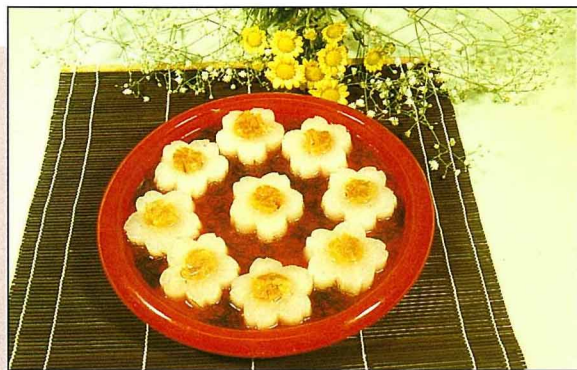


蘿蔔食譜

台中區農改場／張惠真
新社鄉農會／連玉葉・徐惠美

現代人講求吃低脂、高纖、多維他命與礦物質食物，蘿蔔是很好的選擇。除了夏季價格稍昂外，一年到頭物美價廉，消費者不妨多多購用。



干貝蘿蔔

材料：蘿蔔 2 條 干貝數粒 髮菜少許
調味料／米酒 2 茶匙、水 2 湯匙。

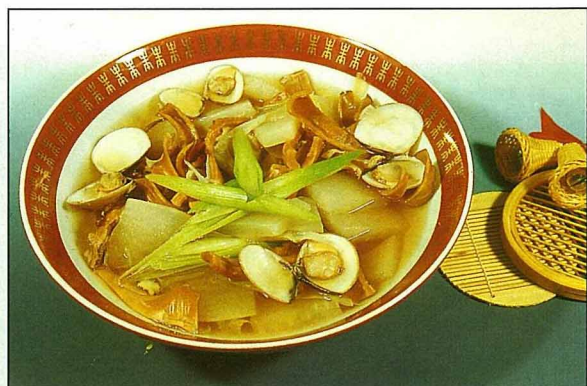
- 做法：1. 干貝放碗中加入調味料蒸 10 分鐘。
2. 將蘿蔔切厚片，以模型壓花，中間挖空鑲入干貝，置鍋中蒸至蘿蔔熟軟。
3. 取高湯加入髮菜加熱待滾，調味並以太白粉勾欠淋於盤上即可。



廣東泡菜

材料：蘿蔔、胡蘿蔔各 1/2 條，小黃瓜 2 條。
調味料／①嫩薑片 1 兩、鹽 2 茶匙。②糖、白醋、冷開水各 1/2 杯，紅辣椒 1 條。

- 做法：1. 將材料切塊加調味料①醃 1 小時。
2. 以冷開水將 1. 料沖去鹽份瀝乾，放入拌勻之調味料②中，醃 6 小時即可。



蘿蔔魷魚湯

材料：蘿蔔 1 條 文蛤 半斤
乾魷魚 1 條 水 5 杯

調味料／鹽 1 茶匙、香油少許、蒜 2 支。

- 做法：1. 蘿蔔去皮切成片狀，魷魚洗淨（不必泡軟），蒜洗淨切段。
2. 鍋內水燒開後，將蘿蔔、魷魚放入同煮 5 分鐘，將魷魚撈起切成小塊，再放回湯中，並加入文蛤同煮。
3. 待蘿蔔熟軟後放入調味料。



蘿蔔鴨湯

材料：鴨 半隻 蘿蔔 1 條 胡蘿蔔 1 條
調味料／辣椒 1 支、蔥 5 支、八角 2 粒、酒、醬油、糖、鹽適量。

- 做法：1. 鴨肉、蘿蔔、胡蘿蔔切小塊，蔥、辣椒切長段。
2. 將全部材料放入鍋內，加水淹過全部材料先以大火燒滾再以小火燉入味即可。