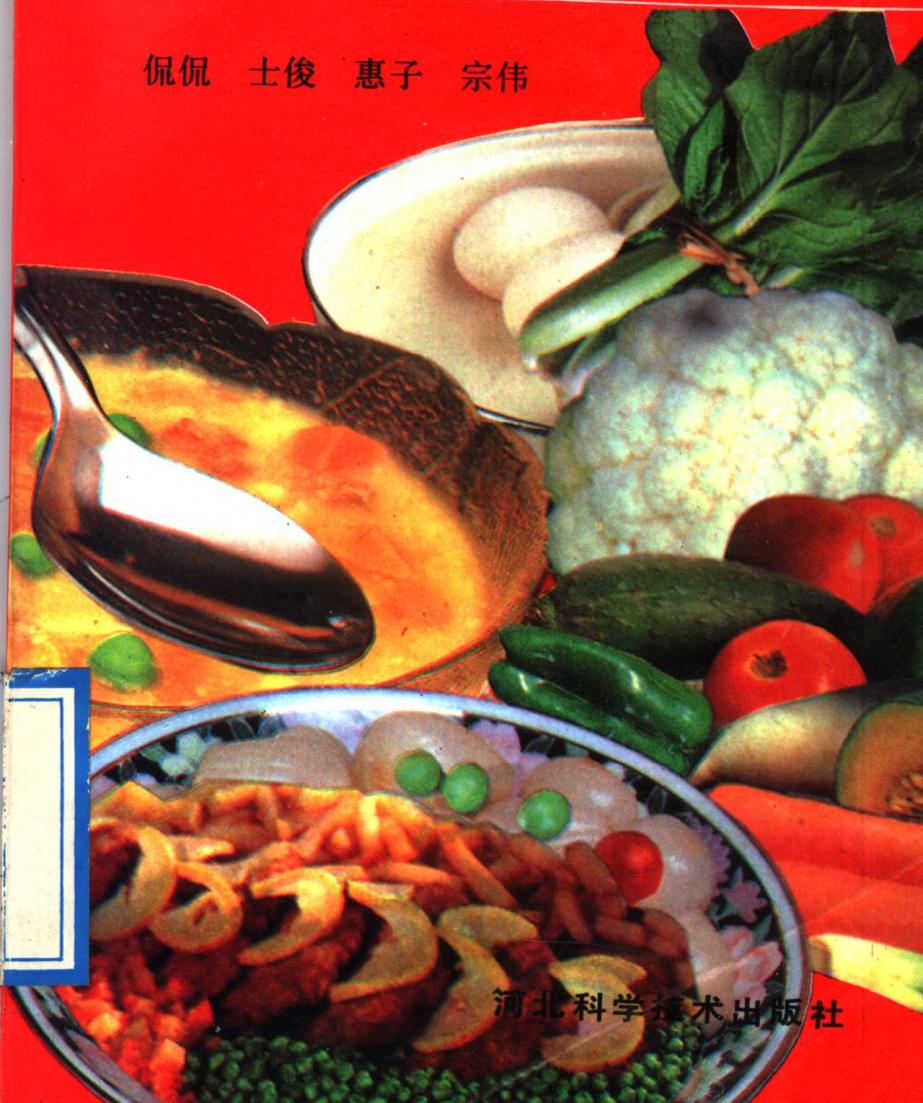


● 一菜多做丛书

巧做萝卜75

侃侃 士俊 惠子 宗伟



河北科学技术出版社

一菜多做丛书

巧 做 萝 卜 75

侃侃 士俊 惠子 宗伟

河北科学技术出版社

(冀)新登字004号

一菜多做丛书
巧做萝卜75

侃侃 士俊 惠子 宗伟

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷三厂印刷 河北省新华书店发行

787×960毫米 1/32 4插页 2.25印张 35,000字 1992年2月第1版

1992年2月第1次印刷 印数: 1—10,000 定价: 1.75元

ISBN 7-5375-0725-2/TS·54

出版者的话

常听人说,一个人只要积极进取,乐观处世,有一颗对美不懈追求的心,生活便处处有诗意。君不见,俗不可耐、俯拾皆是的树根,在艺术家那里便成了形神兼备、形态各异的自然缩影;千篇一律、枯燥单调的工业产品,只要潜心布置,巧妙安插,便有了美的排列组合;甚至布头、碎纸、铅笔屑都会变成花、变成草、变成生活中的宠物……

