

# 老干妈与“萝卜章”的虐恋：每一根萝卜都值得被认真烹饪，愿天下再无假章



最近一直被腾讯与老干妈的年度魔幻反转大刷屏，这么大的鹅厂居然会被三个愣头青骗到，临了还被支付宝内涵了一把萝卜章随即开启全网群嘲之路，简直“逗鹅冤”!!

今次就用“萝卜章”最常用的萝卜三兄弟和老干妈经典的风味豆豉酱，来帮鹅厂食堂设计一个营养又好味的套餐，节省开支之余，吃饱吃好了才能把赔了的一千六百多万赚回来不是!

## 一. 老干妈拌萝卜皮：

开胃菜的部分就把食材的利用率开发到了极致，平时被丢弃的萝卜皮，摇身一变成了清脆爽口、酸辣开胃、佐餐一级棒的小凉菜。

材料：  
萝卜皮、盐、米醋、老干妈

做法：

1. 萝卜洗净，片取萝卜皮；
2. 加入米醋浸泡20分钟后捞出，清水搓揉冲洗，洗掉一部分酸味，挤干水分；
3. 加半茶匙盐抓匀静置30分钟杀出水分，将杀出的水充分挤干，平铺开晾2小时以上；
4. 淋上一大匙老干妈拌匀即可享用。

老干妈与“萝卜章”的虐恋：每一根萝卜都值得被认真烹饪，愿天下再无假章

TIPS：

1. 萝卜的种类不限，白萝卜、青萝卜或者心里美萝卜均可，心里美的外皮较厚较硬，如选用可刮去最外层表皮；
2. 用醋浸泡是为了去掉萝卜的辛辣味，同时赋予其酸爽的底味，如果时间充裕且喜酸，可省略此步骤、延长晾制时间即可；
3. 晾制之前建议先尝一下味道，如果过咸则用清水搓揉冲洗，如果过酸可撒些砂糖再杀一遍水；
4. 晾好的萝卜皮可以冷藏保存，随拌随吃。

## 二. 老干妈回锅白萝卜

回锅(Twice-cooked)是指需要二次加热的烹饪技法，先煮后炒、使用蚕豆发酵成的豆瓣酱，色泽红亮、咸鲜微辣，是川菜的经典代表菜肴。在四川人眼里万物皆可回锅，不仅有我们熟知的回锅肉，白萝卜与这种烹饪手法也相得益彰，水煮能带走辛辣的臭萝卜味儿，还可以让后续的炒制更易入味。而使用老干妈来代替川味的豆瓣，香味浓郁的豆豉带来不一样的风味，入口鲜辣咸香，回味又透着萝卜的清甜。

材料：

白萝卜、猪绞肉、青蒜(家里刚好没有库存用小葱代替了)、酱油、白胡椒、老干妈

做法：

1. 白萝卜洗净去皮、切扇形薄片，青蒜切寸段；
2. 萝卜片焯水至微微透明，捞出沥干水分；
3. 锅内加少量底油，下猪绞肉小火炒散，加入酱油、白胡椒、两大匙老干妈炒匀；
4. 加入焯好水的萝卜片翻炒均匀，加半碗水，大火烧开后转小火，煮3-5分钟；
5. 撒入青蒜翻匀，收干汤汁即可盛出。

TIPS：

1. 如有高汤可代替步骤4中的清水，味道会大加分，鸡汤或牛骨汤都是不错的选择。

## 三. 老干妈干煸胡萝卜

干煸(Stir fried)也是川菜特有的烹饪方式，旺火不断翻炒以蒸发掉食材表面的水汽，烹得的菜品干香味厚、软嫩滋润、同时还保有煎炸的香味。传统的干煸菜肴多使用四季豆、豆角一类食材，其实水分不多、富含淀粉的根茎类食材也非常适合这么料理，这里使用了胡萝卜和偶尔也会客串一把“萝卜章”的土豆子，干香不油腻，下饭真的一绝。

材料：

胡萝卜、土豆、猪绞肉、小葱、蒜、酱油、白胡椒、老干妈

做法：

1. 胡萝卜去皮、切滚刀块，小葱切葱花；
2. 中等大小土豆洗净，包裹打湿的厨房用纸，入微波炉高火叮3-4分钟，晾凉后切滚刀块；
3. 锅内加底油，加入胡萝卜充分煎炒，边缘开始略有焦痕后加入土豆，翻炒至土豆边缘也开始略有焦痕，撒半茶匙盐翻匀后盛出；
4. 无需洗锅，下猪绞肉小火炒散，加入酱油、白胡椒、两大匙老干妈炒匀；
5. 将胡萝卜、土豆倒回锅内，与肉末翻炒均匀，撒上葱花翻匀后即可盛出。

TIPS：

1. 相比胡萝卜，土豆更难煮熟，因此需要预处理，微波3-4分钟或整个蒸12分钟左右，大约是半熟的程度，软硬度刚刚好，后续煸炒时不会炒烂；
2. 附赠一个微波炉烤土豆或烤红薯的方法，包裹打湿的厨房用纸，视个头大小高火叮8-10分钟即可，记得中途取出、打湿厨

房用纸并翻面(每台微波炉功率不同，时间可能略有差别，没熟补叮几分钟就好)。

## 四. 老干妈酿萝卜

在一种食材中夹进、塞满、涂上、包裹另一种或几种其他食材，加热成菜谓之“酿菜”。客家饮食中的酿菜，起源于从中原迁徙而来的客家人对故乡美食——饺子的执着，南方并非小麦的产地因此面粉稀缺，所以客家人只好就地取材，用不同的食材等代替饺子皮来包裹馅料。豆腐、辣椒、茄子、苦瓜、腐竹、鸡蛋、芋头、青蒜……有什么就酿什么，反而造就了“无菜不酿”的饮食文化。酿菜通常比较清淡，以鲜嫩多汁见长，如果单取老干妈中的豆豉入菜倒也不会油腻，豆豉的加入反而还有点豉汁排骨的感觉，还带着些许鲜辣，别有一番风味呢。

