) | 萝卜烧泥鳅 (206) |
| 红油泡萝卜 (192) | 泡萝卜鲶鱼 (207) |
| 椒麻泡萝卜 (193) | 泡萝卜肚梁 (208) |
| 陈皮泡萝卜 (194) | 泡萝卜羊肚 (209) |
| 泡萝卜百叶 (195) | 萝卜臊子面 (210) |
| 泡萝卜平鱼 (196) | 萝卜猫耳朵 (211) |
| 泡萝卜烧鱼 (197) | 泡萝卜豆腐 (212) |
| 泡萝卜凤爪 (198) | 泡萝卜鱼皮 (213) |
| 泡萝卜鸡翅 (199) | 泡萝卜海蛰 (214) |
| 泡萝卜鱼头 (200) | 泡萝卜血旺 (215) |
| 泡萝卜鲫鱼 (201) | 泡萝卜肥肠 (216) |
| 泡萝卜面筋 (202) | 泡萝卜腊味 (217) |
| 泡萝卜豆腐 (203) | 泡萝卜茄子 (218) |
| 泡萝卜腊肉 (204) | 泡萝卜季豆 (219) |
| 泡萝卜黄鳝 (205) | 泡萝卜牛筋 (220) |

萝卜苗

萝卜苗为人工栽培，与豌豆苗很相似，色泽红绿相间，口感十分细嫩，为萝卜系列特有之佳蔬。

从口味口感的角度看，萝卜苗虽然纤细，但它的萝卜味道却是相当浓郁的。酒宴上，大鱼大肉、荤菜热炒之后，如果能食上萝卜苗，那么，爽口爽心之感油然而生，闷口腻人之气也会随之而散。

萝卜苗质嫩，不宜熟食，一般只是单独凉拌，或与“酱”蘸食。

这里需要提醒您的是，萝卜苗要随拌随食，口味宜清，咸味宜淡，以食用“本味”为主。



葱油萝卜苗

(3人份)

制作此菜需要 10 分钟

名厨心得

萝卜苗为时令佳蔬，形似豌豆苗，腌制时间不宜过长，稍有进味即可，切勿出汤，否则口感不爽；咸味不宜过浓，稍有甜味，否则菜肴味薄。

用料

1. 鲜嫩萝卜苗 500 克，香菜 40 克，葱白儿 40 克。
2. 香油 1 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，醋 1 茶匙。

制作

1. 萝卜苗择洗干净，控干水分；香菜择洗干净，切段；葱白儿洗净，切末。
2. 把白糖、鸡精、精盐、醋依次放入碗中，浇入 1 茶匙开水，待其融化。
3. 把香油、1 茶匙烹调油、葱末同放锅中，烧热出香味，浇入味汁中，放入萝卜苗、香菜，拌匀即可。

特点

此菜系以鲜嫩萝卜苗为主要原料，佐以“葱油味汁”合制而成；色泽清新，爽目怡人，口感脆嫩，咸鲜适口，稍有香辣，食之不腻，为家庭时令小菜少有之佳肴。



红油萝卜苗

(3 人份)

制作此菜需要 10 分钟

名厨心得

萝卜苗质地十分细嫩，腌制时间不能过长，稍有进味即可，切勿出汤，否则口感不爽。红油也就是我们平常所见到的辣椒油，自制、外购均可。

用料

1. 鲜嫩萝卜苗 500 克，香菜 50 克，葱白儿 50 克。
2. 香油 1 汤匙，辣椒油 1 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙。

制作

1. 萝卜苗择洗干净，控干水分；香菜择洗干净，切段；葱白儿剥净表皮，切丝。
2. 把鸡精、精盐、1 茶匙开水同放碗中，待其融化，放入香油、辣椒油、白糖，调匀，放入萝卜苗、香菜、葱丝，拌匀即可。

特点

此菜系以鲜嫩萝卜苗为主要原料，佐以香菜、葱丝和“红油味汁”合制而成；色泽清新，爽心宜人，口感脆中有嫩，口味咸鲜回甜，稍有香辣，醇香不腻，为家庭佐餐小菜少有之美味。



糖醋萝卜苗

(3人份)

制作此菜需要 10 分钟

名厨心得

糖醋，在此菜中特指味型，宜用白醋，否则菜肴色泽不正；萝卜苗要鲜嫩，腌制时间不宜过长，稍有进味即可，否则菜肴口感不爽。

用料

1. 鲜嫩萝卜苗 500 克，鲜嫩香菜 50 克。
2. 香油 1 汤匙，白糖 2 汤匙，白醋 1 汤匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙。

