

蔬菜营养百吃



(A 卷) 根、茎、花瓣类

郭武备 李成荟 编著



济南出版社

蔬菜营养



(A卷) 根、茎、花瓣类

江苏工业学院图书馆

郭武备 李成荟 编著

藏书章



济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜营养百吃(A卷)/郭武备,李成荟编著. — 济南:济南出版社,2003.10

ISBN 7-80629-924-6

I. 蔬… II. ①郭… ②李… III. ①蔬菜—食品营养②蔬菜—菜谱 IV. ①R151.3②TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 086142 号

责任编辑 贾英敏

封面设计 史速建 董小眉

出版发行 济南出版社

地 址 山东省济南市经七路 251 号(250001)

印 刷 山东省恒兴实业总公司印刷厂

版 次 2004 年 4 月第 1 版

印 次 2004 年 4 月第 1 次印刷

开 本 850×1168 1/32

印 张 10.25 印张

字 数 260 千字

印 数 1—6000 册

(AB 卷)定价 32.00 元

济南版图书,印装错误可随时调换。

前 言

食用蔬菜是我国城乡居民长期形成的重要饮食习惯,特别是在人们生活水平提高的今天,蔬菜更是人民生活的必需品。这是因为蔬菜不仅价廉易得、清爽上口,更重要的是它含有丰富的营养价值,特别是人体赖以生长、发育和增强对疾病抵抗能力的各种维生素和钙、磷、铁、钾等微量元素,约有三分之一甚至一半要靠蔬菜提供。同时,蔬菜还向人们提供糖类、植物性蛋白质、吸收率高的优质脂肪以及很多的粗纤维。

普普通通的蔬菜,家家常吃,人人会做,但要用普通蔬菜烧出美味可口的佳肴,这里面却有很多学问,如把同一种蔬菜交给技术水平不同的两个人去做,做出来的菜肴很可能有天壤之别。就拿土豆来说,它在北方是千家万户的“当家菜”。不少人家由于不谙烹调技术,天天都是炖土豆、炒土豆,不但品种单调,而且口味不佳,这就很难引起人们的食欲。如果掌握了烹饪技术,就会制作出花色品种多样,而且色香味形俱佳的菜肴。为了满足人们生活的需要,我们特推出《蔬菜营养百吃》一书。

本书分为 AB 两卷,不仅介绍了蔬菜的名称、别名、起源、历史、营养价值、药用价值和保健功能,并且以蔬菜烹调为主题,专门介绍了各种蔬菜的选购技巧、食用禁忌、烹调方法及烹饪实例。

A 卷主要介绍了根类、茎类和花类蔬菜的营养价值和烹饪实例。根菜是以肥大的变态根部作为食用或烹调的蔬菜,这类蔬菜的共同特点是富含糖分和蛋白质等。以表面无虫蛀,色泽纯正,水分充足者为佳。在具体保管时防止水分挥发,以免组织结构疏松,质地如绵而品质下降。在家庭中习惯保存方法是用塑料袋包严,置于不能上冻的低温处,或以湿润的细沙、黄土掩埋起来,以保水

分。实际上,原料中有了充足的水分,就保证了质量。但是,需要说明的是,水分必须是原料本身所具有的,决不可人为施加,否则也会影响原料质量。

茎菜,是以肥嫩的茎秆或肥大的变态茎作为食用或烹调的植物性原料。常见的有地上茎和地下茎之分。其中地上茎中有蒜薹、莴笋等,而地下茎中有块茎、球茎、根茎、鳞茎、嫩茎等。这类蔬菜的共同特点是含水量较叶菜类少,富含淀粉、糖分和蛋白质,还有部分蔬菜含有芳香油。正因为大多数含水量少,所以较叶菜类耐贮藏。

花菜是以鲜嫩的花瓣儿或花器官作为食用或烹调的蔬菜,其特点是质地特别鲜嫩、细腻、营养丰富,易于消化吸收。在具体使用时,以花蕊肥大、无斑点、色泽纯正、清香宜人者为佳。

