



谭洪福
王惟恒
编著

本书提供

针对数十种疾病的
398条
萝卜使用妙计

萝卜妙用

民谚谓：“上床萝卜下床姜，不劳医生开药方”“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”

《本草纲目》称萝卜为“蔬中最有利益者”，萝卜素有“小人参”之美称

本书提供针对数十种疾病的300余条萝卜单验方、秘方，简便易行，疗效可靠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



萝卜炒用

谭洪福 王惟恒 编著

 人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

萝卜妙用/谭洪福, 王惟恒编著. —北京: 人民军医出版社, 2010. 4
(食物妙用丛书)

ISBN 978-7-5091-3652-2

I. ①萝… II. ①谭… ②王… III. ①萝卜—食物疗法—验方—汇编
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 049490 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 尹旭辉 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网 址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 5.25 字数: 86 千字

版、印次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

丛 书 编 委 会

主 编	王惟恒	谭洪福	
编 委	王惟恒	王晓璘	王振媛
	黄 芳	谭洪福	

前言 |

萝卜是我们日常生活中常见的蔬菜之一，有白萝卜（注：在本书中，单称萝卜者系指白萝卜）、胡萝卜（红萝卜）以及各地不同的品种如：心里美、卫青萝卜、潍坊萝卜等。萝卜价廉物美，药食皆宜，深受人们的喜爱。

民间对萝卜治病的功效推崇有加，如谚语说：“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”、“上床萝卜下床姜，不劳医生开药方”、“十月萝卜小人参”等，元代诗人许有壬赞萝卜：“熟食甘似芋，生荐脆如梨。老病消凝滞，奇功值品题。”明代著名的医学家李时珍对萝卜也极力推崇，主张每餐必食，他在《本草纲目》中称萝卜“乃蔬中最有利益者”。现代医学研究表明，萝卜有增强免疫、防癌抗癌等多种功效，用萝卜抗癌已在国内某些癌症高发地区加以倡导和推广。胡萝卜中富含的“胡萝卜素”，又被称为“维生素 A 原”，有防治夜盲症、促进婴幼儿发育等作用。

