



船歌·宴推出的新品蘸酱萝卜。



荆世新展示收获的水果萝卜。

水果萝卜“赛”出新高度

天津沙窝萝卜、潍县萝卜受市民青睐 紫色冰激凌萝卜颜值高成“香饽饽”



超市萝卜销售紧俏。



安家沟水果绿皮萝卜喜获丰收。

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”在青岛的各大超市、菜市场、水果批发市场、乡村大集上，都能看到萝卜的身影。这个时节，地标农产品的青萝卜受市民追捧，白萝卜、胡萝卜成各大餐馆的好食材，冰激凌甜心萝卜成了“香饽饽”……近日，记者走进青岛郊区水果萝卜的原产地一探究竟。

超市蔬菜区水果萝卜受欢迎

每年过了霜降时节，也就到了萝卜成熟的季节。除了大白菜，萝卜也是入冬后常吃的时令蔬菜之一。水嫩嫩的天津沙窝萝卜，嘎嘎脆的潍坊潍县萝卜，新品紫皮的冰激凌水果萝卜等，成为爱吃萝卜的朋友们的首选。

晚上7时，记者走进大润发超市，琳琅满目的萝卜让市民选择更多。萝卜价格不同，“白萝卜0.99元一斤，潍县萝卜3.99元一斤，樱桃萝卜4.78元一斤。”有的市民一次买三两种萝卜，用白萝卜炖汤，潍县萝卜蘸酱。其中，潍县萝卜已经销售一空。据了解，中国地标产品潍县萝卜，已有300多年的栽培历史。水灵灵的潍县萝卜，入口没有普通萝卜那股辛辣味，反倒是甜甜脆脆，让人口舌生津。

在崂山区合肥路上的车家果品批发市场，市民张女士正在挑选水果萝卜，“这个沙窝萝卜好吃，越吃越上瘾。”据店家介绍，沙窝

萝卜是天津地标农产品，皮薄肉翠，味如水果，堪称青萝卜中的“佼佼者”。店老板用水果刀轻轻一切，沙窝萝卜迎刃而裂，入口甘甜多汁、冰凉爽脆。

冰激凌甜心萝卜成“香饽饽”

绿叶、紫皮、白瓤，层层递进的冰激凌甜心萝卜自带“高颜值”。“紫色冰激凌萝卜的亮点就是没有辣味，很多小朋友吃到停不下嘴，清脆可口，鲜嫩多汁，味如水果，含有淀粉酶，助消化，最适合干燥的冬天。”网友“食光小汪”分享冰激凌甜心萝卜的优点。

据了解，紫色冰激凌甜心萝卜在潍坊、胶州、平度均有种植，且产量相对青萝卜较低，也成为萝卜中的稀罕物。走进胶州市里岔镇安家沟种植专业合作社的大棚，一个个水灵灵的紫皮大萝卜拳头般粗细，耸立在田间，水润光滑，从地里拔出来，脆嫩嫩的，敲打两下就断成了两段，里面的萝卜肉白里透紫，水分很足。在探访中，记者了解到这个合作社拥有两个萝卜品种，安家沟水果青萝卜和冰激凌甜心萝卜。与普通萝卜相比，富硒是安家沟水果萝卜最大的特征。

据安家沟种植专业合作社负责人荆世新介绍，安家沟富硒水果萝卜，是一种附加技术，在种植时使用硒肥叶面喷施，萝卜将这些叶面肥吸收到根茎即萝卜的果肉里，最后萝卜中就有了一定标准量的硒元素，也就成了富硒萝卜。“我今年种植了20多亩水果萝卜，青色水果萝卜市场价格每斤3元，紫皮冰激凌萝卜每斤4元，冰激凌萝卜含有丰富的糖、纤维素、维生素、粗蛋白、钙、磷、铁等元素，糖分含量充足。现在的订单主要发往北京、上海和广州。”

眼下，平度市仁兆镇的萝卜大量上市，据仁兆镇政府工作人员崔汝平介绍，当地冰激

凌萝卜地头批发价一斤4元，零售价一斤5—6元。

本地餐厅推出应季萝卜菜品

记者走访了本地几家餐馆，青岛铭家餐饮推出的“本地海捕大虾炖萝卜”菜品已经有十年了，成为宾客宴请的必点个吃。据铭家小院主厨严超介绍，“这道选用胶州湾本地当季时令的海捕母虾，配以潍县萝卜炖制熬汤，再搭配青岛油条蘸萝卜虾汤，可谓肉质软嫩，口感鲜甜浓厚。”

潍县萝卜也成为本地多家餐馆的萝卜食材首选。船歌·宴闽江二路店长马海龙分享：“为了更好地体现海鲜的口感，特别推出了青岛本地大墨鱼烧萝卜、青岛大虾烧萝卜等菜品。其中，水果萝卜成为堂食就餐饮食客人的必点的菜品。”此外，青岛船歌鱼水饺推出了胡萝卜鸡蛋饺子，色泽鲜艳的橙色胡萝卜，与炒鸡蛋和粉丝搅拌成馅，再配上崂山山泉水与河套面粉擀的饺子皮，包制的这款素饺，非常受家庭就餐客人的喜爱。

生萝卜配热茶暖身暖心

冬日午后，一盘生萝卜再配上一杯热茶，会享受的老一辈就是这样幸福过冬的。生食萝卜和花生的吃法也堪称萝卜界的“黄金搭档”，有爱茶者可以再配上一杯暖身的红茶。

《四季风物》作者梓萱致力于二十四节气蔬食推广，她建议，大雪节气，人们可以选择这些食物进补和滋养身体，萝卜羊肉搭配，羊肉性味甘、热，具有温中健脾、补肾壮阳的功效。萝卜亦可炖牛肉，牛肉富含优质蛋白质，是补血养血、滋养脾胃的佳品。此外，她还把五谷烧萝卜粥、萝卜止咳水推荐给市民。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 马妮娜 摄影报道

五谷烧萝卜粥

入冬进补，萝卜配五谷。

主料：萝卜250克，梗米50克，糙米50克，燕麦50克，小米20克，荞麦10克。

配料：植物油3克，竹盐3克，生姜5克。

做法：

1. 将五谷杂粮在冷水中提前浸泡10小时左右。

2. 将萝卜去皮，切块，生姜切末。

3. 热锅放入植物油，用生姜末炝锅，略微翻炒萝卜块。

4. 倒入泡好的五谷杂粮，加入水，竹盐，大火烧开转小火煮到萝卜内里软烂即可。

萝卜止咳水

进入冬季，大人孩子容易咳嗽，特别分享萝卜止咳水，一个萝卜两勺蜜，每天喝一碗止咳又化痰。萝卜和蜂蜜可以清热化痰，也有促进消化、调理肠胃的作用。

做法：

1. 萝卜去皮。

2. 萝卜切成黄豆大的碎块。

3. 将蜂蜜倒入切好的萝卜块中，用筷子搅拌均匀用保鲜膜包好。

4. 静置一晚，等萝卜腌出蜜水。

5. 取1-2大匙蜜水加入适量温水，倒入杯中，这样一杯止咳水就做好了，萝卜最好也吃掉。