

根菜类

菜肴精选

● 吴杰 主编



金盾出版社

根菜类菜肴精选

主 编 吴 杰
编 著 郭玉华 宋美艳 李永江 夏 玲
刘 捷 陆春江 王彦武 宋保柱
李 松 马桂华
摄 影 吴 杰

金 盾 出 版 社

前 言

人体需要的营养素有数十种之多，可分为七大类——蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐、膳食纤维（食品中的纤维素）和水。它们对人体健康各自都有独特的生理功能，缺一不可。而各种食品所含的营养素又各不相同，《黄帝内经》中明确指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”可见，蔬菜在人们一日三餐中是必不可少的。

蔬菜的特点是水分多，维生素多，特别是纤维素多。动物类食品不含纤维素，五谷杂粮虽含纤维素，但在精细加工过程中，大多数已被除去。因此，蔬菜就成为供给人体纤维素最重要的来源。纤维素虽然不能被人体消化吸收，但却是保证人体健康所必需的一种物质，是预防肠癌，预防和治疗肥胖病、糖尿病、便秘、心脑血管疾病及排毒养颜的良药。可见，蔬菜不仅可以滋养人体，还可以防病治病。

为了满足广大美食爱好者的需求，我们将蔬菜按“根”、“茎”、“叶”、“花”、“果”分为五大类，然后将各类蔬菜制成各式菜肴的方法编辑成书。

本书是蔬菜中根菜类菜肴专辑，共收编菜肴60款，介绍的蔬菜有白萝卜、胡萝卜、心里美萝卜、芥菜、红薯、山药等。以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜的用料配比、制作方法、成品特点及操作要点等均作了具体介绍和展示。本书图文并茂，技术可靠，科学实用，通俗易懂，不仅适合广大家庭及餐饮业人员阅读使用，也可供烹饪院校教学参考。

作 者

2005年4月

目 录

胡萝卜烧鲜鱼···(4)	酸萝卜丝炒	火腿肠炒
牛肉萝卜····(6)	大肠····(44)	萝卜····(78)
白萝卜炖鸭块··(8)	吉利堂肉烧	萝卜炒荸荠··(80)
牛筋炖萝卜···(10)	酸萝卜····(46)	双色萝卜炖
萝卜烧鱼····(12)	酸萝卜丝炒	荸荠····(82)
萝卜块烧	双椒····(48)	香辣芥菜丝··(84)
肉丸····(14)	酸萝卜炒	芥菜炒肉丝··(86)
酸辣萝卜条···(16)	猪肺····(50)	什锦炒芥
红油萝卜丝···(18)	萝卜丝炒	菜丁····(88)
萝卜烧牛肚···(20)	芹菜····(52)	酸辣芥菜丝··(90)
牡蛎萝卜	萝卜炒肉丝··(54)	芥菜炖鹌鹑··(92)
粉丝汤····(22)	花肉烧萝卜··(56)	芥菜炖兔肉··(94)
橙汁三色	牛头肉烧	拔丝珍珠····(96)
萝卜球····(24)	萝卜····(58)	蜜汁地瓜泥··(98)
酸萝卜炒粉···(26)	蚝香萝卜丝··(60)	凤翅扣红薯··(100)
胡萝卜蒸	多彩萝卜丝··(62)	葱椒薯片····(102)
肘花····(28)	萝卜炒肚丝··(64)	果香薯片····(104)
炸胡萝卜饼···(30)	蚝香萝卜	蜂蜜拌红薯··(106)
双色凤翅····(32)	牛肉丸····(66)	枣泥红薯饼··(108)
牛肉炒三丝···(34)	红油豆皮	鸡茸扒山药··(110)
肉末胡萝卜	萝卜丝····(68)	山药炖黄鱼··(112)
卜酱····(36)	胡萝卜炖	山药炖猪排··(114)
枣泥红参羹···(38)	羊排····(70)	山药炖鸭块··(116)
酸萝卜丝炖	香辣胡萝卜	肉片山药····(118)
狗排····(40)	卜丝····(72)	山药炒肚片··(120)
酸萝卜丝炖	糖醋萝卜丝··(74)	鸭焖山药····(122)
排骨····(42)	辣油萝卜丝··(76)	

胡萝卜烧鲜鱼





原 料

鲜鱼1条(重约800克),胡萝卜球125克,冬笋、红辣椒、大蒜各30克,葱末、姜末各15克,料酒、酱油各25克,精盐2克,鸡精3克,味精1克,湿淀粉10克,汤400克,植物油1000克。

