

萝卜

LUOBO
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做萝卜菜肴而编写。书中以各种常见萝卜为主要原料,精选了味道各不相同,深受大众欢迎的萝卜美味30种,以简洁的文字对每种菜肴的用料配比、制作方法和成品特点均作了具体介绍。每种菜肴除附有一幅成品图外,其主要制作步骤还配有示范图片。本书科学实用,好懂易学,图文并茂,一目了然,不仅适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、食堂参考。

图书在版编目(CIP)数据

萝卜美味 30 种/孙利平,李文芳编著. —北京:金盾出版社,2002. 5

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1855-8

I. 萝… II. ①孙…②李… III. 萝卜-菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第
011587 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20千字

2002年5月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:8.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列丛书

萝卜美味 30 种

编著/摄影 孙利平 李文芳

金盾出版社

36

前 言

《萝卜美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

萝卜系根菜类蔬菜,最早产于我国,南北各地均有栽培,为我国主要蔬菜之一。萝卜品种繁多,形状各异,脆甜多汁,营养丰富,既能生吃,也可熟食,无论是腌、酱、泡,还是炒、炖、烩,都别具风味。萝卜含有丰富的粗纤维和木质素化合物及淀粉酶,具有通气消食、止咳化痰、解毒散瘀的功效。在我国民间,萝卜素有“小人参”之美称,以及“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开处方”的说法。经常食用萝卜,有助于强身健体,防治某些疾病。

萝卜价廉物美,是人们四季最常吃的家常菜之一。为满足广大消费者的需求,本书以白萝卜、胡萝卜、水萝卜、心里美萝卜等常见萝卜为主要原料,精选了 30 种既好吃、又好做的美味萝卜菜肴,供大家学习制作。本书不仅适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、食堂参考。

编 者

目 录

干贝萝卜球 …… (4)	咖喱萝卜滑鸡片
麻盐萝卜丝 …… (6)	…………… (38)
糖醋萝卜卷 …… (8)	麻圆樱桃萝卜 … (40)
萝卜炖羊肉 … (10)	樱桃萝卜炖牛肉
萝卜丝氽鲫鱼 … (12)	…………… (42)
红烧萝卜海带 … (14)	糖醋樱桃萝卜 … (44)
灯影萝卜 …… (16)	红烧樱桃萝卜排
胡萝卜炖白菜 … (18)	骨 …………… (46)
奶油萝卜汤 … (20)	酱爆萝卜鸡丁 … (48)
绿豆萝卜酿藕 … (22)	两吃心里美 … (50)
胡萝卜烧冬菇 … (24)	口蘑椒油萝卜片
油爆三圆 …… (26)	…………… (52)
鱼香狮子头 … (28)	麻酱水萝卜 … (54)
烩三片 ……… (30)	青红萝卜炖鸡块
麻辣卜萝卜 … (32)	…………… (56)
卜萝卜烩三丁	茄汁萝卜丁 … (58)
…………… (34)	多彩萝卜饼 … (60)
清蒸萝卜丸 … (36)	奶油素烩萝卜 … (62)

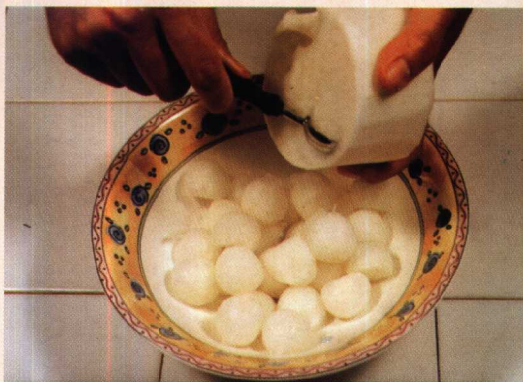


原料 白萝卜 500 克,干贝 50 克,青、红辣椒末各 5 克,高汤 500 克,料酒 20 克,葱段、姜片各 20 克,精盐 5 克,味精 3 克,水淀粉 40 克。

制法 ①将白萝卜去皮,用挖球器挖成球,放入开水中焯一下,捞出后泡在凉水中。干贝洗净后放在大碗内,加入高汤 100 克、料酒 10 克,放入蒸锅内蒸软。②将焯好的萝卜球放入干贝碗内,再加入高汤 400 克、料酒 10 克、葱段、姜片,放入蒸锅内蒸熟。③捞出葱段、姜片,将汤滗入炒锅内,萝卜球和干贝翻扣在深盘内。④将炒锅内汤汁烧开,撇去浮沫,加入精盐、味

精搅匀,用水淀粉勾芡,浇在干贝萝卜球上,撒上青、红辣椒末即成。

特点 清淡爽口,味道鲜美。



萝卜去皮挖成球



干贝萝卜球入锅蒸熟

浇上汤汁



麻盐萝卜丝



原料 白萝卜 400 克,芝麻 50 克,葱段 20 克,色拉油 30 克,精盐 4 克,味精 2 克。

制法 ①将白萝卜去皮,切成细丝,加入精盐 2 克拌匀,腌渍 5 分钟,挤去水分。 ②锅内放入色拉油,烧至五成热,加入葱段爆出香味后关火,捞出葱段,将油倒入萝卜丝中,再加入味精拌匀。 ③将芝麻放入锅中,用小火炒出香味,晾凉后,用刀碾碎,加入精盐 2 克拌匀,制成麻盐。 ④将萝卜丝分成 3 份,然后按一层萝卜丝、一层麻盐的顺序,分三层码在盘里即成。