B卷主要介绍了叶类和果类蔬菜的营养价值和烹饪实例。叶菜是以肥嫩的叶片及叶柄作为食用或烹调的蔬菜,其特点是含有大量水分、叶绿素、维生素和矿物质等,营养价值较高,颇受大家喜爱。但是,正因为它们含水量高,所以在常温下,特别是在炎热的夏季,贮存时容易挥发水分,造成萎蔫,甚至腐烂变质现象。因此,当我们购回叶菜时,必须妥善保管。

果菜是以肥硕的果实作为食用或烹调的蔬菜,常见的有瓜果、茄果和荚果之分。这类蔬菜的共同特点是富含蛋白质、糖分、胡萝卜素及维生素C等。有的既可热制,又可生食(如黄瓜、西红柿、青椒等)。在具体选用时,以原料色泽鲜艳,个头肥大,表面无斑点,形态端正,并且有本品的清香味为好。因原料含水量较叶菜类少,有的表面还有层厚(硬)皮,故挥发水分慢,较易贮存。

在编写过程中,我们从人们饮食习惯、食品结构的情况和当前大多数人生活水平实际需要出发,凡是饮食生活中常见的蔬菜品种及制作菜例,都尽量搜集进去,以丰富餐桌内容,满足大家口味要求。需要说明的是,不论制作哪款菜肴,在具体选料、刀工、调

味、制作等一系列烹调过程中,不要被菜谱中的个别文字所拘泥,也不要被菜谱中的个别操作程度羁绊。我们可以根据市场供给原料情况、家中贮存数量多寡、自己饮食口味要求等等,不断地进行合理的变化和创新,融会贯通,举一反三,从而真正地体现出“百吃”的特点。

在《蔬菜营养百吃》出版发行之际,感谢济南出版社的编辑及所有对此书有过指导和协助的朋友。本书由李成荟执笔,郭武备整理加工,段丽提供照片。由于受水平所限,书中难免有疏漏和不足之处,敬请广大读者给予指正。在编写过程中,我们参考了部分书籍和资料,特对原作者谨此致以谢意,并欢迎用 E-mail: gwb479@163.com 联系。

编 者
2004 年春

目 录

一、白萝卜

白萝卜烧牛肉	(2)
拌萝卜干	(3)
葱油萝卜丝	(3)
冬菇烧萝卜球	(4)
冻豆腐炖萝卜	(4)
粉蒸萝卜	(5)
凤汁鱼鳔萝卜	(5)
干贝萝卜球	(6)
干炸萝卜肉圆	(6)
怪味萝卜	(7)
桂花萝卜	(8)
红烧萝卜	(8)
假燕菜	(9)
芥末萝卜丝	(9)
凉拌萝卜缨	(10)
萝卜肋骨汤	(10)
萝卜连锅汤	(11)
萝卜牛肘汤	(11)
萝卜肉丝	(12)
萝卜肉圆	(12)
萝卜烧肉	(13)
萝卜丝拌海蜇皮	(14)
萝卜丝鲫鱼汤	(14)
麻辣味明笋丝	(15)
蘑菇烩银萝	(15)
奶油萝卜球	(16)

柠檬萝卜条	(16)
泡菜萝卜条	(17)
三色萝卜球	(17)
珊瑚萝卜卷	(18)
烧小萝卜	(19)
酸辣萝卜皮	(19)
酸辣萝卜丝	(20)
蒜椒炒萝卜丝	(20)
蓑衣扬花萝卜	(21)
糖醋佛手萝卜	(21)
糖醋红白萝卜	(22)
糖醋萝卜卷	(22)
虾米烧萝卜	(23)
鲜蘑萝卜	(23)
香菇萝卜汤	(24)
响萝卜丝	(24)
绣球萝卜	(25)
樱桃萝卜	(25)
油酥萝卜	(26)
骨酱萝卜	(27)

二、胡萝卜

炒胡萝卜酱	(29)
炒蟹粉	(30)
胡萝卜爆肉丁	(31)
胡萝卜炒青蒜肉片	(31)
胡萝卜圈	(32)
胡萝卜烧羊肉	(32)

