

轻工业出版社

264

杨健 晏岷 编著

# 百吃萝卜



2.1

大众饮食丛书

# 百吃萝卜

晏岷 杨健 编

轻工业出版社

## 内 容 简 介

萝卜是我国普通家庭食用的主菜，全国各地均有种植，深受人们喜爱。民谚有“上床萝卜下床姜”的说法。萝卜食之甘甜味美，富有营养，且有清热、破淤、解渴、化痰之功能。

本书汇集了腌、炆、拌、晒干、烧、炒、烩、汤等二百多种烹调萝卜的方法，基本上包括了国内各流派的传统、风味、创新制法。荤素冷热汤各类齐全。

本书很适合居家备用，也可供中小餐馆厨师参考。

大众饮食丛书

萝卜萝卜

编著：[姓名]

轻工业出版社出版  
北京安[?]大街[?]  
河北固安印刷厂印刷  
新华书店北京发行所发  
各地新华书店经售

787×1092毫米1/32开本：50/32 字数：117千字

1990年9月 第一版第一次印刷

印数：1—16000 定价：2.60元

ISBN7—5019—0878—8/TS·0577

## 前 言

中国的烹饪文化不仅历史悠久，选料讲究，技艺精湛，风味别致，而且不同流派各具风韵，烹调方法绚丽多姿，各类菜繁花似锦，因而世无伦比，享誉全球。

这一宝贵的文化遗产，作为一门有高度技术性和一定艺术性与科学性的综合学科在不断改善和丰富人们的物质生活，以及开展和促进国际文化主流中都发挥着极为重要的作用。

随着科学的发展及生活水平的提高，人们对吃的要求越来越高，不但要求菜肴的色、香、味、形；而且讲究营养的合理搭配，体现了对美食与营养二者结合的追求。因此不少人为了掌握烹调方法和技艺而求助于菜谱类的书籍。

但是人们不难发现，已出版的菜谱中，虽然鲁、川、粤、浙、苏、闽、徽、湘八大菜系各有千秋。煎、炒、爆、炸、蒸、烩、溜、扒、烧、烤、涮、焖方法多样，口味迥异，而所列原料大多山珍海味、鱼、肉、禽、蛋，蔬菜者却寥寥。

《百吃萝卜》一书就是为了弥补这方面不足而编写的。

萝卜是民间食用的主菜，全国各地均有种植，特别是北方各省冬天的看家菜。萝卜营养丰富，具有“土人参”之称。明代大医学家李时珍曾把萝卜评价成“可生可熟，可蕴可酱，可鼓可醋，可糖可辣，可饭，为蔬中最有益者”。这种看法与

ABD 88/04

今天食物学家是一致的。萝卜食之甘甜，即可生食，又可熟食，富含对人体有益的维生素A、B、C以及铁、钙、磷、铜等矿物质，经常食用，有清内热，助消化，破淤气，解渴、化痰等功能，是保持人体健康不可缺少的食品。萝卜与其它食物适量配合还可组成为食疗方剂，对一些疾病有奇特的疗效。萝卜实是物美价廉的东西。所以经常食用新鲜的大萝卜，无疑对人体的营养和保健是大有益处的。

萝卜的吃法甚多，生、熟均可，荤素皆宜。本书精选的百余种菜肴，集各大菜系之不同风味，荟烧、扒、焖、炸、蒸、烩、炒、腌、炆拌、涮多种烹调方法之大成。这些造型精美，口味多样，营养丰富，制作简便的佳肴美馔即可满足一般家庭烹饪者学习、实践的需要，亦可供中、小餐馆厨师配餐时参考。以萝卜这样一种经济、方便的蔬菜为主料，就可制作出一桌丰盛的“萝卜席”，定会使您的家宴生辉，倍受餐者的欢迎。

