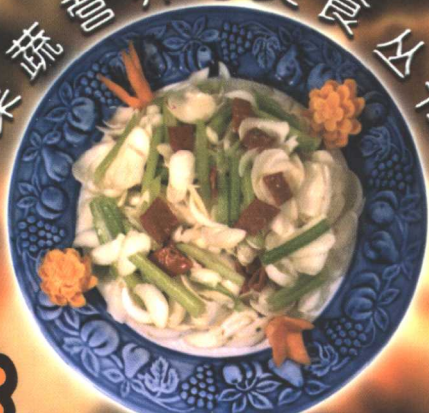


果蔬营养与美食丛书



根

菜

的

巧吃与妙用

张恩来 编著



吉林科学技术出版社

果蔬营养与美食丛书

根菜的巧吃与妙用

张恩来 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

根菜的巧吃与妙用/张恩来编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2000

(果蔬营养与美食丛书)

ISBN 7-5384-2318-4

I. 根... II. 张... III. 蔬菜, 根茎类-菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2000)第 56719 号

责任编辑: 龙科 刘莉 封面设计: 杨玉中

果蔬营养与美食丛书

根菜的巧吃与妙用

张恩来 编著

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 4.625 印张 彩图 16 版 126 000 字

2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月第一次印刷

定价: 12.00 元

ISBN 7-5384-2318-4/Z · 98

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

序

蔬菜和水果不仅色泽艳丽、风味适宜，而且营养丰富，是营养物质的“绿色宝库”。它是饮食结构中的重要组成部分，每个家庭和个人，几乎每天都离不开它，我们赖以维持生命的多种维生素及各种矿物质，主要来自蔬菜、水果等食物。它对调节人体的酸碱平衡及新陈代谢等有着重要的作用。

目前，我们的日常膳食已从粗茶淡饭的温饱型，转化为讲究营养的保健型。由于长期以来饮食结构的不合理，患有心血管、高血压、高血脂、肥胖症和其他疾病的患者越来越多，而且趋于年轻化，这些疾病严重威胁着人们的健康，为此饮食的作用不仅仅在于维持生命，还要有预防和辅助治疗疾病的作用，而日常生活中常见的果品蔬菜有很高的食用和药用价值，更加受到人们的喜欢。

果蔬营养与美食丛书共 10 本，它将各种蔬菜、水果、干果系统地分类并整理出来，每本书不仅介绍了原料的名称、别名、起源、历史、营养成分、烹调应用及选购技巧、食用禁忌等小常识，还列举了 200 余款的菜肴，并收集整理出大量的食疗方法以供读者参考借鉴。

果蔬营养与美食丛书之一《绿叶菜的巧吃与妙用》主要介绍以嫩叶、叶柄和嫩茎为食用器官的蔬菜。如大白菜、油菜、菠菜、芹菜、空心菜、苋菜、芥菜、蕹菜、菜薹、香菜、茼蒿等。

果蔬营养与美食丛书之二《根菜的巧吃与妙用》主要介绍以膨大的肉质直根为食用器官的蔬菜。如白萝卜、胡萝卜、青萝卜、竹笋、冬笋、莴笋、芦笋、百合等。

果蔬营养与美食丛书之三《果菜类的巧吃与妙用》主要介绍以葫芦科植物的果实为食用器官的蔬菜。如黄瓜、南瓜、冬瓜、西葫芦、甜瓜、菜瓜、丝瓜、苦瓜、佛手瓜等。

果蔬营养与美食丛书之四《豆类菜的巧吃与妙用》主要介绍以荚果或种子为食用器官的蔬菜。如四季豆、长豇豆、扁豆、豌豆、豌豆苗、蚕豆、青豆、绿豆芽、黄豆芽等。

果蔬营养与美食丛书之五《水生菜的巧吃与妙用》主要介绍要求在浅水中生长的蔬菜。如莲藕、茭白、慈姑、荸荠、菱、莼草、海带、紫菜、水芹、蒲菜等。

果蔬营养与美食丛书之六《茄果甘蓝类的巧吃与妙用》主要介绍以茄科植物的果实和膨大的肉质茎、花球或花薹为食用器官的蔬菜。如番茄、茄子、辣椒、甜椒、玉米笋、结球甘蓝、花椰菜、青花菜、芥蓝等。