胡萝卜汤	(33)
凉拌胡萝卜丝	(33)
熘胡萝卜丸	(34)
奶油三色萝卜球	(34)
牛肝炖胡萝卜	(35)
清炒胡萝卜	(35)
生菜胡萝卜卷	(36)
素小三圆	(36)
糖醋胡萝卜	(37)
田园四宝	(37)
五圆素烩	(38)
虾仁炒胡萝卜	(38)
香菜萝卜丝	(39)
羊肉烧胡萝卜	(39)
鱼香胡萝卜丝	(40)

三、山药

八宝山药泥	(42)
拔丝金枣	(43)
爆素排骨	(44)
冰花山药	(44)
玻璃山药	(45)
炒素虾仁	(45)
炒素鱼片	(46)
余山药球	(47)
寸金山药	(47)
灌香山药	(48)
红烧素全鸡	(49)
虎皮山药	(49)
麻条山药	(50)
蜜枣扒山药	(51)
蜜汁山药	(51)
清蒸素全鸭	(52)

山药扁豆糕	(53)
山药炒肉片	(53)
山药炖羊肚	(54)
山药卷	(54)
山药莲藕	(55)
山药杞枣炖牛肉	(55)
山药煨鸡	(56)
双味素虾仁	(56)
蒜苗炒山药	(57)
五花香肉	(58)
香酥八块	(58)
一品山药	(59)
枣泥山药糕	(60)
凉拌山药丝	(60)
山药豆腐汤	(61)
双色山药	(61)

四、土豆

彩色素里脊丝	(64)
炒素蟹粉	(64)
醋熘素桂鱼	(65)
醋熘素黄鱼	(66)
红烧素圆鱼	(67)
黄焖猪肉	(68)
黄油土豆排	(68)
烩三元	(69)
熘土豆青椒片	(70)
土豆排骨汤	(70)
土豆烧肉	(71)
香酥素鸡腿	(71)
香炸板鱼	(72)
香炸鹅颈	(73)
樱桃土豆	(74)

炸素虾球	(75)	炸玛瑙	(95)
炸响铃	(75)	芝麻荸荠饼	(95)
芝麻素鱼排	(76)		
五、荸荠		六、芋艿	
拌马蹄木耳	(78)	玻璃芋茸	(98)
荸荠糕	(78)	太极芋泥	(99)
荸荠鸡丁	(79)	桂花芋艿	(100)
拨丝荸荠盒	(80)	香芋盒	(100)
荸荠里脊	(80)	芋蓉锅贴鸭	(101)
葱烧海参	(81)	椰丝芋枣	(101)
地栗糕	(82)	香芋扣肉	(102)
冬菇地栗	(82)	葱油炒芋头片	(103)
番茄荸荠	(83)	芋艿炒肉片	(103)
挂霜荸荠丸	(83)	酒糟炒芋丝	(104)
鸡汁荸荠	(84)	蜜汁玫瑰芋	(104)
凉拌荸荠	(84)	香炸芋片	(105)
马蹄银耳汤	(85)	辣炸芋头片	(105)
玫瑰荸荠糕	(86)	脆皮芋块	(106)
蜜汁马蹄	(87)	红煨芋块	(106)
荠茸果	(87)	鸡蓉芋泥羹	(107)
荸荠炒猪肝	(88)	芋头肉汤	(107)
荸荠肉丸子	(88)	香蕉炸芋饼	(108)
夹心荸荠	(89)		
荸荠狮子头	(89)	七、大蒜	
荸荠焖鱼	(90)	大蒜烧鳝段	(111)
素双脆	(90)	蒜爆肉	(112)
糖醋马蹄	(91)	蒜泥冻肘	(113)
雪地马蹄	(92)	蒜泥羊肝	(113)
羊肝炒荸荠	(92)	蒜茸猪肝	(114)
油吃荸荠片	(93)	青蒜炒肉丝	(115)
鸳鸯马蹄	(93)	青蒜滑炒腰花	(115)
炸荸荠夹	(94)	拌五香二丁	(116)
		肉片腐丝蒜薹	(116)
		肉片焖蒜薹	(117)