这是艺术。

而烹饪则是一种更美、更特殊的艺术。

也许,您有过这样的体验:……冬季,在菜市场上,到处都堆满了大白菜,而别的菜不是质次,便是价高,无奈之中只得将大白菜带回厨房;……有时,亲朋好友突然降临,欢快的心情却被菜篮子中的单调的青菜搞得尴尬不堪;……现代生活中,大鱼大肉吃腻

了,想搞点清淡、素雅的小菜调理胃口,可又奈何不了菜蔬的单调;……也许,家中某成员有着挑剔的嗜好,偏爱吃某种青菜,而对别的不感兴趣;这时作为主妇主夫的您未免会唉声叹气:这单调乏味的青菜哟……

朋友,《一菜多做丛书》会解您烦恼、释您尴尬、表您爱心,使您体会美雅的情趣。

读了这本书,您会学会在厨房只有一种原料主料菜时,如何做出丰盛、风味多样的菜品;

读了这本书,您会知道怎么做,才能利用一种菜蔬做出具有不同营养价值的、口味各异的菜品;

读了这本书,您会学会将那视觉单调的原料主料菜做成具有鲜明艺术特色的、五颜六色的菜品。

这才是真正的艺术,通俗而实用,经济而实惠,看得见、摸得着,简单易学,老少皆宜,永远不会枯竭源头的生活艺术。

当然,这套丛书带给您最多的恐怕还是经济、实惠的菜品,家人向您伸出的大拇哥,举一反三的智慧启迪……

愿您在这温馨的艺术之河中弄波、扬帆、成功、幸福……

1991年5月

目 录

三色萝卜丝.....	(1)
油吃麻辣萝卜条.....	(2)
拌青白二丝.....	(2)
海蜇皮拌萝卜丝.....	(3)
麻辣三丝.....	(4)
甜酸萝卜片.....	(5)
酸辣萝卜丝.....	(5)
糖醋佛手萝卜.....	(6)
三色葫芦.....	(7)
干煸野鸡红.....	(8)
奶汁萝卜.....	(9)
脆皮萝卜丝.....	(9)
萝卜松	(10)
人参萝卜条	(11)
丁香萝卜	(12)
三下锅	(13)
干烧萝卜	(14)
东坡肘子	(15)
白萝卜炖猪肉	(16)

丝萝望月	(17)
红烧萝卜	(18)
红梅萝卜团	(19)
奶汁干贝萝卜球	(20)
余萝卜丸子	(21)
牡丹燕菜	(22)
鸡皮水萝卜	(23)
香菇萝卜球	(24)
虾仁烧水萝卜球	(24)
素烧萝卜条	(25)
麻圆萝卜	(26)
甜烧白	(27)
萝卜丝饼	(28)
清蒸萝卜球	(29)
什锦绣球	(29)
锅包“肉”	(30)
番茄萝卜饼	(31)
鲜蘑萝卜条	(32)
酸辣萝卜	(33)
裹烧萝卜	(34)
糖醋萝卜	(35)
樱桃萝卜	(36)
三色松	(37)
三色萝卜卷	(37)

麻脆风胡萝卜	(38)
芥末萝粉	(39)
拌胡萝卜丝	(40)
拌双脆	(40)
炆胡萝卜三丁	(41)
胡萝卜拌绿豆芽	(42)
麻辣红丝	(42)
胡萝卜色拉	(43)
胡萝卜什锦	(44)
回锅胡萝卜	(44)
炒野鸡红	(45)
鸡肝炒胡萝卜	(46)
松仁萝米	(47)
黄油炒胡萝卜	(48)
手抱琵琶	(48)
双色萝卜球烧冬菇	(49)
奶油三球	(50)
奶油烤胡萝卜什锦	(51)
金钱萝盒	(52)
金壳红玉	(53)
胡萝卜炖肉	(54)
素香肠	(54)
素鸭	(55)
麻香酥萝	(56)