本书编写过程中，特别注意了以下几点：

一、本书所选萝卜菜谱是在笔者历年积累的资料基础上，参阅有关书刊加以汇集、整理的。基本上包括了国内各流派的传统菜、风味菜、创新菜、家常菜以及一部分寺院菜，力求做到全面、博采众长。

二、本书注重实用性，菜谱中所用原料不选名贵、偏僻之物，制作方法大多为一般家庭所能胜任，因而便于实践，容易推广。

三、本书注重科学性，在选料中注意了色新，营养的搭配，烹调中注意了营养成分的保持及易于人体消化吸收，因而烹制出的菜肴不仅味香可口，诱人食欲，而且使人得到视觉和味觉艺术享受的同时，吸收到尽量多的养料。

四、因编写本书的目的是补充蔬菜类菜谱之不足，加之日前国人时尚素食，减肥之势日盛，故所收菜谱中素菜占半数以上，以饯读者。

五、各菜谱除介绍了主料、配料、烹制程序、风味特点、食用价值外，还对选料和烹调过程中需要注意的要点作了说明。

六、原料一项为便于备料，分成主料，配料和调料。其中调料的用量，如系一次用完，在制法中不注用量，多次分用的、则注明每次用量。

此外，菜谱中所用重量、长度等单位，均采用了法定计量单位。但考虑到一些地区还习惯于旧的市制，故将市制单位用括号附后。

本书附录中选编了有关原料营养成分、家庭烹调常识等资料，为读者学习和实践提供方便。

编者衷心希望本书成为烹饪爱好者和家庭主妇的良师益友，对丰富人们的物质生活起到积极的作用。同时也相信，在继承发扬传统基础上，中国的烹饪文化一定会不断地创新和发展，并闪烁出更加绚丽的光辉。

本书编写过程中曾得到北京人民广播电台《生活顾问》节目组提供的资料，北京市饮食服务公司的名厨师黄东林、张广新参与审定，北京崇文区图书馆的同志给予了许多方便，在此对这些单位和个人表示衷心的感谢。书中汇编和不足之处敬请读者批评指正。

编者

1990年3月10日

# 目 录

## 素菜类

|              |    |             |    |
|--------------|----|-------------|----|
| 炒萝卜.....     | 1  | 黄焖鸡块.....   | 15 |
| 炆萝卜豆角.....   | 1  | 清蒸炉鸭.....   | 16 |
| 炆豆腐胡萝卜.....  | 2  | 锅烧鸭子.....   | 17 |
| 炆萝卜大头菜.....  | 2  | 锅烧豉板鸭子..... | 19 |
| 炆萝卜菜花.....   | 3  | 糖醋对虾.....   | 20 |
| 胡萝卜炆茄子.....  | 3  | 糖醋黄雀.....   | 22 |
| 萝卜炆豆腐.....   | 4  | 烧豆卷.....    | 23 |
| 炒萝卜三丝.....   | 5  | 素烧豆腐角.....  | 24 |
| 萝卜块豆腐.....   | 5  | 清炸丸子.....   | 25 |
| 糖醋炒胡萝卜丝..... | 6  | 糖醋鸽蛋.....   | 26 |
| 酿萝卜馅青椒.....  | 6  | 素炒蟹粉.....   | 28 |
| 油吃胡萝卜.....   | 7  | 素香肠.....    | 29 |
| 万年青.....     | 8  | 炸五彩球.....   | 30 |
| 葱油白萝卜丝.....  | 8  | 绣球萝卜.....   | 31 |
| 烧四色萝卜球.....  | 9  | 酿萝卜卷.....   | 31 |
| 冬菇烧萝卜球.....  | 10 | 什锦萝卜饼.....  | 32 |
| 鲜蘑烧萝卜球.....  | 11 | 萝卜丝饼.....   | 32 |
| 五色素丝.....    | 13 | 什锦烤麸.....   | 33 |
| 香酥鸭子.....    | 13 | 锅贴萝卜.....   | 34 |

|               |             |
|---------------|-------------|
| 红烧萝卜丸子·····35 | 成都素烩·····36 |
| 满星素烩·····35   |             |