果蔬营养与美食丛书之七《薯芋葱蒜类的巧吃与妙用》主要介绍以肉质地下茎（或根）和鳞茎、叶为食用器官的蔬菜。如马铃薯、山药、姜、甘薯、地瓜、韭菜、韭黄、大葱、洋葱、大蒜、蒜薹等。

果蔬营养与美食丛书之八《食用菌的巧吃与妙用》主要介绍以野生或人工栽培的菌物为食用器官的蔬菜。如香菇、草菇、蘑菇、平菇、金针菇、木耳、银耳、猴头、发菜、竹荪、口蘑等。

果蔬营养与美食丛书之九《干果的巧吃与妙用》主要介绍品种有核桃、杏仁、栗子、莲子、白果、枣、花生、腰果、芝麻、葡萄干、松子仁、柿饼、桂圆等。

果蔬营养与美食丛书之十《鲜果的巧吃与妙用》主要介绍品种有苹果、山楂、梨、香蕉、鲜桃、橘子、荔枝、菠萝、葡萄、椰子等。

本丛书在编写过程中从广大家庭主妇和烹饪爱好者的实际需要出发，将烹饪理论和实践操作紧密结合起来，力求科学性和实用性有机结合。菜肴的编写深浅适度、实用性强，在介绍菜肴的同时，附带有操作关键，使读者能够迅速学会

菜品的制作，并可融会贯通、举一反三，以掌握烹调的规律。

在果蔬营养与美食丛书出版发行之际，感谢所有对此丛书有过指导和协助的朋友，尤其是我的父亲——特级厨师张明亮，是他引导我走上了烹饪之路，并使我从工作中得到了很多乐趣。在此本人希望读者能够分享我的经验和快乐，并谨以此书献给我不到2岁的女儿——张天天，祝她永远健康快乐。

本丛书自筹备到完成共历时3载，本人在编写过程中尽己所能，并参考了大量书籍和资料，尽管如此还会有疏漏和不足之处，欢迎读者给予指正，您可以上网 [http: www. chefchang. com](http://www.chefchang.com) 或 e-mail: [chefchang@ china. com](mailto:chefchang@china.com) 给我，以便再版时加以改进。

张恩来

2000年12月

目 录

胡 萝 卜

糖醋萝卜丝	(3)	萝卜三丝	(12)
金丝萝卜丝卷	(3)	干烧胡萝卜	(13)
胡萝卜奶汁	(4)	葱烧萝卜条	(13)
红白双丝	(4)	奶油胡萝卜球	(14)
萝卜拌干丝	(5)	回锅萝卜	(15)
炒胡萝卜酱	(5)	丝萝望月	(15)
胡萝卜炖羊肉	(6)	炸胡萝卜糕	(16)
臊子胡萝卜茸	(7)	松仁萝卜米	(17)
胡萝卜炒肉丝	(7)	三色水晶冻	(17)
金钱萝盒	(8)	绣球萝卜	(18)
炸胡萝卜丸子	(8)	萝卜色拉	(19)
酱爆双丁	(9)	什锦萝卜饼	(19)
萝卜狮子头	(10)	胡萝卜泥子汤	(20)
淮山菜菔丸	(10)	胡萝卜肉丝汤	(21)
麻香酥萝	(11)	奶汤胡萝卜球	(21)
金壳红玉	(11)		

白 萝 卜

三色萝卜丝	(25)	龙眼萝卜卷	(28)
葱油白萝卜丝	(25)	粉蒸萝卜条	(29)
糖醋萝卜卷	(26)	红烧牛肉萝卜	(30)
芝麻辣萝卜丝	(26)	白萝卜烩黄鱼	(30)
姜汁萝卜	(27)	蛋糕燕菜	(31)
虾仁燕菜	(27)	甜烧白	(31)
瑶柱银萝	(28)	人参萝卜条	(32)