虾干萝卜丝汤	(57)
青萝卜汤	(58)
白萝卜丝汤	(58)
水萝卜片汤	(59)
羊肉萝卜片汤	(60)
紫菜萝卜汤	(60)
香菇萝卜汤	(61)
萝卜豆腐汤	(62)

三色萝卜丝

原料：

青萝卜 100 克，白萝卜 100 克，红辣椒 3 个，白糖、食醋各适量，精盐、味精各少许，花生油 15 克。

做法：

1. 将青萝卜、白萝卜均切成细丝，分别放盘内，撒上精盐腌一下。然后滗出水分，盛入盆内，加白糖、味精、食醋，拌匀；

2. 将红辣椒去蒂、籽，洗净，切成细丝；

3. 炒勺置火上，烧热，加入花生油，待油热后，放入红辣椒丝，炸出辣味后停火。将油连同辣椒丝一起倒入萝卜丝内，拌匀，装盘即可。

特点：色泽美观，清脆爽口。

油吃麻辣萝卜条

原料：

白萝卜 500 克，干辣椒 10 个，花椒 30 粒，精盐、味精各少许，酱油适量，香油 25 克。

做法：

1. 将白萝卜在清水中浸泡 3~5 分钟，取出，沥净水分，切成长 6.7 厘米、直径 0.7 厘米的条，放入盆内，用精盐拌匀，腌 1 个小时；将干辣椒剪去蒂、去掉籽，洗净，再剪成长 3 厘米的段；

2. 将炒勺上火，放入香油、花椒，用小火炸成深紫色时，用小漏勺把花椒捞出，去掉不要。再放入干辣椒段，也炸成深紫色时，冲入酱油，即成麻辣味汁。将此汁倒入萝卜条内，拌匀即成。

特点：咸鲜、麻香、辣香，口味别致。

拌青白二丝

原料：

白萝卜 100 克，青萝卜 100 克，红辣椒 3 个，精盐、白糖适量，味精少许，花生油 20 克。

做法：

1. 将白萝卜、青萝卜分别切成细丝，用精盐拌匀，腌 30 分钟；
2. 将红辣椒去蒂和籽，洗净，切成细丝（越细越好），放在青、白萝卜丝上面；
3. 将花生油放炒勺内，置炉火上，烧热后倒在红辣椒丝碗内，盖严碗口，焖数分钟；
4. 将腌萝卜渗出的水滗去，加入白糖、味精，再浇上辣椒油，拌匀即可。

特点：色泽美丽，萝卜鲜嫩，清脆爽口。

海蜇皮拌萝卜丝

原料：

海蜇皮 50 克，白萝卜 100 克，白糖适量，精盐、味精、葱各少许，花生油 20 克。

做法：

1. 将海蜇皮先用冷水浸泡，用清水再投洗净，沥水后切成细丝，放盘内；
2. 将白萝卜切成细丝，放碗内用精盐腌一下，滗去水；葱切成葱花；
3. 将萝卜丝放海蜇皮丝上面，再加入白糖、味精，拌匀；

4. 取炒勺置火上烧热，加入花生油（其它植物油也可），待油热后，倒入葱花，炒出香味后离火。将葱花油趁热倒入萝卜丝内，迅速拌匀即可。

特点：口味清淡，鲜美爽口。

麻辣三丝

原料：

白萝卜 200 克，红萝卜 100 克，莴笋 200 克，青蒜 40 克，红油辣椒 40 克，白糖 30 克，酱油 15 克，醋 10 克，花椒粉 8 克，味精 1.5 克，精盐 4 克，香油 5 克。