## 萝卜与肉蛋类

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| 萝卜榨菜炒肉丝·····38 | 红油萝卜鸡丁·····52   |
| 炒萝卜肉片·····38   | 萝卜白斩鸡·····52    |
| 萝卜烧肉·····39    | 彩蛤献珠·····53     |
| 萝卜丸子·····40    | 罗汉萝卜丝鸭子·····54  |
| 烧胡萝卜肉圆·····40  | 拌炒萝卜肉拉皮·····55  |
| 炸胡萝卜盒·····41   | 三丝萝卜鸡卷·····56   |
| 萝卜猪排·····42    | 辣味萝卜肉丸·····57   |
| 骨酱萝卜·····42    | 肉丝炒瓜皮萝卜·····57  |
| 炒胡萝卜猪肝·····43  | 甜酸胡萝卜丸子·····58  |
| 腰丁烩萝卜·····44   | 阿根廷烧萝卜鸡块·····59 |
| 萝卜焖牛肉·····45   | 莲花萝卜·····60     |
| 咸肉萝卜·····45    | 炒三鲜萝卜片·····60   |
| 萝卜狮子头·····46   | 泡萝卜肉末·····61    |
| 胡萝卜炒鸡蛋·····47  | 煨余羊肉萝卜片·····62  |
| 红烧萝卜羊肉·····48  | 胡萝卜豆泥肠·····62   |
| 生烧萝卜鸡块·····48  | 砂锅炖牛肉胡萝卜·····63 |
| 萝卜块鸭·····49    | 萝卜丝炆肉丝·····64   |
| 锦鸡腊梅·····50    | 三下锅·····64      |
| 萝卜羊糕·····50    | 麻辣鸭块·····65     |
| 炆羊肚拼萝卜丝·····51 | 凤尾燕菜·····66     |

## 萝卜与鱼虾类

|               |              |
|---------------|--------------|
| 酸辣黄鱼萝卜·····67 | 胡萝卜虾仁·····68 |
|---------------|--------------|



|              |    |
|--------------|----|
| 炒虾饼萝卜·····   | 68 |
| 青红墨鱼萝卜丝····· | 69 |
| 海蛎胡萝卜沙拉····· | 70 |
| 胡萝卜煮大虾·····  | 70 |
| 胡萝卜大虾冻·····  | 71 |
| 滑溜萝卜鱼片·····  | 72 |
| 虾皮炆胡萝卜·····  | 72 |
| 虾子炆胡萝卜·····  | 73 |
| 浸渍萝卜片鳗鱼····· | 74 |
| 葱油海蜇萝卜丝····· | 75 |
| 水晶萝卜虾仁·····  | 75 |
| 三色萝卜鱼卷·····  | 76 |
| 萝卜水晶鱼·····   | 77 |
| 炆胡萝卜鱼丝·····  | 77 |

|                |    |
|----------------|----|
| 酥海带萝卜丝·····    | 78 |
| 余鲫蛤白菜嫩萝卜丝····· | 79 |
| 糖醋黄鱼胡萝卜·····   | 79 |
| 浇汁鱼胡萝卜·····    | 80 |
| 川味鲑鱼胡萝卜·····   | 81 |
| 海米烧萝卜·····     | 81 |
| 瑶柱银萝·····      | 82 |
| 白萝卜鱼·····      | 82 |
| 蒜头肥鱼唇·····     | 83 |
| 雪花鱼翅·····      | 83 |
| 酸辣鱿鱼锅巴·····    | 84 |
| 大杂烩·····       | 86 |
| 凉胡萝卜汁鱼·····    | 87 |
| 冷萝卜酸鱼·····     | 87 |