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 蒜薹炒鸡蛋 | (117) | 九、芹菜 | |
| 蒜薹炒五香茶干 | (118) | 扒芹菜 | (137) |
| 蒜薹烧肉 | (118) | 百合炒芹菜 | (137) |
| 蒜黄炒鸡丝 | (119) | 抱财荣归 | (138) |
| 蒜黄千张 | (119) | 贝丝芹菜 | (139) |
| 拌肉丝蒜苗 | (120) | 醋芹 | (139) |
| 椒油炆蒜苗 | (120) | 蛋皮芹卷 | (140) |
| 金钩炆蒜苗 | (121) | 腐竹拌芹菜 | (141) |
| 腐干炒蒜苗 | (121) | 海米炆芹菜 | (141) |
| 肉片焖蒜苗 | (122) | 海米芹黄 | (142) |
| 酸辣蒜苗 | (122) | 花生仁拌芹菜 | (142) |
| 蒜苗拌五香豆 | (123) | 姜味芹菜 | (143) |
| 蒜苗炒山药 | (123) | 姜汁芹竹 | (143) |
| 八、葱头 | | 牛肉丝炒芹菜 | (144) |
| 包馅葱头 | (125) | 钳子米炒芹菜 | (144) |
| 葱头板虾 | (125) | 腌芹菜叶 | (145) |
| 葱头炒牛肉丝 | (126) | 炆芹菜 | (145) |
| 葱头炒羊肉片 | (127) | 芹菜炒腐竹 | (146) |
| 葱头煎牛肉饼 | (127) | 芹菜炒鸡蛋 | (146) |
| 葱头排 | (128) | 芹菜炒猪心 | (147) |
| 葱头烧猪排 | (129) | 芹菜黄鱼丝 | (147) |
| 番茄葱头 | (129) | 芹菜牛肉丝 | (148) |
| 酸甜洋葱 | (130) | 芹菜烧香干 | (149) |
| 糖醋洋葱胡萝卜 | (130) | 芹菜香菇炒墨鱼 | (149) |
| 炸圆葱盒 | (131) | 虾子炆芹菜 | (150) |
| 糖粘葱头 | (131) | 香辣芹仁 | (150) |
| 西式炒鲜蘑葱头 | (132) | 猪肝炒芹菜 | (151) |
| 西式烤瓢馅葱头 | (132) | 芹菜鱿鱼卷 | (151) |
| 西式奶油葱头 | (133) | 十、竹笋 | |
| 洋葱炒蚌肉 | (133) | 八味瓢笋 | (155) |
| 洋葱炒羊肉 | (134) | 白扒鱼翅 | (155) |
| 炸葱头丝 | (134) | 白汁春笋 | (156) |

葱油笋尖	(157)
冬冬青	(157)
冬笋炒黄瓜	(158)
冬笋炒肉丝	(158)
冬笋烩刺参	(159)
冬笋烩三菇	(159)
冬笋口蘑烧豆腐	(160)
冬笋烧肉	(160)
翡翠竹笋	(161)
凤尾笋	(162)
佛手冬笋	(162)
干烧笋	(163)
干炸冬笋	(163)
花菇玉兰片	(164)
黄焖笋	(165)
烩冬青	(165)
酱烧冬笋	(166)
酱汁春笋	(167)
辣油冬笋尖	(167)
两香笋	(168)
卤双冬	(168)
麻辣笋	(169)
炆冬笋	(169)
如意冬笋	(170)
三鲜竹笋	(171)
素笋汤	(172)
笋茸豌豆羹	(172)
五丝盖银须	(173)
香菇冬笋烧油菜	(173)
象牙里脊	(174)
油焖春笋	(175)
糟醉冬笋	(175)

