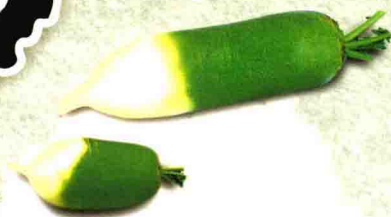


大厨讲菜

萝卜白菜



冰清
苏岑

知名作家
美食作家

倾情力荐

王大厨 著

各有所爱



王大厨精心为你呈现
80道萝卜和白菜的美食



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

萝卜白菜

王大厨 著

各有千秋



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

萝卜白菜各有所爱 / 王大厨著. -- 北京 : 电子工业出版社, 2015.3
(大厨讲菜)

ISBN 978-7-121-25172-6

I. ①萝… II. ①王… III. ①萝卜-菜谱②白菜-菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 298391 号

策划编辑：王 维

责任编辑：王 维

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：720 × 1000 1/16 印张：10.75 字数：224 千字

版 次：2015 年 3 月第 1 版

印 次：2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

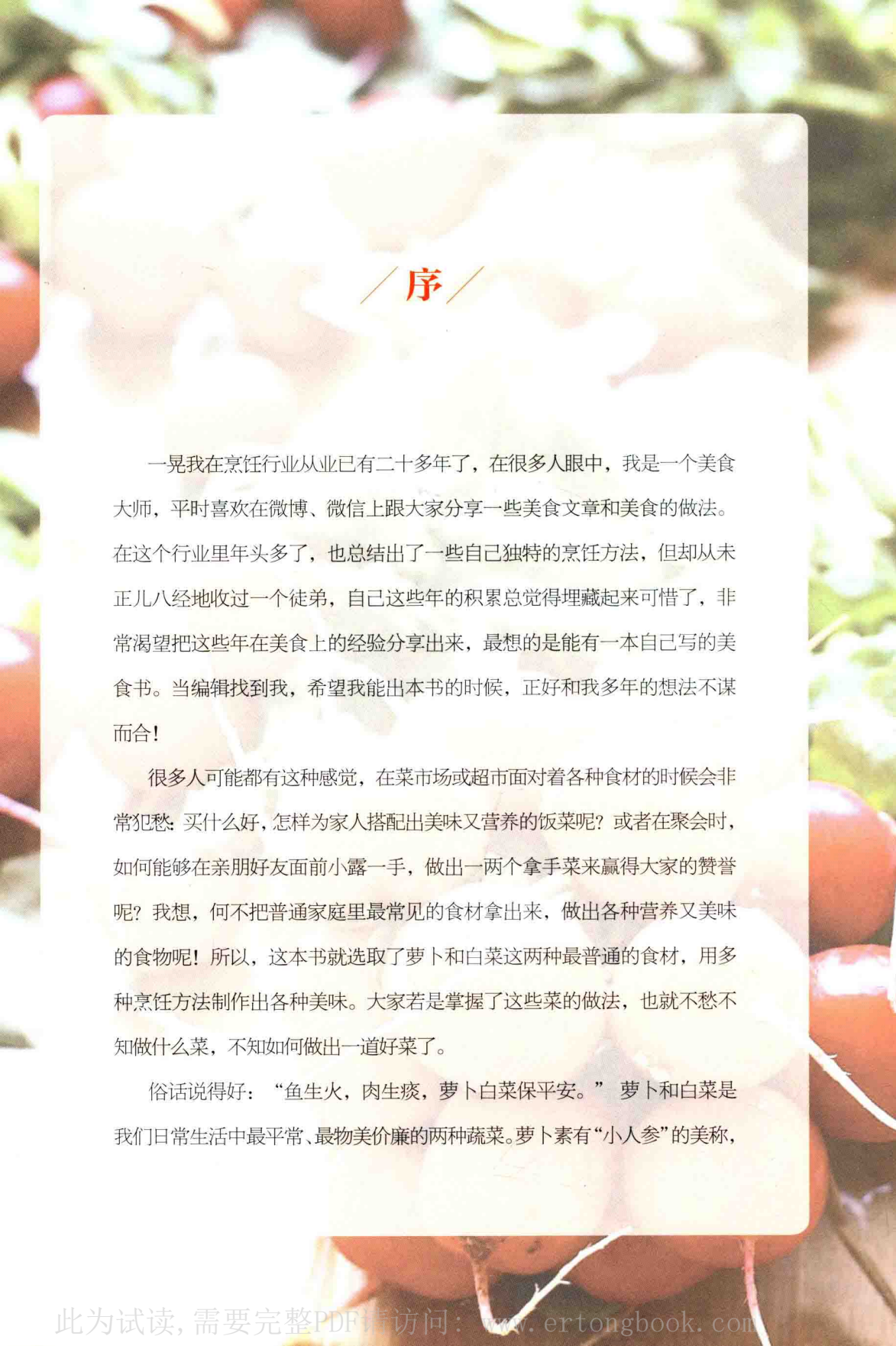
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