## 凉 菜 类

|             |    |
|-------------|----|
| 拌胡萝卜丝·····  | 89 |
| 萝卜拌干丝·····  | 89 |
| 萝卜莴笋尖·····  | 90 |
| 麻辣白萝卜·····  | 90 |
| 健康沙拉子·····  | 91 |
| 醋拌小萝卜·····  | 91 |
| 什锦蔬菜沙拉····· | 92 |
| 萝卜雪卷·····   | 93 |
| 糖醋白萝卜·····  | 94 |
| 三色豆腐·····   | 94 |
| 俄罗斯沙拉·····  | 95 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 胡萝卜青椒沙拉子····· | 95  |
| 胡萝卜什锦沙拉·····  | 96  |
| 糖油菊花·····     | 97  |
| 丹凤朝阳·····     | 97  |
| 荷花冷盘·····     | 98  |
| 三色萝卜丝·····    | 98  |
| 糖拌青萝卜丝·····   | 99  |
| 糖醋萝卜卷·····    | 99  |
| 彩蝶恋花·····     | 100 |
| 红白双丝·····     | 100 |
| 珊瑚金钩·····     | 101 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 胡萝卜拌合菜.....         | 102 |
| 三丝胡萝卜青笋卷.....       | 102 |
| 油辣胡萝卜莴笋.....        | 103 |
| 酸辣心里美白菜.....        | 104 |
| 金丝萝卜瓜卷.....         | 104 |
| 拌胡萝卜三丁.....         | 105 |
| 酿白萝卜黄瓜.....         | 106 |
| 清拌胡萝卜粉.....         | 106 |
| 拌萝卜里脊片.....         | 107 |
| 辣拌萝卜肺丝.....         | 108 |
| 拌萝卜甲鱼肚.....         | 108 |
| 萝卜拌生鱼.....          | 109 |
| 糖醋拌水萝卜.....         | 109 |
| 拌萝卜三片.....          | 110 |
| 鸡丝萝卜丝拌冻粉.....       | 110 |
| 拌牛头萝卜.....          | 111 |
| 麻酱胡萝卜白笋尖.....       | 111 |
| 凉拌兔丝萝卜.....         | 112 |
| 蒜泥拌萝卜狗肉.....        | 113 |
| 拌萝卜彩丝.....          | 113 |
| 拌胡萝卜干.....          | 114 |
| 凉拌萝卜鱼丝.....         | 114 |
| 赛泡白萝卜.....          | 115 |
| 法式萝卜土豆鲜蘑沙<br>拉..... | 115 |
| 姜汁萝卜.....           | 116 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 甜酸萝卜片.....    | 117 |
| 酱萝卜拌花生米.....  | 117 |
| 糖醋小萝卜.....    | 118 |
| 酱萝卜拌肉丝.....   | 118 |
| 萝卜拌鸭块.....    | 119 |
| 海蜇皮拌萝卜丝.....  | 119 |
| 鸡肉萝卜沙拉.....   | 120 |
| 凉拌三丝.....     | 121 |
| 凉拌肌瓜.....     | 121 |
| 糖醋响油萝卜丝.....  | 122 |
| 糖醋佛手萝卜皮.....  | 122 |
| 拌萝卜条.....     | 123 |
| 油吃麻辣萝卜条.....  | 123 |
| 糖醋青笋胡萝卜卷..... | 124 |
| 水晶冷淘脰.....    | 125 |
| 萝卜凉拌白肉.....   | 126 |
| 萝卜水晶鸡.....    | 127 |
| 三色水晶冻.....    | 127 |
| 凉拌萝卜鸡丝.....   | 128 |
| 荷花龙睛鱼.....    | 128 |
| 鸳鸯戏水.....     | 129 |
| 萝卜鱼沙拉.....    | 130 |
| 幸福花篮.....     | 130 |
| 天鹅游春.....     | 131 |
| 勺拌萝卜粉皮.....   | 132 |