鲜蘑萝卜	(33)	红梅萝卜团	(35)
酸辣萝卜丝	(33)	干贝萝卜球汤	(36)
锅贴萝卜	(34)	海米萝卜丝汤	(37)
麻辣白萝卜	(34)	排骨萝卜汤	(37)
阴阳萝卜球	(35)		

其他萝卜

糖醋响油萝卜丝	(39)	瓢萝卜	(49)
酱萝卜花生米	(39)	炒银丝	(49)
麻辣佛手萝卜	(40)	烧萝卜托	(50)
油吃水萝卜	(40)	三下锅	(50)
糖拌青萝卜丝	(41)	煎萝卜丝饼	(51)
鲜贝萝卜球	(42)	素炒萝卜条	(52)
萝卜丸子	(42)	裹烧萝卜	(52)
骨酱萝卜	(43)	香菇烧萝卜球	(53)
蒸萝卜肉丝	(43)	樱桃萝卜	(53)
咸肉萝卜	(44)	糖醋萝卜	(54)
炒三丁	(44)	奶油萝卜球	(54)
腰丁烩萝卜	(45)	脆皮紫心萝卜	(55)
肉片烧水萝卜	(46)	海米烧萝卜	(56)
清蒸羊肉萝卜	(46)	萝卜丝海带汤	(56)
烧鹌鹑萝卜	(47)	萝卜丝口蘑锅巴汤	(57)
兔肉炖萝卜	(47)	萝卜丝鲫鱼汤	(57)
萝卜醋鱼	(48)	奶汤干贝萝卜球	(58)

莴笋

芝麻笋片	(61)	糖醋笋条	(63)
三丝笋卷	(61)	黄油莴笋沙拉	(64)
酸辣莴笋	(62)	凉拌莴笋叶	(64)
莴笋拌粉皮	(62)	油辣莴笋	(65)
干贝拌鲜笋	(63)	麻酱莴笋尖	(65)

虾子烧莴笋	(66)	田园四素	(71)
油爆莴笋虾仁	(66)	莴笋豆干	(71)
滑肉莴笋	(67)	香菇橄榄笋	(72)
滑炒鸡丝莴笋	(68)	白汁莴笋	(73)
腐汁莴笋	(68)	麻辣莴笋	(73)
鲜蘑莴笋尖	(69)	熘莴笋丁	(74)
奶油莴笋	(69)	鸡油莴笋	(74)
炒双笋丝	(70)	莴笋肉丝汤	(75)
陈皮莴笋	(70)	海带莴笋汤	(75)

竹 笋

凉拌黄笋	(79)	芙蓉笋泥	(91)
油醉冬笋	(79)	烩鸡皮竹笋	(91)
炆春笋油菜	(80)	大地鱼烧冬笋	(92)
椒油竹笋	(80)	笋丝烩鲜鱼	(92)
油辣冬笋尖	(81)	鱼块笋片	(93)
竹笋青红椒	(81)	炒皮笋	(94)
彩霞烧冬笋	(82)	烩吉咪	(94)
炸纸包冬笋	(82)	酱烧笋豆苗	(95)
木鱼笋	(83)	奶汤扒竹笋	(96)
裹烧笋	(84)	麻辣笋	(96)
烧竹笋	(84)	糟烩鞭笋	(97)
肉丝炒冬笋	(85)	扒双笋	(97)
冬笋抄底	(85)	烧二冬	(98)
干煸冬笋	(86)	炒雪冬	(98)
笋卷	(87)	问政山笋	(99)
酥桃笋	(87)	翠堤春晓	(99)
冬笋牛肉	(88)	笋饺	(100)
烧冬笋腊肉	(89)	蚝油双冬	(101)
鲜酿带壳笋	(89)	虾子冬笋	(101)
鸡茸金丝笋	(90)	莲蓬竹笋汤	(102)