萝卜白菜
各有所爱

王大厨 著



／序／

一晃我在烹饪行业从业已有二十多年了，在很多人眼中，我是一个美食大师，平时喜欢在微博、微信上跟大家分享一些美食文章和美食的做法。在这个行业里年头多了，也总结出了一些自己独特的烹饪方法，但却从未正儿八经地收过一个徒弟，自己这些年的积累总觉得埋藏起来可惜了，非常渴望把这些年在美食上的经验分享出来，最想的是能有一本自己写的美食书。当编辑找到我，希望我能出本书的时候，正好和我多年的想法不谋而合！

很多人可能都有这种感觉，在菜市场或超市面对着各种食材的时候会非常犯愁：买什么好，怎样为家人搭配出美味又营养的饭菜呢？或者在聚会时，如何能够在亲朋好友面前小露一手，做出一两个拿手菜来赢得大家的赞誉呢？我想，何不把普通家庭里最常见的食材拿出来，做出各种营养又美味的食物呢！所以，这本书就选取了萝卜和白菜这两种最普通的食材，用多种烹饪方法制作出各种美味。大家若是掌握了这些菜的做法，也就不愁不知做什么菜，不知如何做出一道好菜了。

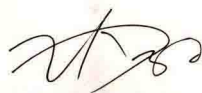
俗话说得好：“鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安。”萝卜和白菜是我们日常生活中最平常、最物美价廉的两种蔬菜。萝卜素有“小人参”的美称，

含有丰富的碳水化合物和多种维生素，其中维生素C的含量比梨高8~10倍。中医认为萝卜“百病皆宜”。白菜也有很高的营养价值，被誉为“百菜之王”。作为秋冬季节的两种时令蔬菜，它们往往就成为许多家庭日常的“主菜”，如萝卜炖排骨、凉拌萝卜丝、白菜炖粉条、白菜酱肉包，等等。这些菜肴既可口又营养，并且还具有重要的“滋补”作用，小觑不得。

写这本书的目的也是想让大家知道怎样才能把萝卜和白菜做得更好吃、更营养，而且在制作过程中，所有菜品都不放鸡精、味精，更多的是采用味极鲜酱油、蚝油、胡椒粉及各种自制调料油等调味品来调味，使得每道菜品既营养又健康，还不失菜肴的美味和食材原有的鲜味。本书最后还介绍了自制各种调味品的方法。

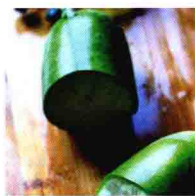
为了写好自己的第一本书，从选菜、择菜、洗菜、炒菜、拍照、洗碗、写制作流程，几乎都是我一个人来完成的。但在拍照时，免不了需要有人帮助夹菜、摆造型等，这时，我们家玮领导义无反顾地担起此重任，因此在这里要衷心感谢玮领导的全程协助，让我更顺利地完成这本书。

这是我的第一本书，有关内容细枝末节的方方面面，都是自己用心来做的，我要为每一位拿到书的读者负责。做菜也是一样，只有用心，才能做出最美味的菜。



萝卜

目录



青萝卜

凉拌青萝卜皮	010
青萝卜泡菜	012
青萝卜炒腊肉	014
炸青萝卜丸子	016
煎焖青萝卜盒	018
青萝卜蒸咸鱼	020
青萝卜丝羊丸汤	022
青萝卜丝炖大虾	024
青萝卜丝炒饼	026
虾皮青萝卜丝	028