萝卜是天然美味佳品，既可用于制作菜肴，炒、煮、凉拌俱佳；又可当做水果生吃，味道鲜美；还可用做泡菜、酱菜腌制。

本书为您详细介绍萝卜的来源、功效、日常食用以及防病治病的验方、偏方、秘方等，力求简便廉验，经济实用，使您更好地认识萝卜、食用萝卜，吃出健康，远离疾病。

编者

目 录 |

上篇 萝卜古今纵横谈

3 漫话萝卜古与今

4 小人参——胡萝卜

5 丰富多彩的萝卜品种

5 心里美

6 天津青萝卜

5 潍坊萝卜

6 东北红萝卜

7 萝卜功效百家谈

8 白萝卜

16 莱菔子

18 枯萝卜

13 胡萝卜

17 萝卜缨

19 不苦口的美容良方

19 萝卜美容妙方

20 萝卜减肥良方

21 四时食养与萝卜

21 春食萝卜益胃升阳

23 秋食萝卜益肺润燥

22 夏食萝卜生津止渴

24 冬食萝卜裨益多多

2 | 萝卜妙用

25 萝卜日常应用常识

25 如何挑选萝卜

27 如何去除萝卜的苦涩味

28 怎样吃胡萝卜最科学

29 人参与萝卜能同吃吗

26 如何贮藏萝卜

27 怎样分段吃萝卜

28 食用萝卜应注意什么

31 日常用萝卜小窍门

31 萝卜去除羊肉膻味窍门

31 萝卜澄清食油窍门

下篇 巧用萝卜治百病

35 巧用萝卜防治感冒

35 预防感冒

37 治疗风寒感冒

39 治疗流行性感

35 治疗感冒验方

38 治疗风热感冒

39 巧用萝卜治咳嗽

40 治疗咳嗽验方

43 治风寒咳嗽妙方

44 治气管炎

42 治咳嗽多痰

44 治热咳

47 治肺燥咳嗽

48 巧用萝卜治哮喘

49 萝卜蜜汁润肺定喘

50 治风寒痰浊性哮喘

51 降逆定喘

49 治肺热哮喘

50 哮喘冬病夏治

51 化痰平喘

51 补肺止喘

52 治肺心病咳喘

53 巧用萝卜治肺结核

53 治肺结核

54 治肺结核咯血

54 巧用萝卜治高血压

55 简便验方降血压

56 治高血压眩晕

56 巧用萝卜治高脂血症

57 简便验方降血脂

58 降脂解毒

59 补气降脂

59 巧用萝卜治胃痛

59 简便验方治胃痛

60 治慢性胃炎

62 治胃出血

62 巧用萝卜治消化不良

63 简便验方助消化

65 消食化积

66 治食积气滞

52 治肺气肿咳喘

53 补脾益肺

55 清热降压

56 治老年高血压头晕

57 凉血降脂

58 健脾降脂

60 治胃寒疼痛

61 治胃、十二指肠溃疡

62 治胃下垂

64 开胃消食

65 治饮食积滞

66 顺气消食

4 | 萝卜妙用

66 治腹胀食少

67 治面食积滞

68 健胃消食

69 健脾开胃

69 健脾强胃

70 治疳积腹胀

71 开胃消食

67 化痰消食

67 消食补钙

68 消食健胃

69 健胃消积

70 治痰气膈胀

70 消食化积

71 养胃消食

71 巧用萝卜治肝胆病

71 治肝炎

72 治肝硬化

72 治胆结石

73 巧用萝卜治便秘

73 简便验方治便秘

74 泻热通便

74 防治老年便秘

75 巧用萝卜治糖尿病

75 简便验方治糖尿病

76 滋阴清热

76 补气降糖

77 降糖利脂

77 巧用萝卜治妇科疾病

77 治痛经

78 孕期保健

78 治闭经

79 巧用萝卜治产后病证

- 79 促产后康复
- 81 催乳
- 83 莱菔子回乳
- 81 补养气血
- 82 治剖宫产术后腹胀

83 巧用萝卜治儿科疾病

- 83 治小儿感冒
- 86 治小儿百日咳
- 89 治小儿疳积
- 90 治小儿水痘
- 91 治小儿鹅口疮
- 85 治小儿咳嗽
- 87 治小儿厌食
- 89 治小儿麻疹
- 91 治小儿尿床

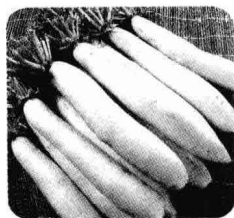
91 巧用萝卜治外科疾病

- 91 治骨质疏松
- 92 治乳头皲裂
- 93 治痔疮
- 92 治颈椎病
- 93 治乳腺小叶增生
- 93 治肠梗阻

94 巧用萝卜治五官科疾病

- 94 治咽炎
- 97 治声带息肉
- 98 治鼻衄
- 99 治牙痛
- 96 治喉炎
- 97 治鼻炎
- 98 治口腔溃疡
- 99 治口臭

100 治视力下降	100 治夜盲症
101 治角膜软化症	101 治耳聋
101 巧用萝卜治皮肤科疾病	
101 治烧烫伤	101 治风疹
102 治热疖	102 治冻疮
102 除脚臭、脚汗	103 治狐臭
103 巧用萝卜防癌抗癌	
103 简便验方防癌抗癌	105 治乳腺癌
105 治食管癌	
106 杂病廉验萝卜食方选粹	
106 治头痛	106 治贫血
108 治甲亢	108 治肾炎
109 治癫痫	110 治呕吐
110 治腹痛、腹泻	111 治痢疾
111 治尿血	112 治淋证
112 治性功能减退	113 治肾虚腰痛
113 防治痛风	114 治肺结核及淋巴结核
115 治猩红热	115 戒烟
115 解酒	116 补体质虚弱



上篇 | 萝卜古今纵横谈

【医家论述】

莱菔根下气消谷，去痰癖及温中、补不足，宽胸膈，利大小便，化痰消导者，煮熟之用也；止消渴，制面毒，行风气去邪热气，治肺痿吐血，肺热痰嗽下痢者，生食之用也。

——明·缪希雍《本草经疏》

■ 漫话萝卜古与今

萝卜原产我国，是我国最古老的蔬菜之一，古书《尔雅》中的“莱菔、葵、芦菔（音北。李时珍注。）”，《说文》中的“芦菔、芥根”皆为萝卜古时的异名。几千年来，萝卜一直是我国人民的主要食用蔬菜之一。

萝卜很早就被作为药物使用，始见于南朝梁·陶弘景的《名医别录》：“其性凉味辛甘，入肺、胃二经，可消积滞、化痰热、下气宽中、解毒，用于食积胀满、痰咳失音、吐血、衄血、消渴、痢疾、头痛、小便不利等症”。后世历代本草皆有著录。

传说在三国时代，萝卜还曾救过曹操的命。三国赤壁之战，曹操被孙刘联军打得大败，从华容道夺路而逃，当曹操逃到太平桥附近时，已经是人饥马乏，实在走不动了，处于饥寒交迫中的曹操从马上昏倒在地，朦胧中见太上老君丢下一块碧玉。曹操醒来，纵马赶到丢碧玉处，只见田里长着一片绿油油的莱菔缨，拔起来却是白脆甘润的美食萝卜。真是天无绝人之路！当人马吃了萝卜之后，顿时饥乏锐减。这块萝卜地为挽救曹军生命起了关键作用，因此得名“救曹田”。曹操回到荆州后，曾派人在“救曹田”旁修“太平庙”，以感谢太上老君的搭救之恩。

