白萝卜养生的智慧

科学活用◆生命长青

金彪◎主编



萝卜响，嘎嘣脆，吃了能活百来岁

● 这是一本科学诠释白萝卜养生食疗的保健手册

● 只要按照书中的方法去做，您一定会身体更健康，生活更精彩！

需要全本请访问 www.ertongbook.com

科学活用◆生命长青

白萝卜的养生智慧

金彪 ◎ 主编



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

白萝卜的养生智慧 / 金彪主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5384-4923-5

Ⅰ. ①白… Ⅱ. ①金… Ⅲ. ①萝卜－食物疗法②萝卜－食物疗法－食谱 Ⅳ. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第143969号

白萝卜的养生智慧

主　　编　金　彪
责任编辑　车　强　郑　旭
封面设计　张　跃
制　　版　董芳芳　张　丛　周鸿雁　史红斌
开　　本　710mm×1000mm　1/16
字　　数　100千字
印　　张　10
印　　数　1—10000册
版　　次　2010年11月第1版
印　　次　2010年11月第1次印刷

出　　版　吉林出版集团
　　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话/传真　0431-85677817　85635177　85651759
　　85651628　85600611　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-85635176
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春第二新华印刷有限责任公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-4923-5
定　　价　23.80元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　　举报电话：0431-85635185





Author 作者简介



金　彪 国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，中国餐饮文化名师，国家高级公共营养师，全国餐饮业国家级评委，中国饭店业金牌总厨，法国蓝带美食协会大中华区荣誉主席，中国营养学会会员，吉林大学营养学会理事，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任。2005年受聘长春香格里拉大饭店中餐行政总厨，同时被法国美食协会和意大利对外国际美食交流中心授予“国际美食博士勋章，厨艺优秀之星奖章，国际餐饮管理大师勋章”。2007年6月获中国百名行业创新杰出人物金像奖和国际认证行政总厨。2008年8月获得世界御厨杨贯一先生阿一鲍鱼高级研修班结业证书，并获大师亲笔提名“厨艺精湛”。2009年10月被中国国际交流中心促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业最佳突出贡献奖”，同时被上海世博会国际发展交流中心餐饮服务处特聘为世博美食厨务顾问。曾编著出版饮食类图书20余本。现任吉林省金食美誉餐饮管理公司总经理。田福记烤鸭水煎包酒楼投资人。中国人民银行长春中心支行金融大厦宾馆餐饮部行政总厨。

主　　编：金　彪

编　　委：何建宇　何智敏　陈莹莹　邓　律　杜建英　高珠凤　关瑞芬
郭锦云　郭乐登　何　娟　黄　琳　林希娜　刘晓帆

技术顾问：唐　文　吉林省烹饪协会会长，全国餐饮业国家级评委，烹饪教授。
王圣奎　人民大会堂国宴大师，亚洲中国餐饮行业协会副会长，国家机关烹饪大师。
侯胜才　中央电视台满汉全席擂台赛五期擂主，中国烹饪大师。

营养顾问：马　萱　中国营养学会理事，吉林大学营养学会教研室主任。

图片摄影：陈松田　孙姗姗　王美妍　陈　罕　杨慧贤

鸣谢单位：

◆ 长春市金食美誉专业餐饮出品机构技术支持。

◆ 本书菜品由田福记烤鸭水煎包酒楼提供。

Foreword

前言

白萝卜是药食俱佳之品，它的食疗功效早在古籍中就多有记载。《名医别录》中对萝卜的记载："其性凉味辛甘，入肺、胃二经，可消积滞、化痰热、下气贯中、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"。《本草经疏》中说："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。"《食疗本草》中称萝卜"利五脏，轻身，令人白净肌细"。《随息居饮食谱》称其"治咳嗽失音，咽喉诸病。熟者下气和中，补脾运食，生津液，御风寒，已带浊，泽胎养血"。

关于白萝卜的食疗功效，从民间谚语中也可窥见一斑。"冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方""萝卜上场，大夫还乡；萝卜进城，药铺关门""十月萝卜小人参""新米粥，酱萝卜，郎中看见呜呜哭。""萝卜出了地，郎中没生意""萝卜响，嘎嘣脆，吃了能活百来岁""天交九月九，大夫犯了愁，家家吃萝卜，病从何处有？"等等。由此，不难看出白萝卜在我国古代医药中的重要地位。

虽然中医很推荐吃白萝卜，但它并不能包治百病，所以身体有问题的时候，还是要去看医生。不要认为别人用了一种食疗方有效，而你用了也会有效，每个人的体质不同，调养方法和效果也是不同的。