制作

1. 萝卜苗择洗干净，控干水分；香菜择洗干净，切段。
2. 把鸡精、精盐、1 茶匙开水同放碗中，待其融化，放入香油、白糖、白醋、鸡精和精盐，调匀，放入萝卜苗、香菜，拌匀即可。

特点

此菜系以鲜嫩萝卜苗为主要原料，佐以鲜嫩香菜合制而成；色泽清新，口感嫩中有脆，口味咸中带香，酸甜味浓，稍有微辣，数味合一，食之不腻，为家庭佐餐小菜难得之佳品。



金针萝卜苗

(3人份)

制作此菜需要 15 分钟

名厨心得

萝卜苗是特味的时令佳蔬，自食待客均为佳肴，腌制时间不宜过长，要保其鲜香口感；金针菇要用沸水煮透，否则菜有异味；拌好即食，切勿出汤。

用料

1. 鲜嫩萝卜苗 300 克，鲜金针菇 350 克，香菜 40 克，葱白儿 40 克。
2. 香油 1 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 汤匙，精盐 1/2 茶匙，醋 1 茶匙。

制作

1. 萝卜苗择洗干净，控干水分；金针菇择净，放入沸水中烫透，捞出，挤干水分；香菜择净切段；葱白儿剥净，切细丝。
2. 把鸡精、精盐、1 茶匙开水同放碗中，待其融化，放入白糖、香油和醋，调匀，放入萝卜苗、金针菇、香菜、葱丝，拌匀即可。

特点

此菜系以鲜嫩萝卜苗为主要原料，佐以金针菇和“香油味汁”合制而成；色泽淡绿，爽心悦目，口感脆中有嫩，口味咸鲜回甜，醇香可口，食之不腻，为家庭佐酒小菜少有之美味。



川椒萝卜苗

(3人份)

制作此菜需要10分钟

名厨心得

川椒，为业内称谓，即常见的干红辣椒，应用热油炸出酥香之气，忌菜中有“生辣”味；萝卜苗较为鲜嫩，稍腌即可，切勿出汤，否则口感不爽。

用料

1. 鲜嫩萝卜苗 500 克，香菜 50 克，葱白儿 40 克，干红辣椒 3 只。
2. 香油 1 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，醋 1 茶匙。

制作

1. 萝卜苗择洗干净，控干水分；香菜择净切段；葱白儿剥净，切丝；干红辣椒去籽，剪丝。
2. 把萝卜苗、香菜、葱丝、香油、白糖、鸡精、精盐和醋依次放入盘中，拌匀。
3. 把辣椒丝、1 汤匙烹调油同放锅中，炸出香味，浇入萝卜苗中即可。

特点

此菜系以鲜嫩萝卜苗为主要原料，佐以香菜、葱丝、干红辣椒合制而成；色泽清新，爽目怡人，口感脆中有嫩，口味咸中有鲜，回甜香辣，醇浓可口，食之不腻，为家庭佐酒小菜爽口之佳肴。



三丝萝卜苗

(3 人份)

制作此菜需要 15 分钟

名厨心得

萝卜苗，市场有售，为时令佳蔬，质地细嫩，腌制时间不宜过长，否则菜肴极易出汤，口感不爽；粉丝要用开水烫透，切勿有硬心。

用料

1. 鲜嫩萝卜苗 350 克，绿豆粉丝（干）50 克，水发香菇 10 只，香菜 50 克，葱白儿 50 克。
2. 香油 1 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，醋 1 茶匙。

制作

1. 萝卜苗择洗干净，控干水分；粉丝用温水泡软；香菇切丝。以上各料放入沸水中烫透，捞出，控干水分。香菜择净切段；葱白儿剥净切丝。
2. 把香油、白糖、鸡精、精盐和醋依次放入碗中，调匀，放入萝卜苗、粉丝、香菇、香菜和葱丝，拌匀即可。

特点

此菜系以鲜嫩萝卜苗为主要原料，佐以水发香菇、绿豆粉丝合制而成；色泽清新，口感脆中有嫩，口味咸中带鲜，稍有香辣，数味合一，食之不腻，为家庭爽口小菜少有之佳肴。