白萝卜

酱腌白萝卜	030
香辣萝卜干	032
白萝卜炒肉	034
炸素排	036
萝卜焖牛腩	038
养生白萝卜煲	040
蒸白萝卜肉卷	042
萝卜丝疙瘩汤	044

白萝卜猪蹄汤 046

酸辣白萝卜丝 048



胡萝卜

蜜汁胡萝卜条 050

山药炒胡萝卜 052

胡萝卜小炒肉 054

温炆胡萝卜丝 056

素烧胡萝卜 058

鲜虾胡萝卜盒 060

羊排炖胡萝卜 062

蛋黄焗胡萝卜 064

五彩黄金炒饭 066

玉米煲胡萝卜 068



樱桃萝卜

糖醋萝卜花 070

麻辣萝卜片 071

草菇烩红丁 072

樱桃里脊 074

柠檬萝卜丁 076



心里美

养生萝卜烩 078

爽口心里美 079

醋腌心里美 080

腊八蒜炒心里美 082

煎萝卜丝饼 084

白菜



大白菜

白菜拌海蜇	088
凉拌三丝	090
辣白菜	092
珊瑚白菜	094
白菜炒大虾	096
酸菜炒粉条	098
老厨白菜	100
开水白菜	101
白菜煎豆腐	102
栗子焖白菜	104
醋熘白菜	106
白菜豆腐炖粉条	108
白菜煮羊肉丸	110
海鲜一品锅	112
白菜酱肉包	114
油淋菜卷	116



娃娃菜

手撕大拌菜	118
干锅娃娃菜	120
娃娃菜烧草鱼	122
金汤娃娃菜	124
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜	126

蒸酿娃娃菜	128
鸡蛋娃娃面	130
咸肉煲娃娃菜	132
豆豉腌娃娃菜	134



圆白菜

炆拌圆白菜	136
圆白菜拌双鲜	138
圆白菜炒粉条	140
干锅圆白菜	142
炒合菜	144
水煮三鲜	146
苏伯汤	148
番茄鲫鱼圆白菜汤	150
牛肉圆白菜馅饼	152
酸辣菜饼	154



小白菜

小白菜拌粉丝	156
鸡汤青菜煲	157
肉丁小白菜	158
小白菜炒扇贝	160
鸡蛋小白菜水饺	162

附录

糖醋汁 辣椒油	164
葱油 万能调料油	165
炸鱼糊 花椒油	166
大厨有话说	167



萝卜



青萝卜



青萝卜在我国主要产自天津和山东。天津青萝卜又称卫青萝卜，天津种植青萝卜在元朝就有记载，至今已有 600 多年的历史了，沙窝萝卜是卫青萝卜中较为著名的一种，天津一直留有“沙窝萝卜——赛鸭梨”、“沙窝萝卜——嘎嘣脆”两句天津人常说的歇后语。山东的青萝卜以潍坊青萝卜为主，至今已有 300 多年历史，潍坊也一直流传有“烟台苹果莱阳梨，赶不上潍坊萝卜皮”的说法。

天津青萝卜，属生食绿色品种。细长圆筒形，皮翠绿色，尾端玉白色。整个萝卜上部甘甜，至尾部有少许辣味，是地方优良品种，极耐贮藏。

潍坊青萝卜，叶色深绿，肉质根，呈圆柱形，地上部分占全长四分之三，为青绿色，地下部分为白色。潍坊青萝卜既可生食，也可做菜。

青萝卜富含人体所需的营养物质，淀粉酶含量很高，肉质致密，色呈淡绿色，水多味甜，微辣，是著名的生食品种，人称“水果萝卜”。除生食外，青萝卜还可做汤、干腌、盐渍和做泡菜等。青萝卜还具有药用价值，有消积、祛痰、利尿、止泻等功用，很受人们喜爱。

大厨教你挑菜

1. 选购的时候，挑表皮水气比较大、拿起来稍重的，轻的话可能会有糠心。
2. 挑选青萝卜还有一句话：“看脆不脆，掉地就碎。”
3. 外表长“胡子”的可能会有糠心；如果皮感觉要透出水来的样子，就有可能是要坏了。