萝卜既可生食，又可入馔。元代许有壬有《上京十咏·芦菔》诗赞之曰：“熟食甘似芋，生荐脆如梨。老病消凝滞，奇功值品题。”李时珍说萝卜“可生可熟、可菹可酱、可豉可醋、可糖可腊可饭，乃蔬中之最有利益者”。这一评价是十分恰当的。萝卜生食味甘质脆多汁，能润喉清嗓、降气开胃，因而民间素有

“萝卜赛梨”的美誉。

■ 小人参——胡萝卜

胡萝卜又名红萝卜、丁香萝卜、金笋，是伞形科植物胡萝卜的根，13 世纪左右（元代）从伊朗引入中国。李时珍《本草纲目》说：“元时始自胡地来，气味微似萝卜，故名”。胡萝卜颜色靓丽，脆嫩多汁，芳香甘甜，受到人们的普遍喜爱，胡萝卜对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。在西方，胡萝卜有很高的声誉，被视为菜中上品，荷兰把它列为“国菜”之一。美国人认为胡萝卜是美容蔬菜，能养头发、养皮肤。第二次世界大战期间，英国人培育了维生素 A 含量很高的胡萝卜供给飞行员食用，使他们在夜间保持较好的视力。

中国本草记述，最早见于 1329 年成书的元代吴瑞著的《日用本草》；后来，见于 1330 年成书的忽思慧的《饮膳正要》，并且有了很像实物的插图，标明了它的性味、功用。中医学认为，胡萝卜味甘、辛，性平，无毒，其功用有“宽中下气，散胃中邪滞”（《日用本草》），“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食，有益无损”（《本草纲目》），“润肾命，壮元阳，暖下部，除寒湿”（汪绂的《医林纂要》）。

李时珍说胡萝卜“生、熟皆可啖，兼果、蔬之用”，薛宝辰的《素食说略》：“用莱菔七成，胡莱菔三成，切片或丝，同以香油炒过，再以高酱油烹透，然后以清汤焖之。焖至莱菔极烂，其汤即为高汤。或浇饭，或浇面，或作别菜之汤，无不腴美。余每日以……莱菔汤，浇饭、浇面、吃饼，甚为适口，

胜肥浓多矣。”

■ 丰富多彩的萝卜品种

萝卜恐怕是蔬菜中品种最多的一个。世界上的萝卜有两千多种，中国也有一千种左右，多年以来形成了许多优良品种，如按上市季节分，春萝卜有锥子把、爆竹筒；夏萝卜有象牙白、美浓早生；秋萝卜有白萝卜、心里美、露八分、青皮脆、大红袍；四季萝卜有荸荠扁、算盘子、揭花、卫青等。从颜色看，白的有“透顶白”，红的有“灯笼红”。

心里美

“心里美”是北京人对水萝卜的称呼。《光绪顺天府志》记载：“水萝卜，圆大如葵，皮肉皆绿，近尾则白。亦有皮红心白或皮紫者，只可生食，极甘脆，土人称为‘水萝卜’。今京师以西直门外海淀出者为尤美。”

潍坊萝卜

“烟台苹果莱阳梨，比不上潍坊的萝卜皮”，从这句谚语就不难看出潍坊萝卜的名气。潍坊萝卜栽培已有 300 多年的历史。上乘精品潍坊萝卜，个高六寸，直径寸半，其缨叶绿色，外皮黑绿色，尾部白色，内瓤青绿，绝无白糠花，清香，汁多且甜，皮微辛，甚是可口。有“水果萝卜”之美称。当地人喜爱生吃，家中来客常以烟、茶、萝卜招待。潍坊萝卜含有大量维生素，确有保

健作用。

“扬州八怪”之一的郑板桥曾任潍坊县令，有诗赞曰：“昆仑灵芝长白参，不如潍县萝卜根。”他曾在一副养生联中写道：“青菜萝卜糙米饭，瓦壶天水菊化茶”，这与谚语：“常吃萝卜常喝茶，气得大夫满地爬”不谋而合，这位老先生大概正是靠着“萝卜就茶”这一口才长寿的吧！

天津青萝卜

又称卫青萝卜，是沙窝萝卜、葛沽萝卜和灰堆萝卜的统称。属生食绿色品种。细长圆筒形，皮翠绿色，尾端玉白色。整个萝卜上部甘甜少辣味，至尾部辣味渐增，是地方优良品种，极耐贮藏。

东北红萝卜

是我国东北地区的特产。实际上是十字花科白萝卜的变种，与平常所说的红萝卜（胡萝卜）不同。根肉质，球形，根皮红色，根肉白色。

由于因气候及品种等因素形成了东北红萝卜极高的营养价值和药用价值。东北红萝卜分为两种：一种是雌性红萝卜，另一种是常规红萝卜。雌性红萝卜即“萝卜核-胞质雄性不育系”三系杂交萝卜，是由中国著名遗传育种专家张书芳先生发明的，该项发明曾获得国家发明二等奖（十年内最高奖）。雌性红萝卜品种有：抗风红、绿星大红等。

雌性红萝卜用于治疗痛风，有很好的疗效。