素笋汤·····	(102)	雪菜冬笋汤·····	(104)
连锅汤·····	(103)	笋耳汤·····	(105)
竹笋肝膏汤·····	(104)		

芦 笋

椒油芦笋·····	(108)	酥皮芦笋条·····	(114)
凉拌芦笋·····	(108)	龙须双菜·····	(115)
蟹肉扒芦笋·····	(109)	锅塌龙须菜·····	(115)
鲜虾芦笋·····	(109)	扒龙须菜·····	(116)
双鲜会·····	(110)	白汁芦笋·····	(116)
氽鸡茸芦笋·····	(111)	玉树花园·····	(117)
豆腐瓢龙须·····	(111)	蛋饼芦笋·····	(118)
斑球芦笋·····	(112)	酸辣芦笋羹·····	(118)
芦笋鸡丝·····	(113)	清汤龙须菜·····	(119)
炸芦笋·····	(113)	覆盆子芦笋汤·····	(119)
茄汁芦笋·····	(114)		

百 合

百合炆芹菜·····	(122)	百合炒芥兰·····	(127)
樱桃百合·····	(122)	八宝百合·····	(127)
百合炖猪蹄·····	(123)	百合鲜桃·····	(128)
莲百炖猪肉·····	(123)	百子团圆·····	(129)
百合肉片·····	(124)	冰糖百合·····	(129)
瓢百合·····	(125)	甜百合露·····	(130)
百合鸡丝·····	(125)	百合桂圆羹·····	(130)
干蒸百合·····	(126)	奶油百合汤·····	(131)
蜜汁百合·····	(126)	桔梗百合羹·····	(131)

食 疗 方

感冒·····	(133)	支气管炎·····	(133)
咳嗽、咽喉肿痛·····	(133)	食欲不佳·····	(133)

消化不良·····	(133)	糖尿病·····	(135)
哮喘·····	(134)	神经衰弱·····	(135)
慢性胃炎·····	(134)	癌症·····	(135)
清热解毒·····	(134)	肺结核·····	(135)
冠心病·····	(134)	膀胱炎·····	(135)
高血压病·····	(134)	白喉·····	(136)
尿路感染·····	(134)	产后乳汁不足·····	(136)
便秘·····	(134)	百日咳·····	(136)
失眠·····	(135)	咯血·····	(136)
贫血·····	(135)	脱发·····	(136)
偏头痛·····	(135)		

胡 萝 卜

别名

红萝卜、丁香萝卜、胡萝卜蕹、沙萝卜、赤珊瑚、金笋、黄根等。

概述

胡萝卜为能形成肥大肉质根的两年生草本植物。亚洲西部阿富汗为紫色胡萝卜最早演化中心，栽培历史在 2000 年以上。10 世纪，胡萝卜由伊朗传入欧洲大陆，经栽培已发展成短圆锥橘黄色欧洲生态型。15 世纪英国已有栽培，16 世纪传入美国。胡萝卜于 13 世纪由伊朗传入我国，发展成中国长根形生态类型。中国南北方都有栽培，日本于 16 世纪从中国引入，现世界各地广为栽培，产量居根菜类第二位。

品种

目前栽培的胡萝卜品种较多，一般按其肉质根形态分为三种类型：短圆锥类型——早熟品种，耐热、产量低，肉厚、质嫩、味甜，宜生食；长圆柱类型——晚熟品种，根细长，肩部粗大；长圆锥类型——多为中、晚熟品种，味甜、耐储藏。

营养成分

胡萝卜是营养价值较高的蔬菜之一，在目前已发现的 20 多种维生素中，在胡萝卜中占一半以上，其中除了胡萝卜素的含量最高外，还含有葡萄糖、果糖、蔗糖等多种糖类，这三种糖类加在一起占胡萝卜重量的 7% 左右，高于一般蔬菜。祖国医学认为胡萝卜性微温、味甘辛，入肺、脾、肝经。可治疗夜盲、营养不良、食欲不振、咳嗽等病症。《本草纲目》中记载它能“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食”。据近年来报道，胡萝卜中含有琥珀酸钾盐，有降低血压的作用。