材料：

沙窝萝卜、猪绞肉、姜、盐、蚝油、白胡椒、老干妈

做法：

1. 沙窝萝卜洗净去皮、切薄片，姜擦成蓉，取6-8粒老干妈中的豆豉、擦除表面多余油分、碾碎；
2. 萝卜片焯水至质地变软，捞出沥干水分；
3. 猪绞肉加姜蓉、盐、蚝油、白胡椒、老干妈豆豉，顺一个方向搅拌上劲儿；
4. 萝卜片两端向中间弯曲但不要折断，其间填入肉馅，依次码放在深盘中，大火蒸15分钟；
5. 倒出蒸盘中析出的汤汁，依据其咸淡补少量蚝油，勾薄芡淋在蒸好的酿萝卜上；
6. 口味重的话可以再加一些老干妈佐食。

TIPS：

1. 也可选用白萝卜进行酿制，不过还是更推荐甘甜细嫩的沙窝萝卜；
2. 蒸好记得及时拿出来，千万别在锅里闷着，不然就会像这份一样变黄变暗不好看了。

## 五. 老干妈焖萝卜饭

主食的灵感来自上过舌尖的泉州萝卜饭，如果想更丰富一些可以如泉州当地做法一般，加入开洋、水发干贝、水发香菇，不过简单的白萝卜和五花肉已经足够好吃了，毕竟还是要替鹅厂食堂尽量多省些银子呢!

材料：

白萝卜、带皮五花肉、米、小葱、盐、酱油、白胡椒、老干妈

做法：

1. 白萝卜洗净去皮、切成丁，小葱切葱花，取10-12粒老干妈中的豆豉、擦除表面多余油分、碾碎；
2. 带皮五花肉切成条状，加酱油、白胡椒、老干妈豆豉腌15分钟；
3. 米淘洗好放入电饭锅中，按1:1的量

加水；

4. 锅内加少量底油，下萝卜丁、肉条翻炒至五花肉变色，加盐、酱油、白胡椒小火煨1分钟；
5. 将萝卜丁、五花肉加入电饭锅，饭煮好后撒上葱花拌匀，吃的时候再加一些老干妈拌食。

TIPS：

1. 后续还要和米一起蒸煮，煨萝卜丁、五花肉要比单独做菜时略咸一些；
2. 萝卜易出水、酱油也含水，煮饭的水要比平时略少，按平时加水的习惯减1-2成即可；
3. 如果口味比较重，也可以在炒萝卜丁和肉时就加入老干妈，香辣味会渗入每一粒米不知不觉多吃一大碗，但同时也会遮盖住萝卜的鲜甜味，还是更推荐焖好后再拌。

## 六. 风吕吹大根佐老干妈辣味噌

重口味的菜应该已经吃得很满足了，最后用一款清淡的和风料理来收尾。风吕吹大根(风吕吹大根)其实就是炖煮萝卜搭配味噌酱汁，白萝卜软糯微甜、味噌清香怡人，是出镜率很高的家庭煮物料理。

味噌是霓虹人日常不可缺少的调味料，其前身奈良时代的未酱在做法和味道上都和咱们的豆豉很相似，本是同根生，调和在一起以自然也不会违和。尝试将味噌和老干妈豆豉混合，得到了介于浓郁的豆味噌以及微辣的南蛮味噌之间的有趣风味，就是比较重口一点，应该很适合调理肉类。至于搭配清淡的风吕吹大根，则还要加入清爽的柚子汁和比平时略多的味啉才更相宜。

材料：

白萝卜、米、日式出汁、昆布、味噌、味啉、清酒、柚子汁、老干妈

做法：

1. 白萝卜洗净，切3cm以上的厚片，削去外皮，给切面边缘倒角，从一面用刀划出十字纹(不切断)；
2. 锅中盛清水，加入萝卜和一小撮米，最小火保持微沸的状态煮45分钟；
3. 米汤弃而不用，清洗萝卜表面及厨具，加入日式出汁、昆布，最小火保持微沸的状态煮15分钟；
4. 取一大匙老干妈中的豆豉，充分擦除表面多余油分，用勺背和筛网碾碎，加一大匙味噌、一匙半味啉、一大匙清酒、一大匙柚子汁混匀，小火加热至微沸后煮1分钟，淋在煮好的萝卜上即可。

TIPS：

1. 萝卜最好先切段、再环切去皮，并给切面边缘倒角，以减少萝卜表面的棱角，炖煮时不会煮烂、煮散；
2. 柚子汁为日本柚子(YUZU)的果汁，如没有可用柠檬汁代替，风味上会有些差别；也可直接使用柚子味噌。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(热)飲

地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi

电话: 301-315-8818

每晚 6:30 後 **特價**

营业时间: 9:30am - 8:30 pm

请扫码入稻寿司群

**Gift Certificate**

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 **Great American Buffet**

Large Variety of American Cuisine, Elegant and Upscale

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

**新店隆重开业**

5902 RICHMOND HWY  
ALEXANDRIA, VA 22303  
703-329-1555

# 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧  
精美甜点

周一至周五 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业  
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

**COUPON**

**15% off**

65岁老人额外10% off

8365 SUDLEY ROAD  
MANASSAS, VA 20109  
703-369-6791