

# 萝卜这样做 简单方便又好吃

水嫩嫩的萝卜,在秋冬季的食谱里,总有一席之地。萝卜青菜,各有所爱。但萝卜,南北方人都爱。

俗话说“萝卜青菜,各有所爱”。道出萝卜在中国传统饮食文化中的普遍性。秋冬季节,萝卜大量上市,炒萝卜丝、烧萝卜块、炖萝卜汤、炸萝卜丝丸子……各种关于萝卜的菜肴轮番上阵,丰富了我们的日常餐桌。



## 酸萝卜老鸭汤

### 食材

鸭肉、酸菜、白萝卜、酸萝卜、葱、姜、八角、桂皮、料酒、盐

### 步骤:

1. 将整鸭洗净切块,放入沸水中氽烫5分钟,加适量料酒,煮出血沫后捞出用清水洗净。
2. 取汤锅,放入氽烫过的鸭肉、葱、

- 姜、八角、桂皮以及适量料酒、清水。
3. 大火烧开后,转小火炖40至50分钟后,放入酸菜、白萝卜块和酸萝卜块。
4. 汤水烧开后,转小火继续煮20分钟,加适量盐调味即可。



## 干贝煮白萝卜

### 食材

白萝卜、干贝、黄酒、葱、姜、高汤、盐

### 步骤:

1. 白萝卜洗净,切成滚刀块,葱打结、姜切片。
2. 碗中放葱结、姜片 and 黄酒,加入干贝泡发,再放入蒸锅,蒸15分钟左右备用。
3. 锅中水开,放入少许姜片、黄酒和白萝卜,大火烧开后煮15秒,再将白萝卜捞出,放入凉水里。
4. 另起一锅,将处理好的萝卜和干贝放入锅中,放姜片、黄酒、盐和适量高汤,大火烧开后,转小火炖煮30分钟即可。

## 清炒萝卜丝

### 食材

白萝卜、胡萝卜、油、盐、生抽、小葱

### 步骤:

1. 白萝卜洗净,去掉头尾,切丝备用。
2. 胡萝卜洗净切成丝,小葱切成葱花。
3. 锅中油热,加入萝卜丝进行翻炒,炒软后,加入胡萝卜丝,放适量盐、生抽调味,出锅前撒上葱花。



## 酸辣泡萝卜

### 食材

白萝卜、盐、白糖、酱油、醋、蒜、小米椒、姜

### 步骤:

1. 白萝卜洗净,去皮改刀切成薄片,撒上盐,腌制大约10至15分钟,出水后挤干多余水分。
2. 蒜切成蒜片、小米椒切成椒圈,姜切成姜丝。

3. 准备一个干净的可封口器皿,将适量盐、白糖、酱油和醋调成基础酱汁,再加入纯净水、椒圈、蒜片和姜丝搅拌均匀。
4. 放入白萝卜片,确保每一片萝卜都浸泡在酱汁里,将其封口,冰箱大约冷藏5至6小时后食用。



## 萝卜酥肉汤

### 食材

白萝卜、里脊肉、香菜、清酒、油、白胡椒粉、芝麻油、五香粉、红薯粉、盐、糖、酱油

### 步骤:

1. 将白萝卜去皮切块,放入沸水中炖煮,加盐、白胡椒粉、酱油调味。
2. 里脊肉用刀背敲打,切成小块放入碗中,加清酒、酱油、白胡椒粉、盐、糖、芝麻油、五香粉调味,搅拌均匀。
3. 腌好的里脊肉裹上一层红薯粉,放入热油锅不停搅动,炸至金黄。
4. 炸好的里脊肉酥倒入萝卜汤中一同炖煮,加适量五香粉,最后放入香菜碎即可。