近年来，有人宣传生吃白萝卜能治百病。于是，人们不管方法对错，不顾自身生理条件，每天坚持着吃，结果不但身体没有调养过来，反而增添了不少毛病。为此，我们编写了这本《白萝卜的养生智慧》，意在指导人们如何科学地利用白萝卜来调养身体，真正达到强身健体、延年益寿的目的。

本书分为两个部分：第一部分让读者了解白萝卜食疗养生确有奇效，知道白萝卜如何搭配最滋补，通晓白萝卜科学烹调方法，走出白萝卜的食疗误区；第二部分收录了白萝卜养生保健方130个，包括健康饮品、保健菜肴、滋补香粥和养颜靓汤四类。每种食疗方配以详细的分解步骤图和简洁的文字作以介绍，并且附加大厨提示和营养专家建议，帮助读者快速掌握、少走弯路。

如果能够按照专家的提示，因人制宜地选择白萝卜的食疗法，定会使女人更靓丽、男人更强壮、儿童更聪明、老年人更长寿。

金 彪

2010年10月

需要全本请访问 www.ertongbook.com

白萝卜的养生智慧

目录 Contents

【了解和认识白萝卜的食疗保健功效】

★白萝卜营养食疗功效

白萝卜的种植历史 …… 8
白萝卜的品种 …… 8
白萝卜的营养成分 …… 9
白萝卜食疗功效古籍有载 …… 9
白萝卜食疗功效谚语传 …… 10
白萝卜的性味功效 …… 11
白萝卜有防癌抗癌作用 …… 11
白萝卜有减肥作用 …… 11
白萝卜有美容的作用 …… 11
白萝卜有消食和增食欲的作用 …… 12

★白萝卜食疗养生确有奇效

“洛阳燕菜”醒酒防癌助消化 …… 12
杨贵妃爱吃的白萝卜减肥菜 …… 12
慈禧用酸菜拨烂汤调理父亲的病 …… 13
白萝卜治好了曹操的“寒病” …… 14
乾隆皇帝吃老火焖汁萝卜增食欲 …… 14
喉咙有痰就饮白萝卜蜂蜜汁 …… 15
白萝卜汤治好皮肤瘙痒 …… 15
吃白萝卜能治嗓子干 …… 15
喝白萝卜汁能治胃痛 …… 16
白萝卜姜汁饮能治扁桃体炎 …… 16
常吃白萝卜小米粥断病根 …… 16
常吃糖醋白萝卜能戒烟 …… 17
肺癌患者喝橄榄萝卜饮有疗效 …… 17
准妈咪感冒喝萝卜白菜汤好 …… 18
白萝卜汤治疗便秘好 …… 18
夏天用螃蟹白萝卜猪骨汤解暑 …… 18
“三物汤”搭配食疗抗癌效果好 …… 19
老人咳嗽哮喘就吃猪肺炖白萝卜 …… 19
白萝卜粥能治空调病 …… 20
高血压头晕就饮白萝卜红糖汁 …… 20

★白萝卜的黄金搭档

白萝卜+紫菜=清肺热、治咳嗽 …… 21
白萝卜+梨=润肺化痰 …… 21
白萝卜+鸡汤=抗感冒 …… 22
白萝卜+菊花=解毒防癌 …… 22
白萝卜+排骨=补气抗衰 …… 22
白萝卜+海带=防癌祛寒 …… 22
白萝卜+豆腐=帮助吸收营养 …… 22
白萝卜+虾皮=补钙壮骨 …… 23
白萝卜+鸭肉=补虚正气 …… 23
白萝卜+牛肉=清火祛疲劳 …… 23
白萝卜+羊肉=壮筋骨、御风寒 …… 23

★这样吃白萝卜最滋补

涮火锅配拌白萝卜好 …… 24
初春吃白萝卜可防感冒 …… 24
吃烤鱼、烤肉时配盘白萝卜 …… 24
吃粽子喝点白萝卜汤 …… 25
喝茶水时吃点白萝卜 …… 25
生吃萝卜能醒酒 …… 25
白萝卜分段吃最营养 …… 25
白萝卜适合生吃 …… 26
冬天吃些白萝卜好 …… 26