烹调应用

胡萝卜即可生食，又可熟食，还是作酱菜和腌菜的原料。烹调菜肴时，可用炒、拌、烧等烹调方法，又可蒸、煮、拔丝和做馅等。此外胡萝卜色泽鲜艳，是食品雕刻的常用原料。也可用模具压成各种花形，作菜肴的装饰和围边使用。

其他

- 品质好的胡萝卜要上下均匀，颜色红或橙红且均匀，表皮光滑，无根毛，不开裂。顶部不带绿色或紫红色，看上去新鲜、脆嫩无萎蔫感。未抽薹，无异味，无污点。
- 胡萝卜生食、煮食都有营养，但却不能有效地利用胡萝卜的营养成分。胡萝卜中所含的胡萝卜素不溶于水，只能和油脂同炒，才能为人体所吸收，转化成维生素 A。故在烹调时应多加些油脂，可使其消化利用率明显提高。

糖醋萝卜丝

原料 胡萝卜 500g, 盐 10g, 大葱 15g, 香菜 25g, 米醋 25g, 白糖 40g, 辣椒油 25g。

制法

1. 把胡萝卜去根洗净, 去表皮, 切成长 5cm 的细丝, 放在盆中, 加上盐拌匀后腌 10 分钟左右。用清水漂洗干净, 捞出挤干水分、待用。
2. 大葱洗净切成同样长短的丝, 香菜洗干净切成长段。
3. 把切好的胡萝卜丝和葱丝、香菜段一起放在碗里, 加上米醋、白糖和辣椒油, 拌匀后, 盛入盘中即可食用。

特别提示

- 色佳味美, 富有营养。
- 拌制前要先用盐将胡萝卜丝用盐腌一下, 去掉水分, 再用清水洗净, 可使胡萝卜爽口。

金丝萝卜丝卷

原料 黄瓜 200g, 盐 5g, 胡萝卜 250g, 味精 3g, 香油 30g, 姜丝 10g, 汤 50g, 白糖 25g。

制法

1. 将黄瓜洗净消毒, 切成 5cm 长的段, 然后滚刀片成薄片, 不要切断使黄瓜皮相连, 用盐 2g 腌一下。
2. 胡萝卜去皮洗净, 切成细丝, 放入沸水锅内氽一下, 捞出控净水分, 放碗里, 加盐 2g、味精 1g 调拌均匀。
3. 把腌好的黄瓜皮用清水冲洗一下, 挤干水分, 平放在案板上, 中间放上拌好的胡萝卜丝, 卷成卷, 放在小盆中。
4. 锅置火上, 放香油烧热, 放入姜丝炒出香味, 加上汤、盐 1g、味精 2g、白糖, 烧沸后离火, 晾凉后倒在瓜卷上, 用盘子扣在盆上泡 15 分钟, 即可食用。

特别提示

- 鲜嫩脆香，清淡爽口。
- 瓜皮不要卷得太粗，约为小拇指粗细为宜。烧好的汁要晾凉后再浇在瓜卷上。

胡萝卜奶汁

原料 胡萝卜 600g，牛奶 150g，白糖 50g，香精少许，红绿樱桃数个。

制法

1. 把胡萝卜洗净，用刀刮去皮，切成小块，用榨汁机粉碎、过滤后得胡萝卜汁约 200ml。
2. 把胡萝卜汁放锅内，加上牛奶和白糖，上火煮沸后，起锅盛在碗中。待汁晾凉后，加香精搅匀，放上红绿樱桃做点缀，放入冰箱冷藏室中冷藏后食用。

