

1册专集 · 10元定价 · 100道佳肴

BAIBIANLUOBO

《百姓百味》蔬菜系列03

百变萝卜



本书包含白萝卜、红萝卜、胡萝卜、心里美萝卜等各类萝卜的100种烹饪方法

深圳市金版文化发展有限公司/主编

陕西旅游出版社

《百姓百味》蔬菜系列（共10册）

主 编：深圳市金版文化发展有限公司

主理厨师：季汉斌 赵成松

责任编辑：赵乐宁

封面设计：深圳市金版文化发展有限公司

责任监制：刘青海

出版发行：陕西旅游出版社

（西安市长安北路32号 邮编 710061）

经 销：各地新华书店

印 刷：深圳市彩视印刷有限公司 （0755）25929848

开 本：635mm×965mm 1/24

印 张：50

版 次：2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

书 号：ISBN 7-5418-2140-3/J·473

定 价：100.00元（共10册）

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话：0755-25839248

[Http://www.ch-jinban.com](http://www.ch-jinban.com)

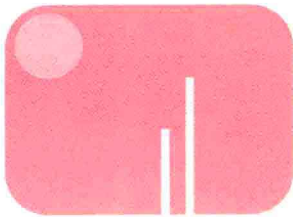
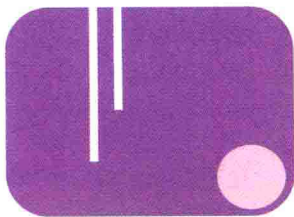
百

变

萝

卜

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

CONTENTS

(一)

萝卜小档案4

胡萝卜类

成都素烩10

胡萝卜牛骨汤12

大米萝卜粥14

蜜饯萝卜16

萝卜焖牛什18

鸡蛋丝拌萝卜20

胡萝卜炒蛋22

胡萝卜炒肉丝24

胡萝卜甘蔗26

胡萝卜烧牛肉28

洋葱萝卜奶汁羹30

萝卜干类

青蒜萝卜干32

萝卜干油渍小鱼34

萝卜干毛豆36

心里美类

糖醋萝卜38

拌萝卜皮40

大丰收96

白萝卜类

萝卜饺子42

荷叶白萝卜粥44

香芹萝卜煮双丸46

荷叶煮白萝卜48

萝卜羊肉汤50

萝卜奶油汤52

干贝萝卜汤54

鲫鱼萝卜汤56

蜂蜜蒸萝卜58

特色萝卜酥60

萝卜丝煎带鱼62

腊味萝卜糕64

煎萝卜丝66

萝卜丝饼68

炸萝卜丸子70

菜脯粒煎蛋角72

XO酱炒萝卜糕74

酱汁炒萝卜皮76

萝卜煲78

baibian luobo

清汤萝卜牛腩煲	80
萝卜炖排骨	82
老鹅炖萝卜	84
猪肺炖萝卜	86
杞鸡烧萝卜	87
萝卜烧牛腩	88
酱萝卜	89
和味萝卜	90
香菜萝卜	91
椒油白萝卜	92
白萝卜泡菜	93
醋溜双色萝卜	94
萝卜三丝	95

(二)

萝卜丝鲜鱼汤/当归煮胡萝卜	97
萝卜干/酒糟萝卜	98
柳橙胡萝卜汁/萝卜牛肉汤	99

星星胡萝卜/胡萝卜菠萝汁	100
拍小萝卜/胡萝卜炖羊肉	101
萝卜丝煎糕/萝卜丝玉米团	102
萝卜茶/鲜萝卜汁	103
胡萝卜炒肉丝/紫菜萝卜汤	104
泡榨菜/拔丝萝卜	105
樱萝卜蘸酱/萝卜山药粥	106
萝卜片炒猪肝/山楂萝卜白糖汤	107
胡萝卜鲍鱼粥/莲藕荸荠萝卜汤	108
萝卜饼/香炸萝卜鱼	109
鱼蓉萝卜糕/香菜萝卜汤	110
棠梨萝卜汁/大蒜萝卜汁	111
胡萝卜豆奶/青苹果萝卜茶	112
萝卜枸杞玉米粥/炒胡萝卜酱	113
米醋萝卜菜/珊瑚萝卜	114
萝卜松/酸辣萝卜丝	115
酱炒胡萝卜/胡萝卜鸡肝粥	116
胡萝卜炖肉/萝卜炖海带	117
海带白萝卜汤/胡萝卜甘蔗汤	118
萝卜三园/胡萝卜牛骨汤	119
胡萝卜蔬菜汁/胡萝卜水果汁	120



萝卜



萝卜(图1)又名莱菔、罗服,营养丰富,有很好的食用、医疗价值。我国有“冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保安康”的说法。萝卜生吃以汁多且辣味淡的为好,平时不爱吃凉性食物的人以熟食为宜。

