



萝卜炒腊肉

开胃萝卜

食材:萝卜、梨汁儿、香葱、姜末、蒜末、糯米粉、辣椒碎、辣椒碎、虾酱、盐、味精。

- 1、准备一个嫩嫩的水水的萝卜,修去外皮,洗干净控干水备用;
- 2、将干水的萝卜均匀地切成小方块,放入适量的盐腌渍三小时左右,洗去盐味儿沥干;
- 3、香葱切段,姜蒜切末,准备好辣椒碎和辣椒粉备用;
- 4、取一个梨,洗干净切小块;
- 5、把梨放进榨汁机去汁;
- 6、取适量糯米粉;
- 7、把糯米粉打成糊凉透,与调料,香葱段,姜末,蒜末,梨汁儿制成调味酱;
- 8、将调料放入控干水的萝卜中,放入适量的虾酱,彻底的和调料搅拌均匀;
- 9、将腌好的萝卜块放入干净的瓶子中腌制两天左右就可以吃啦。

三鲜萝卜卷

主料:白萝卜(250克)、猪肉馅(400克)。调料:香菇(100克)、红椒(100克)、香葱(50克)、葱末(适量)、姜末(适量)、盐(适量)、五香粉(适量)、香油(适量)、干淀粉(适量)、鸡精(适量)、植物油(适量)。

- 1、香菇、香葱和红椒洗净,切成末;
- 2、放入肉馅中;
- 3、加盐、鸡精、香油、五香粉、葱末、少许干淀粉;
- 4、搅拌均匀,和成馅备用;
- 5、白萝卜去皮洗净,切成薄片;
- 6、放入沸水中焯一下,捞出,过凉水,沥干水分;
- 7、把调好的三鲜馅放在萝卜片上卷成卷;
- 8、码入盘中;
- 9、将做好的萝卜卷放入蒸锅中,开锅后蒸7-8分钟取出;
- 10、在蒸好萝卜卷上撒上葱姜末、红椒末;
- 11、然后浇上热油炆出香味即可。



糖醋萝卜

秋季降燥润肺要多吃  
九种白萝卜美味菜谱



三鲜萝卜卷

豉香萝卜丁

主料:萝卜(3个)。调料:豆豉(适量)、蒜瓣(2个)、香葱(1根)、盐(1.5茶勺)、生抽(少许)、老抽(1/4茶勺)、白糖(1/2茶勺)、鸡精(少许)、辣椒粉(少许)。

- 1、萝卜洗干净,切成小丁(喜欢去皮的话也可以去皮,个人觉得不去皮的更香);
- 2、起锅,不要油,开中火,下入切好的萝卜丁;
- 3、翻炒至萝卜丁外皮微黄,锅中无水份,看起来像是晒了半天似的,有一点焉的样子(这一步很重要,如果省略,是做不出这个味道的);
- 4、锅中下入适量油,中火煸香豆豉再放入切末的蒜瓣,继续煸炒出香味(这一步用中火,主要是煸出香味,以免炒焦掉);
- 5、转大火,倒入事先煸炒好的萝卜丁;
- 6、调入盐、生抽、老抽,翻炒均匀;
- 7、再加入适量辣椒粉翻炒均匀;
- 8、最后下入少许糖和鸡精,快速翻炒均匀,关火,出锅前撒入葱末。

萝卜炖牛腩

食材:牛腩一块、萝卜一个、姜适量、葱适量、盐适量。

- 1、将牛腩洗净;
- 2、将萝卜去皮切块待用;
- 3、冷水将整块牛腩入锅,烧开,撇去浮沫;
- 4、加几片姜,文火炖一个小时;
- 5、捞起牛腩切成合适的大小;
- 6、将切好的牛腩与萝卜一起入锅烧开,文火炖半小时;
- 7、关火,不要开盖,焖半小时,然后再开火烧开,加点盐、葱花调味就好了。

萝卜煨排骨汤

食材:排骨300克、萝卜300克、大枣一

个、枸杞十粒、大葱一段、生姜一块、大蒜三瓣、盐适量、花生油适量、生抽少许、料酒适量、白醋少许。

- 1、准备好原材料,萝卜去皮洗净;
- 2、排骨斩成小块;
- 3、锅里放入适量水,加入适量料酒和几片生姜,放入排骨焯水;
- 4、生姜和大蒜瓣切成片,大葱切成小段;
- 5、萝卜切成滚刀块;
- 6、大枣去核,撕成小块;
- 7、焯好水的排骨用清水洗净浮沫,然后放入锅里干炒,不加油,放入适量盐,白醋、少许生抽,翻炒入味;
- 8、将所有材料装入瓷罐里,加满水;
- 9、放入加了适量水的砂锅里,盖上盖子,大火烧开,小火煨三个小时左右,砂锅也要盖盖子哟;
- 10、根据咸淡酌情加调料出锅。

萝卜炒腊肉

食材:腊肉、萝卜、葱姜、香菜、盐、料酒、烹调用油。

- 1、腊肉提前蒸透,萝卜洗净切片;
- 2、腊肉切片,萝卜切片,葱姜香菜切碎。
- 3、炒锅倒油,炒香葱姜;
- 4、下腊肉片炒香;
- 5、下萝卜片,加盖转小火焖至萝卜熟透;
- 6、出锅前放上香菜碎,加一点盐生抽和料酒调味。

糖醋萝卜

食材:500g白萝卜、适量白糖、适量醋、适量姜、适量红椒、适量盐。

- 1、白萝卜洗净去皮切薄片,姜切片、红椒切丝;
- 2、白萝卜片用适量盐腌十分钟;