特点 葱香味浓,咸香适口。



制作葱油

碾碎芝麻



码放萝卜丝



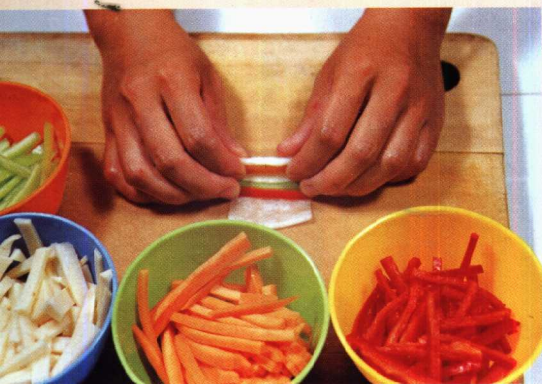
原料 白萝卜 300 克,青辣椒 3 根,红辣椒 1 根,胡萝卜、冬笋各 30 克,白醋 50 克,白糖 30 克,精盐 5 克,味精 3 克,香油 8 克。

制法 ①将白萝卜去皮,切成薄片,放入精盐,用适量的水泡软,然后沥干水分,加入白醋、白糖、味精、香油腌渍。 ②青、红辣椒各取 1 根均切成丝,胡萝卜去皮切成丝,冬笋切成丝,一同放入开水中焯软捞出。 ③将余下的 2 根青辣椒切成圈。 ④将腌好的萝卜片卷上辣椒丝、胡萝卜丝、冬笋丝,套上辣椒圈,码在大盘里即成。

特点 酸甜香辣,清淡
可口。

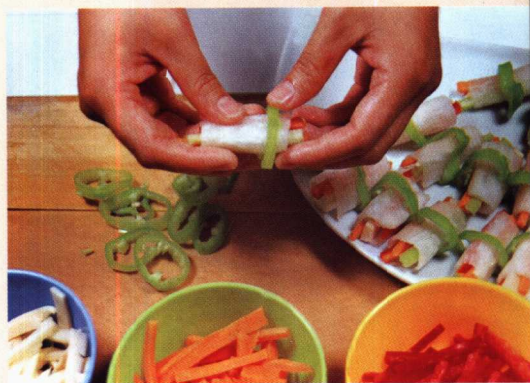


萝卜去皮切成薄片



包入辅料卷成卷

套上辣椒圈



萝卜炖羊肉



原料 白萝卜 500 克,羊肉 300 克,香菜 1 根,葱段、姜块各 20 克,花椒 15 粒,大料 2 枚,料酒 15 克,精盐 6 克,味精 3 克,胡椒粉 5 克。

制法 ①将白萝卜去皮,切成 1.5 厘米见方的块。羊肉切成 3 厘米见方的块,洗净,放入水中烧开,捞出。香菜洗净,切段。②锅内放适量的水和葱段、姜块、花椒、大料,烧开后放入羊肉块、料酒,再开后撇去浮沫,用中火烧 30 分钟,加入萝卜块,改用小火炖至熟烂,加入精盐、味精、胡椒粉调味,撒上海菜段即成。

特点 汤浓味鲜,肉质软烂。



萝卜去皮切块



羊肉切块洗净



入锅加料炖至熟烂

萝卜丝氽鲫鱼



原料 白萝卜 250 克,鲫鱼 1 条,红辣椒末 3 克,香菜段 5 克,高汤 300 克,葱花、姜丝各 10 克,猪油 30 克,料酒 5 克,精盐 6 克,味精 3 克。

制法 ①将白萝卜去皮,切成细丝。鲫鱼治净。 ②锅内放入猪油 20 克烧热,下入鲫鱼煎至两面发黄时,放入葱花、姜丝、红辣椒末,用料酒烹一下,注入高汤烧开,再加入猪油 10 克、萝卜丝,煮至汤变浓白时,加入精盐、味精调匀,装入汤盆,撒上香菜段即成。

特点 口味咸鲜,汤浓味美。

萝卜丝

萝卜去皮切丝



鲫鱼煎至两面发黄

加料煮至汤变浓白





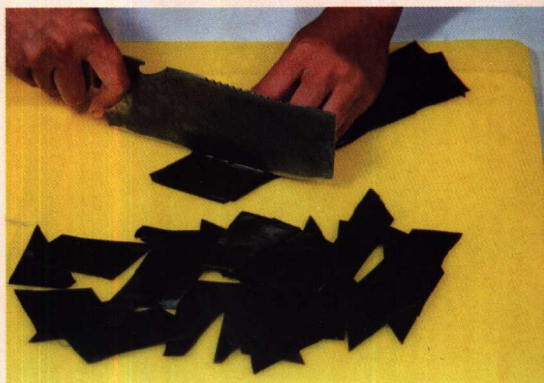
原料 白萝卜 350 克,海带 50 克,高汤 350 克,葱花、姜丝各 15 克,色拉油 40 克,酱油 10 克,料酒 8 克,白糖 10 克,精盐 4 克,味精 3 克,水淀粉 30 克。

制法 ①将白萝卜去皮,切成菱形片。海带用温水泡发后,也切菱形片。②锅内倒入色拉油,烧至七成热,放入葱花、姜丝爆出香味,加入酱油、料酒、白糖、高汤烧开后,再放入萝卜片、海带片烧开,然后用小火加热至熟烂,加入精盐、味精调味,用水淀粉勾芡即成。

特点 咸香味浓,色泽红亮。



萝卜去皮切成菱形片



海带泡发切成菱形片



加料烧至熟烂