制作步骤



鲜鱼治净,两面剖上坡刀。冬笋、红辣椒均切碎。大蒜切成碎丁。



锅内放油烧至七成热,下入鱼炸透捞出。锅内留油50克烧热,下入葱末、姜末、碎冬笋、碎红辣椒、大蒜丁略炒,加料酒、酱油,下入胡萝卜球,加汤烧开。

下入炸好的鱼,加精盐、鸡精烧熟,汤汁收浓时,加味精,用湿淀粉勾芡,淋入明油装盘,胡萝卜球摆在鱼的四周即成。



操作提示

鱼剖刀时深至鱼骨,刀口要一致。炸鱼时油温不能太低,烧制时要用小火。



牛肉萝卜





原 料

白萝卜500克,牛肉200克,香菜叶、葱段、姜片各10克,料酒15克,精盐3克,味精1克,鸡精4克,汤800克,猪油50克。

制作步骤



白萝卜、牛肉均切成方块。



锅内放猪油烧热,放入葱段、姜片炒香,下入牛肉块炒至变色,加汤烧开,撇净浮沫。

加入料酒炖至七成熟,下入萝卜块、鸡精炖熟,加精盐、味精,装入碗内,放上香菜叶即成。



操作提示

牛肉要用小火慢炖,火太急牛肉不易烂。

白萝卜炖鸭块



原 料

白萝卜 400 克，净肥鸭 1 只，胡萝卜 75 克，葱段、姜片各 10 克，料酒 15 克，精盐 3 克，味精、白糖各 2 克，胡椒粉 1 克，汤 600 克，植物油 30 克。

制作步骤



胡萝卜、白萝卜均切成块。肥鸭剥成块。



锅内放油烧热，下入葱段、姜片炆香，下入鸭块煸炒，烹入料酒，加汤烧开，撇净浮沫，炖至七成熟。

下入胡萝卜块、白萝卜块、精盐、白糖，炖至鸭块熟烂，加味精、胡椒粉，出锅盛入汤碗内即成。



操作提示

萝卜块要切得大小均匀。汤锅要先用大火烧开，撇净浮沫后，再改用小火炖制。

牛筋炖萝卜



原 料

去皮大萝卜、牛板筋各400克，香菜叶、料酒各10克，精盐、鸡精各3克，味精1.5克，葱段、姜片各20克，清汤800克，香油10克。

制作步骤



牛板筋放入凉水锅中，加入葱段、姜片煮至八成熟捞出。大萝卜切成长方形厚片。板筋切成段。



锅内加清汤、料酒，下入萝卜片烧开。



下入板筋段炖至熟烂，加精盐、鸡精略炖，加味精、香油，盛入汤碗内，撒上香菜叶即成。

操作提示

牛板筋一定要用小火慢炖。

萝卜烧鱼



原 料



净鲜鱼、去皮大萝卜各400克，水发木耳40克，泡辣椒30克，料酒、酱油各15克，精盐、白糖、鸡精各3克，味精2克，胡椒粉、姜粉各1克，葱末、蒜末各5克，湿淀粉10克，汤200克，植物油1000克。

制作步骤



1 泡辣椒切成段。木耳切成片。大萝卜、鱼肉均切成块。



2 鱼块下入烧至七成热的油中炸至略硬，倒入漏勺。



锅内放油40克烧热，下入葱末、蒜末、泡辣椒段炒香，下入萝卜块、木耳片、鱼块、汤及余下的调料（不含湿淀粉）烧至入味，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

操作提示

鱼块用旺火炸制，小火烧制。

萝卜块烧肉丸





原 料

去皮大萝卜400克，牛肉200克，洋葱40克，姜15克，葱、酱油、湿淀粉各10克，料酒20克，精盐3克，味精2克，胡椒粉0.5克，泡打粉0.2克，鸡蛋清1个，汤400克，植物油800克。

制作步骤



洋葱、大萝卜均切成块。姜切成片。葱切成段。牛肉剁成末，加入料酒10克、精盐1克、胡椒粉、泡打粉、鸡蛋清搅匀成馅。

牛肉馅挤成均匀的丸子，下入烧至五成热的油中炸至呈金黄色熟透捞出。锅内留油30克烧热，下入姜片、葱段炆香，烹入余下的料酒，加汤，下入萝卜块、洋葱块、余下的精盐炖至熟透。

下入肉丸，加酱油，用大火收浓汤汁，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。



操作提示

牛肉末内加入调料后，要顺一个方向充分搅匀上劲。炸肉丸时，火不能过大，以免外糊内生。

酸辣萝卜条