咸鲜
微酸
甜

口感口味:

凉拌青萝卜皮



凉拌青萝卜皮是一道非常常见的小凉菜，用料简单，口味清淡，口感清脆爽口，一直颇受青睐。但是很多人在家里却做不出餐厅的味道。来吧，把餐厅的味道带回家，你也行。

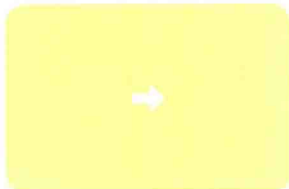


制作原料

青萝卜 1 根 (约 500 克), 去皮大蒜 3 瓣

制作调料

蚝油 1 汤勺, 香醋 1/2 汤勺, 味极鲜酱油 1/2 汤勺, 糖 1 茶勺, 香油 1/3 汤勺



1. 青萝卜削掉最外层的薄皮, 再将靠皮的部分削成小块; 去皮大蒜切成蒜末。
2. 准备一个大碗, 放入削好的青萝卜皮和蒜末。
3. 在碗中依次放入蚝油、香醋、味极鲜酱油、糖。
4. 淋入香油, 用筷子搅拌均匀盛入盘中即可。

大厨唠叨

1. 蚝油和味极鲜酱油的咸味就足够了, 所以这道菜不需要加盐。
2. 削好的青萝卜皮放入冰水里浸泡 30 分钟, 口感会更爽脆。
3. 用青萝卜皮做完凉拌菜之后, 青萝卜剩余的部分可以生吃、切成块炖牛肉或者炒萝卜丝等。
4. 到超市购买酱油的时候要注意其不同用途, 凉拌和炒菜用的是不同酱油, 一般瓶子上都有明确的标注。
5. 口味较重的人可以将青萝卜皮提前用盐腌一下, 这样更容易入味, 但是口感上会不如现拌的好。
6. 喜欢吃辣的人, 也可以根据个人口味适当放一些辣椒油。



咸鲜
甜辣

口感口味：

青萝卜泡菜



萝卜泡菜有很多版本，韩式的、川味的、鲜族的等，口味都不一样，有的用白萝卜，有的用青萝卜，还有的用胡萝卜，但是有一点是差不多的，都离不开辣，既开胃，又下饭。这道菜选用青萝卜加工而成，咸甜麻辣，清脆爽口。



制作原料

青萝卜 1 根（约 500 克），雪梨半个（约 30 克），去皮大蒜 4 瓣，鲜姜 10 克

制作调料

盐 2 茶勺，糖 2 茶勺，细辣椒面 5 克，花椒粉 1 茶勺，黑芝麻适量，鱼露 1 汤勺



- 1 青萝卜去掉最外层的薄皮，切成 1.5 厘米见方的丁；雪梨切成碎末；去皮大蒜切成蒜末；鲜姜切成姜末。
- 2 青萝卜丁加入盐腌渍 30 分钟左右，再把腌出来的水控出去。
- 3 将青萝卜丁放入大碗里，加入细辣椒面、花椒粉、雪梨末、蒜末和姜末。
- 4 加入糖、鱼露调味，撒黑芝麻。
- 5 带上一次性手套，抓拌均匀后，即可食用。

大厨唠叨

1. 青萝卜切的丁，不用很规整，大小相当即可。
2. 青萝卜丁用盐腌完之后，可以先尝一下，看看是不是很咸，如果咸的话，用水冲洗一下，沥干水分再加入其他调料。
3. 腌好的青萝卜丁，可以直接食用，也可以放入冰箱里，再腌几个小时，口感口味会更好。
4. 这道小菜可以一次多做一些，放入带盖盒子里或者密封的罐子里，放进冰箱，随吃随取。

口感口味：
咸鲜 甜辣

青萝卜炒腊肉



青萝卜炒腊肉是一道非常容易操作的家常小炒菜，很多餐厅多用萝卜干和腊肉炒菜，而这道菜选用的是鲜萝卜跟腊肉搭配，虽然没有萝卜干那种劲道的口感，但多了些鲜萝卜糯糯的口感和甜甜的味道，炒出来也是很好吃的。