十一、莴笋

八宝素烩	(178)
拌海米莴笋	(179)
拌鸳鸯笋	(179)
陈皮莴笋	(180)
凤尾莴笋	(181)
海米烧莴笋	(181)
虎皮菜	(182)
滑炒鸡丝莴笋	(182)
滑肉莴笋	(183)
辣拌莴笋	(184)
烩莴笋丁	(184)
奶油海米莴笋	(185)
炆麻辣莴笋	(185)
生炒莴笋肉丝	(186)
酸辣青笋	(186)
桃仁青笋	(187)
莴笋炒木耳肉片	(187)
莴笋炒香菇	(188)
五丝凤尾莴笋	(188)
鲜豆浆凤尾笋	(189)
鲜蘑莴笋尖	(190)
香辣莴笋	(190)
鱼香莴笋	(191)

十二、芦笋

扒芦笋菜心	(193)
扒鲜芦笋	(194)
红烧笋卷	(194)
凉拌绿芦笋	(195)
芦笋烩鲜蘑	(196)
芦笋煎鸡蛋	(196)
茄汁芦笋	(197)

糖醋芦笋片	(197)
芦笋蛋饼	(198)
鸡肉焖芦笋	(198)
芦笋烧干贝	(199)
芦笋鲍鱼汤	(199)
香炸芦笋	(200)

十三、莲藕

百合酿藕	(203)
蝙蝠莲藕	(203)
蛋片炒莲藕	(204)
豆沙藕丸	(205)
翻砂藕条	(205)
翡翠莲藕片	(206)
芙蓉藕羹	(206)
桂花糖藕	(207)
红烧藕丸	(208)
荤素扣肉	(208)
煎藕饼	(209)
江米藕	(209)
酱爆三丁	(210)
椒油炆藕片	(211)
莲藕猪舌汤	(211)
灵芝蒸莲藕	(212)
煨素排骨	(212)
琉璃藕盒	(213)
蜜饯锤藕	(213)
蜜汁莲藕	(214)
藕断丝连	(215)
藕片汤	(215)
藕丝糕	(216)
藕丝羹	(216)
排骨藕汤	(217)

茄汁藕夹	(217)
清蒸藕丸	(218)
软炸藕片	(219)
珊瑚藕片	(219)
酸梅藕片	(220)
糖醋藕块	(220)
糖醋素排骨	(221)
虾茸藕粉圆	(222)
香菇托莲藕	(222)
雪湖玉藕	(223)
银鱼炒藕心	(223)
枣泥糯米藕	(224)
炸藕盒	(225)
芝麻灌汤藕圆	(225)
芝麻圆子	(226)
猪脊骨炖藕	(227)

十四、茭白

醋熘茭白	(229)
翡翠茭白	(230)
干酱茭白	(230)
干烧茭白	(231)
桂花茭白夹	(231)
锅贴茭白	(232)
裹烧茭白	(233)
海米炆茭白	(233)
红烧茭白	(234)
鸡茸茭白	(234)
茭白炒毛豆	(235)
茭白夹	(236)
茭白卷	(236)
茭白腰片	(237)
茭白鱼片	(237)

茭白猪肉粥	(238)	菜花虾仁	(259)
口蘑烧茭白	(239)	菜花香菇	(260)
辣油茭白	(239)	炒素虾仁	(260)
麻辣茭白	(240)	醋熘菜花	(261)
奶汤茭白	(240)	脆皮葫芦	(261)
茄汁茭白	(241)	蛋蓉菜花汤	(262)
三丝茭白	(241)	冬菇烧菜花	(263)
双色茭白丁	(242)	番茄菜花	(263)
素炒茭白丝	(243)	翡翠菜花	(264)
酸辣茭白汤	(243)	腐乳菜花	(264)
糖醋茭白	(244)	海米菜花	(265)
豌豆茭白	(244)	蚝油菜花	(265)
虾子烧茭白	(245)	红烧菜花	(266)
油泼茭白	(245)	滑炒素虾仁	(267)
鱼香茭白	(246)	滑熘虾仁菜花	(267)
糟煎茭白	(247)	鸡茸菜花	(268)
糟煨茭白	(247)	鸡粥菜花	(269)
糟渍茭白	(248)	椒盐菜花	(270)
炸茭白夹	(248)	金酥菜花	(270)
十五、蕨菜		里脊菜花包	(271)
番茄蕨菜绣球	(251)	玫瑰花菜	(271)
凤翅蕨菜	(252)	奶味菜花球	(272)
干蕨烧肉块	(252)	奶油菜花沙拉	(273)
蕨菜炒腊肉	(253)	肉炒酸菜花	(273)
蕨菜扣肉	(253)	珊瑚菜花	(274)
辣炒蕨菜段	(254)	烧瓢菜花	(274)
麻辣肉丝蕨菜	(254)	酥炸菜花	(275)
扣蒸扫把蕨菜	(255)	酸甜菜花	(276)
清炒蕨菜	(256)	西兰花虾球	(276)
肉丝炒如意菜	(256)	西式奶油菜花	(277)
五彩蕨菜	(257)	蟹肉拌西兰花	(278)
十六、菜花		西兰花炒牛肉	(278)