## 汤 类

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 排骨萝卜汤·····    | 133 | 干贝萝卜球奶汤·····  | 139 |
| 开洋萝卜丝汤·····   | 133 | 萝卜鱼圆清汤·····   | 139 |
| 萝卜肚子汤·····    | 134 | 胡萝卜牛肉菠菜汤····· | 140 |
| 胡萝卜鲜鱼汤·····   | 134 | 胡萝卜丁鸡汤·····   | 141 |
| 俄罗斯萝卜杂菜汤····· | 135 | 胡萝卜片丸子汤·····  | 142 |
| 莫斯科红菜汤·····   | 136 | 胡萝卜奶油汤·····   | 143 |
| 虾皮萝卜丝汤·····   | 137 | 萝卜燕菜清汤·····   | 143 |
| 萝卜酸辣汤·····    | 137 | 银丝鲫鱼汤·····    | 145 |
| 萝卜连锅汤·····    | 138 | 素菜清汤·····     | 145 |

## 其 它

|                         |     |             |     |
|-------------------------|-----|-------------|-----|
| 萝卜松·····                | 147 | 美味萝卜片·····  | 152 |
| 胡萝卜泥·····               | 147 | 芝麻辣萝卜丝····· | 153 |
| 胡萝卜藕粉·····              | 148 | 甜辣萝卜干·····  | 153 |
| 胡萝卜乳蛋汁·····             | 148 | 甜酸萝卜片·····  | 154 |
| 胡萝卜粥·····               | 149 | 酱萝卜·····    | 155 |
| 胡萝卜布丁·····              | 149 | 五香萝卜干·····  | 155 |
| 胡萝卜酱·····               | 149 | 虾油萝卜条·····  | 156 |
| 青萝卜干·····               | 150 | 甜酱胡萝卜·····  | 157 |
| 白萝卜干·····               | 150 | 胡萝卜泡菜卷····· | 157 |
| 咸萝卜干·····               | 151 | 西式泡菜·····   | 158 |
| 胡萝卜干·····               | 151 | 拔丝胡萝卜·····  | 159 |
| <b>附录一：</b> 萝卜成分表·····  | 162 |             |     |
| <b>附录二：</b> 烹调小常识·····  | 165 |             |     |
| <b>附录三：</b> 萝卜食疗方剂····· | 160 |             |     |