做法：

1. 将白萝卜、红萝卜、莴笋均切成丝，并用精盐拌匀，腌约 5 分钟，挤干水分；青蒜切成与萝卜等长的细丝；

2. 将以上各种丝放入盆内拌匀，加入红油辣椒、花椒粉、酱油、白糖、醋、味精、香油拌匀入盘，即可食用。

特点：色泽美观、甜中有咸，麻辣味浓。

甜酸萝卜片

原料：

白萝卜 500 克，白糖、食醋各适量，精盐、味精各少许，红辣椒 2 个。

做法：

1. 将白萝卜纵向一切两半，然后横向切成 0.2 厘米厚的薄片，放大碗内，加精盐，用手捏至萝卜片柔软时，用清水冲洗，挤干水分后放干净盘内；

2. 将干红辣椒放水中泡软，切成细丝，放在萝卜片上，加入白糖、食醋和味精拌匀，10 分钟后入味即可食用。

特点：清脆可口，色白、味甜酸，微辣。

酸辣萝卜丝

原料：

白萝卜 400 克，精盐 3 克，红油辣椒 40 克，姜 20 克，白糖 30 克，醋 40 克，香油 5 克，酱油 20 克，味精 3 克，青蒜 50 克，香菜 20 克。

做法：

1. 将萝卜切成5厘米长、3厘米见方的粗丝，盛入盆内，放少许精盐拌匀，腌约5分钟后挤干水分；青蒜切成3厘米长的粗丝；姜切成细丝；香菜切成短节；

2. 将萝卜丝、姜丝、青蒜丝、香菜入盆内拌匀，加入酱油、白糖、醋、红油辣椒、香油、味精拌匀即成。

特点：色泽分明，酸辣适口。

糖醋佛手萝卜

原料：

青萝卜300克，海蜇皮100克，醋、白糖适量，精盐、香油、姜丝、味精少许。

做法：

1. 将蜇皮用凉水泡透，撒盐，刮去红皮，洗净，再切成2厘米宽、3.3厘米长的长方块。用刀在每块中间顺切成梳子状，注意两头不能切断。然后放在漏勺里用热水烫一下，蜇皮自然卷曲，形似“佛手”，再投入凉水中；

2. 将青萝卜也切成梳子状，用适量精盐腌拌均匀，控去腌出的水分。将青萝卜与控净水的蜇

皮佛手同放在盘内，加入白糖、醋，撒精盐、味精、姜丝，淋入香油，拌匀即成。

特点：造型美观，甜酸咸爽口。

三色葫芦

原料：

红萝卜 150 克，白萝卜 150 克，净莴笋 150 克，豌豆尖 20 克，蒜 10 克，胡椒面 3 克，葱白 15 克，精盐 5 克，味精 3 克，白糖 5 克，淀粉 20 克，熟菜油 50 克。

做法：

1. 蒜切成蒜米，葱切段；红、白萝卜、青笋均切成 1.5 厘米见方的长条，再用小刀修成圆形后，切成 3 厘米长的节，用小刀分别作成葫芦形；

2. 炒勺上火，下清水（1000 克），烧开后，放三色葫芦，煮至六成熟，捞出，沥去水；

3. 炒勺上火。下菜油（30 克），烧至六成熟，下三色葫芦，翻炒几下，加入好汤（100 克），烧开后，下蒜米，葱段、精盐、胡椒面、白糖、味精、豌豆尖，煸炒片刻，勾稀薄芡，淋明油（20 克），起勺，装盘即成。

特点：色彩鲜艳，清淡爽口，味美咸鲜。

干煸野鸡红

原料：

白萝卜 300 克，红萝卜 150 克，芹菜 50 克，青蒜 20 克，芽菜 20 克，精盐 2 克，酱油 10 克，香油 10 克，味精 4 克，豆瓣酱 30 克，菜油 500 克（约耗 150 克）。

做法：

1. 将白萝卜、红萝卜去皮，均切成 8 厘米长的细丝；芹菜切成 5 厘米长的段；青蒜切成 5 厘米长的丝；芽菜剁成末；豆瓣酱剁茸；

2. 炒勺置旺火上，倒入菜油，烧熟，将红、白萝卜丝投入油勺中快速炸制一下，捞出，沥油；

3. 勺内留底油（80 克），下豆瓣酱炒香，倒入萝卜丝，加精盐、酱油、芽菜末炒匀，再加入芹菜段、青蒜丝，干煸出香味，放入味精，淋入香油拌匀，起勺，装盘即可。

特点：色彩缤纷，脆鲜可口。