萝卜既可用于制作菜肴,炒、煮、凉拌均佳,又可当作水果生吃,味道鲜美,还可用作泡菜、酱菜。

萝卜种类繁多,主要有白萝卜、樱桃萝卜、胡萝卜、心里美萝卜等品种。

营养分析

萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素,可增强机体免疫力,并能抑制癌细胞生长,对防癌、抗癌有重要意义。

萝卜还是一味中药,其性凉,味辛甘,可消积滞、化痰清热、下气宽中、解毒。

禁区

胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者少食萝卜。

服用人参、西洋参时不要同时吃萝卜,因药效相反,起不到补益作用。

白萝卜

白萝卜(图2)含有很多糖化酶。这种糖化酶能够分解食物中的淀粉等成分,使人体能够充分吸收,减少浪费。白萝卜中含有芥子油,有促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化的功能。适当吃些萝卜,可以治疗食积胸闷和消化不良。白萝卜还具有很强的行气功能,能够止咳化痰、除燥生津、清凉解毒、利大小





便。近年来研究发现，白萝卜中所含的木质素能提高巨噬细胞的活力，从而抑制恶性肿瘤的生长。

樱桃萝卜

又称迷你萝卜，不仅肉质根小，而且叶小、叶柄细、绒毛较多，适宜生食。

樱桃萝卜(图3)与普通萝卜一样，具有消食、行气、止咳、化痰、利尿、解毒、醒酒等多种功效，而且其中所含的干扰素诱发成分具有抗病毒、抗肿瘤的作用，生食时效果更加显著。

购买时，宜选择肉质根小、表皮颜色鲜亮、大小适中、叶色翠绿、脆嫩、无虫噬痕迹的樱桃萝卜。樱桃萝卜较适宜生食，而且最好叶子与根一起食用。不要长时间储存，因为储存会损失很多营养成分。

樱桃萝卜可凉拌、腌渍，叶子还可涮火锅。



3

胡萝卜

又叫黄萝卜，因其颜色靓丽、脆嫩多汁、芳香甘甜而受到人们的喜爱。胡萝卜对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。

胡萝卜(图4)含有丰富的维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染与保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。

胡萝卜能增强人体免疫力，有抗癌作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏



4



5

器官有保护作用。妇女进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。

胡萝卜(图5)内含琥珀酸钾,有助于防止血管硬化、降低胆固醇,对防治高血压也有一定效果。

胡萝卜素可清除致人衰老的自由基,除维生素A外,所含的B族维生素和维生素C等招牌营养素也有润肤、抗衰老的作用。

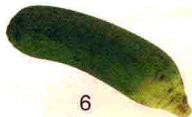
它的芳香气味是挥发油造成的,能增进消化,并有杀菌作用。

胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质,应用油炒熟和肉类一起炖煮后再食用,以利于吸收。

胡萝卜不要过量食用。大量摄入胡萝卜素会令皮肤的色素产生变化,变成橙黄色。

酒与胡萝卜同食,会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体,而在肝脏中产生毒素,导致肝病。

心里美萝卜



6

心里美萝卜(图6~7)富含维生素C、碳水化合物等。其中维生素C比一般水果还多。其中的维生素A和维生素B以及钙、磷、铁也较丰富,此外还含有一种有助于消化的淀粉酶和多种营养素,能分解食物中的淀粉、



7

脂肪,以利人体充分吸收。萝卜中的芥子油能促进胃肠蠕动,增加食欲,帮助消化。

选购心里美萝卜时,应选择形状无开裂、不糠心、颜色鲜艳、光泽好、无须根、有重量感的佳品。

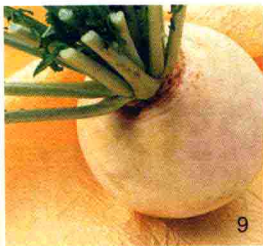
心里美萝卜是水果型萝卜,鲜食味佳,还可炒食、煮汤、做馅或加工腌渍。



禁区

胡萝卜(图8)、白萝卜(图9)不能合在一起煮,因为胡萝卜中含有一种叫抗坏血酸的酵素,如果与白萝卜一起煮,会破坏白萝卜中的维生素C。所以,胡萝卜、白萝卜应分开煮;如果合煮,可添加一些食用醋,使胡萝卜内含的抗坏血酸酵素的破坏作用锐减,能使白萝卜维生素C的损失降至最低限度。

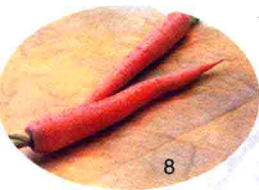
胡萝卜也不要和其他蔬菜一起烹煮,因为在与含维生素C的蔬菜配合烹煮时,胡萝卜都充当了破坏者。所以,胡萝卜只有单独和肉类一起烹煮,才能获得充分的营养。