★白萝卜食疗误区和迷思

生吃熟吃作用都一样？ …… 26
老年人应多吃萝卜？ …… 26
人人都能生吃白萝卜？ …… 26
白萝卜和人参不可同食？ …… 27
睡前吃白萝卜好？ …… 27
咳嗽就吃新鲜白萝卜？ …… 27
“三物汤”人人都能喝？ …… 27
白色萝卜能润肺？ …… 27
白萝卜和水果不能同食？ …… 28
白萝卜生吃以有辣味的为好？ …… 28
冬季便秘的人不能吃白萝卜？ …… 28

★白萝卜烹调的科学知识

优质白萝卜的选购 …… 29
挑不辣白萝卜的技巧 …… 29
贮存白萝卜时要把头削去 …… 29
糠心白萝卜的鉴别 …… 29
白萝卜装进塑料袋不易糠 …… 30
白萝卜肉馅的比例要控制好 …… 30
白萝卜能去羊肉膻味 …… 30
白萝卜最好带皮吃 …… 30
炖白萝卜切滚刀块好 …… 30
切白萝卜丝有讲究 …… 30
炒白萝卜丝要用旺火 …… 30

Part 01 健康饮品

JIANKANGYINPIN



白萝卜苹果汁 …… 32
萝卜胡椒饮 …… 33
姜汁萝卜饮 …… 34
白菜萝卜饮 …… 35
萝卜香菇饮 …… 36
荸荠萝卜饮 …… 37
冰糖蜂蜜萝卜饮 …… 38
萝卜蜜枣饮 …… 39
萝卜葱白饮 …… 40
萝卜酸梅饮 …… 41
橄榄白萝卜饮 …… 42
桔梗百部萝卜饮 …… 43
芹菜萝卜蜜饮 …… 44
大蒜萝卜汁 …… 45
萝卜红糖饮 …… 46



白萝卜梨汁 …… 47
苦瓜白萝卜饮 …… 48
白萝卜西瓜汁 …… 49
萝卜菠菜饮 …… 50
萝卜姜枣饮 …… 51
白萝卜茶饮 …… 52
空心菜萝卜蜜饮 …… 53
荠菜萝卜汁 …… 54

Part 02 保健菜肴

BAOJIANCAIYAO



炝白萝卜丝 …… 56
拌生菜白萝卜 …… 57
白萝卜烧墨鱼仔 …… 58
芝麻萝卜丝 …… 59
海白菜炒萝卜 …… 60
豌豆烧萝卜 …… 61
奶汁白萝卜 …… 62
芫爆白萝卜丝 …… 63
蒸山药萝卜片 …… 64
白烧兰花萝卜 …… 65
杏仁萝卜丝 …… 66
牛肉萝卜泥 …… 67
大豆拌萝卜 …… 68
红枣烧萝卜 …… 69
炸萝卜豆渣丸 …… 70

目录 Contents

白萝卜拌芹菜 …… 71
鱼腥草萝卜泥 …… 72
红枣萝卜煨牛鞭 …… 73
白萝卜炒肉丝 …… 74
香醋腌萝卜 …… 75
香菇萝卜球 …… 76
茼蒿炒萝卜 …… 77
白萝卜鱼泥 …… 78
蜜渍莲藕萝卜 …… 79
萝卜透骨草炖羊肉 …… 80
木瓜萝卜焖狗肉 …… 81
果味萝卜水泡菜 …… 82
杞鸡烧萝卜 …… 83
鲜蘑萝卜条 …… 84
萝卜麦芽糖豆腐 …… 85
京糕白萝卜条 …… 86
酸奶白萝卜 …… 87
萝卜饼 …… 88



Part 03
滋补香粥
ZIBUXIANGZHOU



羊肉萝卜小米粥 …… 90
山药萝卜粥 …… 91
银鱼萝卜粥 …… 92
羊肾萝卜粥 …… 93
萝卜肉末粥 …… 94
白果萝卜粥 …… 95
白萝卜茶叶粥 …… 96
红花山药白萝卜粥 …… 97
白萝卜芹菜粥 …… 98
白萝卜排骨粥 …… 99
羊肉萝卜丝粥 …… 100
海参紫菜萝卜粥 …… 101
橄榄萝卜粥 …… 102
空心菜萝卜粥 …… 103
白萝卜燕麦瘦肉粥 …… 104
天秦萝卜粥 …… 105
鹌鹑萝卜粥 …… 106
荷叶扁豆萝卜粥 …… 107
淮山薏米萝卜粥 …… 108
鸭肉海带萝卜粥 …… 109
猪脾萝卜粥 …… 110