## 素 菜 类

### 炒 萝 卜

**主料：**萝卜 500 克 (1 斤)。

**调料：**食油 20 克 (4 钱)，精盐 15 克 (3 钱)，酱油 25 克 (5 钱)，水淀粉 50 克 (1 两)，葱丝、姜、蒜各少许。

**制法：**1. 萝卜去叶、茎、去根、去皮，削净身上的病疤，清水洗净，沥干，切成片或丝或粗条。

2. 锅内放入食油，用旺火将油熬热，把萝卜放入，煸炒至八成熟盛起。

3. 碗内放入酱油、盐、水淀粉、葱丝、姜、蒜末和温水，搅拌均匀作为调料。

4. 锅内再放入食油少许烧热，将调料汁和萝卜块同时放入炒拌，再放入明油 5 克 (1 钱)，翻个身即可出锅。

**说明：**1. 萝卜是北方的看家菜，可荤可素，营养丰富，具有“土人参”之称。

2. 此菜清淡，爽口。

### 炆萝卜豆角

**主料：**嫩豆角 300 克 (6 两)，胡萝卜 1 根。

**配料：**冬笋 25 克 (5 钱)。

**调料：**熟豆油 25 克 (5 钱)，精盐、味精、花椒粒、姜

末适量。

**制法：**1. 将豆角掐去两头和去筋，洗净，用坡刀片成指甲大片。冬笋、胡萝卜去根，刮皮洗净均切成小菱形片。把以上切好的料一同用开水烫，断生时捞出，用凉水过凉，沥干水，装盘。

2. 放上姜末，浇上炸好的花椒油，略闷一会。最后加味精，精盐，拌匀即成。

**说明：**1. 豆角、胡萝卜一定要鲜嫩的，花椒油不宜炸老。

2. 此菜特点鲜、咸、嫩。

### 炆豆腐胡萝卜

**主料：**豆腐3块，胡萝卜50克（1两）。

**配料：**黄瓜50克（1两）。

**调料：**熟豆油40克（8钱），精盐、味精、花椒粒、葱丝、姜末各适量。

**制法：**1. 将豆腐切成指甲大的方丁；黄瓜、胡萝卜去根，刮皮，洗净均切成与豆腐一样大的方丁；分别将切好的以上各料用开水烫透捞出，用凉水过凉，沥干水装盘。

2. 放上葱丝、姜末，浇上炸好的花椒油，略闷一会。最后加上精盐、味精、拌匀即成。

**说明：**此菜特点色泽美观悦目，味鲜咸，质脆嫩。

### 炆萝卜大头菜

**主料：**净大头菜500克（1斤）。

**配料：**胡萝卜 50 克（1 两），香菜少许。

**调料：**熟豆油 25 克（5 钱），精盐、味精、花椒粒、葱丝、姜丝、干辣椒丝等适量。

**制法：**1. 将胡萝卜去根、去皮、洗净，切成细丝。香菜去根洗净，切成长段。大头菜洗净切成细丝，用开水烫透捞出，用凉水过凉，沥干水分装盘。

2. 放上胡萝卜丝、炸酥的干辣椒丝、葱丝、姜丝、浇上炸好的花椒油，略闷一会。再加精盐、味精、香菜段，拌匀即成。

**说明：**此菜特点味鲜、咸、辣，质嫩。

## 炆萝卜菜花

**主料：**净菜花 250 克（5 两），胡萝卜 1 根。

**配料：**黄瓜 25 克（5 钱）。

**调料：**熟豆油 25 克（5 钱），精盐、味精、花椒粒、香油等适量。

**制法：**1. 将菜花洗净掰成小块；胡萝卜去根、刮皮、洗净切成小菱形片，均用开水焯一下，断生时捞出，用凉水过凉，沥干水装盘。

2. 浇上炸好的花椒油，略闷一会。再加精盐、味精、香油，拌匀即成。

**说明：**此菜特点清鲜、质嫩。

## 胡萝卜炆茄子

**主料：**胡萝卜 150 克（3 两），茄子 500 克（1 斤），葱头

150 克 (3 两), 芹菜 100 克 (2 两), 鲜西红柿 100 克 (2 两)。

**配料:** 鸡汤 150 克 (3 两), 番茄酱 75 克 (1 两 5 钱), 干辣椒少许, 香叶 2 片。

**调料:** 植物油 200 克 (4 两), 精盐 2 克 (4 分), 醋精 10 克 (2 钱), 淀粉、白糖、辣椒油、胡椒粒、大蒜末各少许。

**制法:** 1. 将茄子削去皮, 切成滚刀块, 用干淀粉裹均匀。然后用油炸至金黄色, 捞出, 控去油。

2. 将葱头切成丝, 胡萝卜切成片, 芹菜切成段。先用油把葱头炒至微黄, 加入胡萝卜、香叶、干辣椒、胡椒粒炒透后, 加上番茄酱, 用微火烤出红油, 再倒入鸡汤。沸后, 放入炸好的茄子和芹菜、西红柿, 再放入盐、白糖、醋精、辣酱油、大蒜末调好味, 在微火上煨 5 分钟左右, 倒入耐酸容器中, 晾凉即可食用。