- 3、用凉开水将盐水洗去;
- 4、白萝卜片控水调入适量醋;
- 5、在萝卜片上均匀地铺上白糖;
- 6、将姜片、红椒丝铺在上面,入冰箱冰镇一晚即可。

萝卜小丸子

食材:萝卜4根、面粉1kg、大葱100g、生姜50g、五香粉适量、酱油适量、盐适量、油适量。

- 1、萝卜洗净去皮后刨成丝;
- 2、大葱,生姜切末;
- 3、刨好的萝卜丝加入适量的盐,搅拌均匀,挤去水份后剁碎。加入大葱,生姜切末。
- 4、加入面粉,五香粉,盐,酱油搅拌均匀成面粉。
- 5、油锅烧热,用手把面粉挤成小丸子放入锅内。
- 7、中小火慢炸,炸成金黄色捞出即可。
- 8、稍煮后淋薄芡。加盐调味,出锅淋芝麻油。

秋葵萝卜丝汤

食材:萝卜半个、虾皮适量、秋葵三个、粉丝一把、姜一块、盐4克、烹调用油5克、芝麻油几滴。

- 1、粉丝提前用清水泡上,虾皮也泡上;
- 2、萝卜去皮切丝;
- 3、用淡盐水将萝卜丝泡上;
- 4、秋葵洗净,切成小星星;
- 5、炒锅倒油,炒香姜丝,放萝卜丝煸炒;
- 6、放秋葵和虾皮稍炒;
- 7、加水煮上,水开后放上粉丝;
- 8、稍煮后淋薄芡。加盐调味,出锅淋芝麻油。

(食疗养生)

进入秋季后,由于秋季的气候原因,天气逐渐干燥,我们总是会出现口腔、鼻腔等部位干燥的情况。这个时候滋阴润燥是必要的,莲子和百合就是不错的选择,可以说是秋季滋阴润燥的食补佳品——

莲子

莲子有养心安神,补脾止泻,养肾等功效。可以治疗因脾虚导致的腹泻、遗精、心悸、失眠等症状。

雪梨银耳红枣莲子汤

- 材料:雪梨1个、银耳30g、莲子20g、红枣5枚。
- 做法:雪梨去皮切成块,银耳一朵、莲子若干和红枣10余粒泡发洗净。雪梨、银耳、红枣、莲子和冰糖适量放入锅中,加足量清水(水量大约是所有食材的2-3倍),大火烧开后转小火1小时即可。
- 功效:润肺镇咳、帮助消化、健脾滋阴。

银耳莲子羹

- 材料:莲子50克、银耳30克、冰糖100克。
- 做法:将莲子、银耳分别用清水泡发,捞起。把莲子、银耳、冰糖同放入碗中,加清水适量,入蒸笼用武火蒸1小时即可。
- 功效:羹浓味甜,有润肺养胃的功能。

红莲椰汁炖雪蛤

材料:发好的雪蛤200克、水发莲子30克、红枣25克。调料:白糖100克、椰汁50克、淡奶30克、冰糖50克。

- 1、将雪蛤择洗干净。清水500克、糖100克,放入容器中,加入雪蛤上笼蒸5分钟,捞出分装碗中,下莲子、红枣待用。
  - 2、炒锅上火,加水150克,下椰汁、淡奶、冰糖烧开后,盛入装碗的雪蛤中,蒸10分钟取出,即成。
- 功效:洁白柔软,椰奶清香,为高级滋补佳肴。

莲子的味道会有一些干涩,容易拉肚子,如果是肠燥便秘的人吃莲子,反而会导致便秘加重,在《本草要》里面就有提到“大便干燥者勿服”。在吃莲子的时候,可以去掉莲子心,莲心和莲子不要一起食用。这是因为,莲子多是用治疗脾虚导致的症状,而莲子心有苦味,性寒,会伤到脾胃。

百合

百合可以清心和安神,补肺,润燥,缓解咳嗽症状,缓解疲劳的作用。新鲜的百合不方便购买,大多数情况下购买的是干百合。准备烹

饪干百合前,最好用水将其泡软,再用开水烫一下。

百合烧肉

主料:五花肉500克、鲜百合5个。辅料:葱适量、盐适量、老抽10ml、生抽15ml、白糖10克、鸡精少许、料酒20ml、姜适量。

- 1、五花肉切块冷水焯烫洗净;
- 2、百合拨片清水洗净浸泡备用;
- 3、炒锅倒油放入白糖炒糖色;
- 4、白糖溶化微变色放入五花肉翻炒;
- 5、加入葱姜继续翻炒出香味;
- 6、加入酱油翻炒;
- 7、再加入料酒继续翻炒出香;
- 8、五花肉炒至上色;
- 9、加入适量的清水;
- 10、加盖大火煮开小火焖烧40分钟;
- 11、然后开大火加盐调味;
- 12、再放入百合继续大火烧制10分钟;
- 13、汤汁浓稠关火盛出。

小贴士:鲜百合很容易熟,所以肉烧好再放入大火烧煮即可,没有鲜百合用于百合泡发也可以。

五花肉最好用肥瘦相间稍微瘦一些的烹制,口感最好,烹饪五花肉要小火慢慢焖烧,这样五花肉肉质熟烂而不散形,其口感最好,肥

秋季滋阴润燥  
首选莲子百合

而不腻入口香酥及化。除了莲子和百合之外,具有滋阴润燥的食物也不少,例如白萝卜、梨子、银耳、豆腐、柿子、薄荷、橄榄、无花果、枇杷、蜂蜜、芝麻等等,可以养胃和生津。在饮食上,也要多吃豆类食物,少吃油腻肥厚的食物。

(综合)



银耳莲子羹