保存

萝卜不用清洗,用保鲜袋装好,放入冰箱里,恒温情况下,可存一星期左右。

胡萝卜只要不损伤表皮,无须放入冰箱储存,气候阴凉干燥时可放两个月左右。



加工品种

萝卜干

萝卜干(图10)因为制作简单、成品耐久藏,因此是最普遍的腌菜。萝卜经过盐腌、阳光晒和重压之后,水分减少了,因而使萝卜干中所含的钙及铁的比例反而比新鲜的要多10倍。同时经过日晒后更具风味,可以做出不同滋味的菜肴。珍藏十余年的老菜脯,打开时芳香扑鼻,可说是越陈越香。





晒成的半干的萝卜干还可加以变化，加入不同的调味料，做成各式的开胃小菜，如糖醋萝卜、辣油萝卜、酒糟萝卜、豆酱萝卜，都既好做又好吃。

咸萝卜

咸萝卜(图11)为佐餐佳品，是我国南北广为腌制的品种之一。各种萝卜都可作原料，每年秋、冬、春季为腌制期。

上海腌法：

原料配料：各种萝卜、食盐

制作方法：

1. 整理：先将萝卜削去根叶，除去泥土，剔除残次不合格的部分，洗净晾干；
2. 初腌：每50千克鲜萝卜用盐4千克。先浇少许盐水，后撒盐(要使每个萝卜都粘上盐)。按上述步骤将缸装满，压上石头。24小时后，翻缸一次，使盐水均匀溶解。翻缸后，仍将盐卤倒于缸内，再经24小时后，将萝卜捞入竹箩中，用石头压，沥尽水分，复腌。
3. 复腌：将初腌后的萝卜过秤，每50千克加盐5千克，放盐方法同初腌，一层萝卜一层盐，最后压上石头。隔36小时翻缸一次，捞起沥尽水分，倒入另一空缸中踏紧，上盖竹帘，压上石头，另将溶好的盐卤徐徐倒入，浸过萝卜7~10厘米为宜。



萝卜的加工方法

初加工

萝卜烹任前，首先要反复清洗干净，刨去外皮(图12)，再切去叶茎和根须。





13



14



15



16



17

萝卜的主要切法

1. 切丝状(图13);
2. 切条块状(图14);
3. 切片状(图15);
4. 切粒状(图16);
5. 切滚刀状(图17)。

萝卜的主要烹饪方法

1. 凉拌(图18);
2. 炒(图19);
3. 煮(图20);
4. 蒸(图21);
5. 炸(图22)。



18



19



20



21



22





◎原材料

莴笋30克、青瓜30克、胡萝卜30克、西兰花30克、香菇30克、上海青30克、金华火腿片10克

◎调味料

盐3克、味精2克、鸡精5克、香油1克、生粉2克

◆特色介绍

清淡爽口。



做 法 ···



1 上海青洗净，西兰花洗净切朵，其余原料洗净切长片；



2 将所有原材料分别入沸水中焯烫至熟，捞出沥水后摆盘；



3 锅中放少许水烧开，放入调味料，用生粉勾芡，淋在盘中即成。

◆特别提示：原材料一定要选新鲜的，口感、颜色才好。

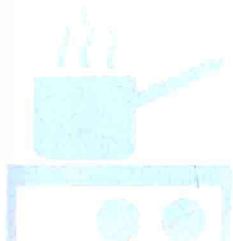


胡萝卜牛骨汤

12

胡萝卜类





◎原材料

牛骨500克、胡萝卜1个、番茄2个、椰菜100克、
洋葱半个

◎调味料

盐、胡椒适量



做 法 ···



1 牛骨洗净斩块备用，胡萝卜去皮洗净切大块，番茄洗净切块，椰菜洗净切块，洋葱洗净切片；



2 放牛骨、胡萝卜块、番茄块、椰菜块、洋葱片于瓦煲中，加适量清水煲上2个小时；



3 加胡椒、盐调味即成。

◆ **特别提示：**胡萝卜富含胡萝卜素，为抗氧化物质，可增加抵抗力。

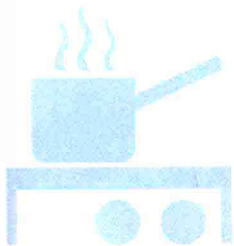


大米萝卜粥

14

胡 萝 卜 类





◎原材料

萝卜150克、大米100克

◎调味料

盐适量



做 法 …



1 将胡萝卜洗净切碎：



2 炒锅内下油烧热，放入萝卜、盐煸炒片刻，出锅备用；



3 锅内放适量清水煮开，放入洗净的大米煮至将熟时，放萝卜同煮，至粥黏、胡萝卜烂时即可熄火。

◆特别提示：常食此粥，对高血压、糖尿病有预防作用。