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 兰花板栗 | (279) | 香椿芽炒肉丝 | (298) |
| 十七、黄花菜 | | 香椿竹笋 | (298) |
| 扒素鱼翅 | (281) | 炸椒盐香椿 | (299) |
| 芭蕉素鱼翅 | (282) | 十九、豆芽 | |
| 炒金针菜 | (283) | 拌绿豆芽 | (302) |
| 炒鲜黄花菜 | (283) | 蛋皮绿豆芽 | (302) |
| 红扒鱼翅 | (284) | 炒豆芽粉 | (303) |
| 椒盐金针菜 | (285) | 银芽素卷 | (303) |
| 金针菜炒蛋 | (285) | 炒合菜 | (304) |
| 金针菜炖粉丝 | (286) | 冬笋炆黄豆芽 | (305) |
| 金针菜炖母鸡 | (286) | 黄豆芽炖豆腐 | (305) |
| 金针炒肉丝 | (287) | 煎豆芽饼 | (306) |
| 金针肉 | (287) | 酒醉银芽 | (307) |
| 凉拌金针菜 | (288) | 凉拌三色 | (307) |
| 四丝鱼翅 | (288) | 绿豆芽拌干丝 | (308) |
| 十八、香椿芽 | | 烹绿豆芽菜 | (308) |
| 椿头炒大虾 | (291) | 烹掐菜粉 | (309) |
| 椿头丸子 | (292) | 炆黄豆芽 | (309) |
| 炸蛋卷 | (292) | 青椒绿豆芽 | (310) |
| 蛋蒙香椿 | (293) | 肉丁炒黄豆芽 | (310) |
| 红油拌香椿 | (293) | 肉丝拌银芽 | (311) |
| 椒盐蛋皮椿卷 | (294) | 三丝银芽 | (311) |
| 香椿拌豆腐 | (295) | 什锦掐菜 | (312) |
| 香椿拌皮蛋 | (295) | 香辣绿豆芽 | (312) |
| 香椿豆 | (295) | 银耳拌豆芽 | (313) |
| 香椿烘蛋 | (296) | 银芽拌鸡丝 | (313) |
| 香椿煎豆腐 | (297) | 银针浮动汤 | (314) |
| 香椿凉拌牛肉 | (297) | 龙须双菜 | (314) |

一、白萝卜

白萝卜又名莱菔,属十字花科萝卜属二年生蔬菜,是根菜类的主要蔬菜之一。

白萝卜的营养丰富,每100克中含热能84千卡,水分93.4克,蛋白质0.9克,脂肪0.1克,膳食纤维1.0克,碳水化合物4.0克,灰分0.6克,胡萝卜素20微克,视黄醇当量3微克,维生素B₁(硫胺素)0.02毫克,维生素B₂(核黄素)0.03毫克,维生素PP(尼克酸又称烟酸)0.3毫克,维生素C(抗坏血酸)21毫克,维生素E(生育酚)0.92毫克,钾173毫克,钠61.8毫克,钙36毫克,镁16毫克,铁0.5毫克,锰0.09毫克,锌0.30毫克,铜0.04毫克,磷26毫克,硒0.61微克。此外还含有淀粉酶、苷酶、氧化酶等多种酶类。萝卜含有芥子油,是辛辣味调料的来源。它和萝卜中的酶类相互作用,能促进胃肠蠕动,增进食欲,帮助消化。