特别提示

- 色丽味美，奶味浓郁。
- 也可把加工好的胡萝卜奶汁放一平盘里，放冷冻室内冷冻，切成菱形块，放在橙汁或其他饮料中即可。

红 白 双 丝

原料 胡萝卜 200g，白萝卜 200g，香菜 10g，盐 3g，酱油 15g，米醋 25g，白糖 15g，香油 10g，辣椒油 10g。

制法

1. 把胡萝卜和白萝卜洗净后去皮，切成长 5cm 的细丝；香菜洗净切成段。
2. 把切好的胡萝卜丝放大海碗里，加盐 2g 腌 5 分钟，再放入白萝卜丝拌匀，续腌 5 分钟后，挤去水分，抖散后放入盘中。
3. 用碗对汁：盐 1g、酱油、米醋、白糖、香油和辣椒油。

4. 上桌时，将腌好的红白萝卜丝和调好的汁拌匀，上放香菜段即成。

特别提示

- 红白绿相间，酸辣味美。
- 要先把胡萝卜丝腌一会儿，再放入白萝卜丝，一起再腌几分钟，白萝卜丝不能腌的时间太长，以免不脆嫩。

萝卜拌干丝

原料 胡萝卜 250g，五香豆腐干 100g，盐 3g，白糖 5g，味精 2g，香油 10g。

制法

1. 将胡萝卜去根、皮，洗净后切成长 5cm 的细丝，泡冷水里，待用；五香豆腐干也切成细丝。
2. 锅置旺火上，放入清水烧沸后，将切好的胡萝卜丝和五香豆腐丝同时放入稍煮后，捞出放冷水中过凉。
3. 将胡萝卜丝和豆腐丝攥干水分，放碗中，加盐、白糖、味精和香油拌匀，装盘上桌即可。

特别提示

- 操作简单，色美味浓。
- 胡萝卜丝焯的时间不要长，放入冷水中要过凉。
- 上桌时拌上调料，不要提前放入。

炒胡萝卜酱

原料 胡萝卜 100g，猪瘦肉 150g，五香豆腐干 50g，海米 20g，熟猪油 500g（约耗 75），葱、姜末各 3g，黄酱 25g，酱油 15g，料酒 15g，味精 3g，汤 40g，水淀粉 30g，香油 10g。

制法

1. 把胡萝卜去皮、洗净，切成 0.5cm 见方的块；猪瘦肉、五香

豆腐干也切成同样大小的丁；海米用温水泡软、洗净。

2. 锅置火上，放入熟猪油烧热，再放入胡萝卜丁稍炸一下后，捞出、控油。
3. 锅留少许猪油，复置火上烧热，放入猪肉丁煸炒约3分钟，放入葱姜末和黄酱，用小火继续煸炒至酱吃到肉里，加入海米、豆腐干、胡萝卜、酱油、料酒、味精，炒至汁将干时，放入汤烧沸，用水淀粉勾芡，淋上香油，拌匀即成。

特别提示

- 鲜咸适口，酱香浓郁。
- 胡萝卜不要炸过火。
- 将猪肉丁煸炒出水分后再放入黄酱和其他调料。

胡萝卜炖羊肉

原料 羊肉 500g，胡萝卜 400g，熟猪油 75g，八角 5 个，葱段 30g，姜片 15g，酱油 40g，料酒 15g，盐 4g，汤（或水）500ml，味精 5g，米醋 10g，香菜末少许。

制法

1. 把羊肉去筋、洗净，切成 2.5cm 大小的块，放入冷水中浸泡 1 小时后捞出，放入沸水锅内焯一下，捞出、控净水。
2. 将胡萝卜去根、皮，直刀切成滚刀块，也放在冷水里泡半小时。
3. 锅置火上，放入熟猪油烧热，放入八角、葱段、姜片炆锅，炸出香味，放入羊肉块、酱油、料酒、盐、汤，烧沸后，用小火炖至羊肉七成熟后，放入胡萝卜块、味精、米醋，继续炖烂后，撒上香菜末，装盘上桌即可。

特别提示

- 鲜香味醇，营养丰富。
- 汤（或水）要一次加足（以至少能没过羊肉为宜），中途不要加水。