**说明:** 此菜特点是酸甜、色红。

## 萝卜烩豆腐

**主料:** 胡萝卜 250 克 (半斤), 豆腐 250 克 (半斤)。

**配料:** 冬菇 10 克 (2 钱), 笋片 10 克 (2 钱), 火腿 10 克 (2 钱), 虾子少许。

**调料:** 花生油 500 克 (约耗 75 克), 酱油 40 克 (8 钱), 料酒 5 克 (1 钱), 味精 2 克 (4 分), 葱花少许, 花椒十几粒, 香油 10 克 (2 钱), 高汤 500 克 (1 斤)。

**制法:** 1. 将胡萝卜去根、去皮, 洗净切成 6 厘米 (1 寸 2 分) 见方, 1 厘米 (3 分) 厚的方块, 再对角割开。豆腐也

切成同样的形状。笋片、火腿切成6厘米(1寸2)见方的薄片，冬菇一切两开。

2. 锅内加入油，用旺火把豆腐逐块炸成金黄色后捞出。胡萝卜块放在油锅内炸二分钟捞出。再在锅内加油，用葱花炆锅，将虾子放入一炸，即将酱油、高汤、料酒放入，调匀，再将豆腐、胡萝卜及配料加入，烧开，撇去浮沫，盛入碗内。

3. 锅内放入香油，将花椒放入炸一下，捞出花椒，将花椒油淋在菜上即成。

**说明：**此菜特点是，红白相间，色泽艳丽，味香滑嫩。

### 炒萝卜三丝

**主料：**胡萝卜 150 克 (3 两)，青椒 50 克 (1 两)，茭白肉 100 克 (2 两)。

**调料：**花生油 75 克 (1.5 两)，酱油 25 克 (5 钱)，料酒 7.5 克 (1.5 钱)，水淀粉 5 克 (1 钱)，味精少许，姜末适量，鲜汤 (或水) 100 克 (2 两)。

**制法：**1. 将胡萝卜去根、去皮、洗净、切成细丝，青椒去梗、顶及籽，切成细丝，茭白肉切成细丝。

2. 炒锅内放入花生油，用旺火烧热，先将胡萝卜丝、青椒丝和茭白丝煸炒几下，再加酱油、姜末、料酒、鲜汤 (或水)、味精，再搅动几下，用水淀粉勾芡，即成。

**说明：**此菜特点是，味鲜，清脆，色美。

### 萝卜块豆腐

**主料：**白萝卜 150 克 (3 两)，嫩豆腐 300 克 (6 两)。



**调料：**熟猪肉 50 克（1 两），酱油 3 克（6 钱），水淀粉 1.5 克（3 钱），味精少许，白糖 1 克（2 钱），葱花少许，高汤 100 克（2 两）。

**制法：**1. 萝卜去根、去皮，洗净，切成适当的菱形旋刀块。把豆腐划成 1 厘米（3 分）见方的小块。

2. 先把嫩豆腐放在开水锅中，在小火上煮四、五分钟。同时把炒锅放在旺火上，加入熟猪油烧热，倒入萝卜块，炒至萝卜块发软，加入高汤、酱油、白糖、葱花，用手勺翻动几下，烧开。将豆腐用清水冲一下，沥去水分，即摆在萝卜块上一起烧。

3. 再烧沸时，盖好端上小火，焖烧二分钟，焖到豆腐起鼓，汤剩 100 克左右，回到旺火烧几秒钟，加入味精，用水淀粉勾芡，淋上熟猪油，转动几下，盛入碗中即成。

**说明：**此菜特点是，色奶白，滑嫩，清香。

### 糖醋炒胡萝卜丝

**主料：**胡萝卜 300 克（6 两）。

**调料：**花生油 15 克（3 钱），酱油 5 克（1 钱），米醋 15 克（3 钱），水淀粉少许，白糖 10 克（2 钱），花椒少许。

**制法：**1. 萝卜去叶、茎、去根、去皮、水洗净，沥干，切成细丝。

2. 把油锅烧热，放入花椒，炸焦捞出，将胡萝卜丝下锅煸炒，然后加入白糖、米醋、酱油，调入水淀粉即成。

**说明：**此菜特点是，清淡，甜酸适口。

### 酿萝卜馅青椒

**主料：**青椒 250 克（5 两），胡萝卜 100 克（2 两）。