中医认为,白萝卜性凉,味辛甘,无毒,具有消食、顺气、醒酒、化痰、治喘、止渴、利尿、散瘀和补虚的功效,可用于食积胀满、咳嗽多痰、胸闷气喘、消渴、吐血、衄血、痢疾、偏头痛等症。现代医学研究表明,萝卜有防癌功能,一是由于白萝卜中所含的木质素能提高巨噬细胞的活力,从而吞噬癌细胞;二是萝卜含有一种能把致癌的亚硝胺分解掉的酶;三是萝卜中含有大量维生素C,能保持细胞屏

障结构的完整,抑制体内癌细胞的生长;四是萝卜中的膳食纤维能刺激肠胃蠕动,减少粪便在肠道内停留的时间,保证大便通畅,使粪便中的致癌物质及时排出体外,预防肠癌的发生。另外,萝卜还具有抗菌作用,尤其是对革兰阳性菌最为有效,并可抗真菌。

萝卜被摄取后,可迅速产生一种叫硫氰酸盐的物质,并很快代谢产生另一种抗甲状腺的物质硫氰酸。此时,人体若同时摄入含大量植物色素的水果,如橘子、葡萄等,这些水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解,即可转化为羟苯甲酸及阿魏酸,可以加强硫氰酸抑制甲状腺的作用,从而诱发或导致甲状腺肿。因此,吃萝卜后,不要大量食用橘子等有色水果。

白萝卜的食法有炒、烧、炸、拌、炆、腌等。

白萝卜烧牛肉

1. 使用原料 牛肉 500 克,白萝卜 500 克,胡萝卜 100 克,板栗 15 个,白糖 5 克,葱段、生姜块、酱油、料酒、精制植物油各适量。

2. 制作方法

(1)先将牛肉切成 4 厘米见方的块,将白萝卜和胡萝卜去皮,切成滚刀块,板栗去壳。

(2)炒锅上旺火,放油烧热,下牛肉、葱段、生姜块煸炒至肉色变白,盛出。用剩下的油炒白萝卜块、胡萝卜块,略烧至焦状盛出。

(3)锅中加清水一大碗,下酱油、料酒、白糖,放入牛肉,用旺火煮开,改用小火炖 1 小时。最后在锅中加入白萝卜块、胡萝卜块、板栗,烧至萝卜变软,再稍煮收汁即成。

3. 风味特点 软滑适口,色泽红亮,补益脾胃,强筋壮骨。

拌萝卜干

1. 使用原料 红皮萝卜 500 克,辣椒油 30 克,酱油 50 克,白糖 10 克,醋 5 克,精盐 3 克,味精 3 克,香油 10 克。

2. 制作方法

(1)将萝卜洗净,一切两半,再切成片,然后切成均匀的细丝。放阳光下晒成干丝。

(2)将晒干的萝卜丝洗净,挤干水分,放入碗内,加酱油、白糖、精盐、味精、醋、辣椒油拌匀,腌渍 1 小时即可。食用时淋入香油。

3. 风味特点 质地脆嫩,香辣味美,诱人食欲。

葱油萝卜丝

1. 使用原料 鲜嫩萝卜 300 克,葱 20 克,食油 50 克,盐、味精适量。

2. 制作方法

(1)将萝卜去根、须,洗净,斜刀切成圆片,再改刀切成细丝,待用。

(2)将葱去根、须、老叶,洗净切成细丝,待用。

(3)将萝卜丝用盐、味精腌渍 10 分钟左右,入味后,滗出水分,盛入盘里。

(4)将葱丝放在萝卜上面,炒勺放油,烧热后浇在葱丝上即可。

3. 风味特点 色艳清香,脆嫩爽口,清火消食,顺气化痰。