Part 04

养颜靓汤

YANGYANLIANGTANG



羊肉萝卜汤 …… 112
白萝卜苹果牛肉汤 …… 113
白萝卜枸杞排骨汤 …… 114
萝卜牛肉汤 …… 115
山楂萝卜排骨汤 …… 116
萝卜排骨汤 …… 117
荠菜萝卜牛肉汤 …… 118
银耳白萝卜炖老鸭 …… 119
萝卜香菇竹荪汤 …… 120
萝卜菠菜黄豆汤 …… 121
马蹄菊花炖白萝卜 …… 122
紫菜萝卜汤 …… 123
萝卜玉米猪尾汤 …… 124
萝卜杏仁猪肺汤 …… 125
萝卜炖乌鸡 …… 126
萝卜丝煮鲫鱼 …… 127
白萝卜虾汤 …… 128
胡椒萝卜丝煮桂鱼 …… 129
荷叶萝卜汤 …… 130
杏仁萝卜汤 …… 131
橄榄萝卜瘦肉汤 …… 132
牛肉丸子萝卜汤 …… 133
白萝卜鸡蛋汤 …… 134
白萝卜鸭胗汤 …… 135
萝卜酸梅鸭胗汤 …… 136
萝卜莲藕鸡爪汤 …… 137
山楂萝卜瘦肉汤 …… 138
萝卜黄瓜猪骨汤 …… 139
萝卜兔肉汤 …… 140
花生萝卜汤 …… 141
萝卜芡实猪舌汤 …… 142
白萝卜牛肋汤 …… 143
萝卜猪肺汤 …… 144
白萝卜猪骨汤 …… 145



萝卜咸鱼头汤 …… 146
萝卜鳕鱼汤 …… 147
萝卜胡椒猪肚汤 …… 148
枸杞萝卜汤 …… 149
萝卜薏米牛尾汤 …… 150
萝卜鱿鱼汤 …… 151
萝卜荸荠瘦肉汤 …… 152
干贝萝卜丝汤 …… 153
红枣萝卜牛腱汤 …… 154
萝卜蒜苗羊肉汤 …… 155
萝卜牛肚汤 …… 156
鹅肉炖萝卜汤 …… 157
萝卜猪腰汤 …… 158
松仁白萝卜汤 …… 159



了解和认识
白萝卜的食疗保健功效

白萝卜营养食疗功效



白萝卜的种植历史

萝卜原产我国，是我国最古老的蔬菜之一。在古代又称莱菔、芦菔、雹荧、紫花菘等。李时珍说：“莱菔乃根名，上古谓之芦葩，中古转为莱菔，后世讹为萝蔔”。

春秋时期，《诗经》中有“采葑采菲，无以下体”之句，其中的“葑”，是芜菁；“菲”，一般认为是萝卜。《诗经》中还有“中田有庐，疆场有瓜”之句。郭沫若在《奴隶制时代蜥蜴的残梦》中说：“我觉得解‘庐’为芦菔，恐怕还是要妥当一些。”说明在西周时便已经用萝卜做菜了。

据史料记载，我国江苏如皋人种植白萝卜至少有千年历史。相传，在唐太和年间（公元827～836年），如皋定慧寺僧侣就曾将寺庙中种植的萝卜作为供品，并馈赠施主，因而逐渐流传民间，广为种植。清乾隆庚午年（公元1750年）编修的《如皋县志》载：“萝卜，一名莱菔，有红白二种，四时皆可栽，唯末伏初为善，破甲即可供食，生沙壤者甘而脆，生瘠土者坚而辣。”



我国种植白萝卜还有一个美丽的传说：三国时萝卜就曾救过曹操的命。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。当曹操大军逃到太平桥附近时，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坠地，朦胧中见太上老君丢下一块碧玉。曹操醒来，纵马赶到丢玉处，只见田地里长着一片绿油油的莱菔缨，拔起来却是白脆甘润的大萝卜。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”旁边修了“太平庙”，以感谢太上老君的搭救之恩。

白萝卜的品种

萝卜品种繁多，有白萝卜、青萝卜、红萝卜、心里美萝卜和水萝卜，其形状各异，脆甜多汁，营养丰富，既能生吃，也可熟食。下面对白萝卜的品种作以简单介绍：

南畔洲萝卜：肉质根长纺锤形，两端钝圆，长30～35厘米，横径7～9厘米，皮与肉呈白色，纤维少，味甜质嫩，水分多。产于江南各地。

浙大长萝卜：肉质根光滑，侧根少，皮肉皆白色，长圆柱形，尾部尖，出土约2/3，长40厘米，横径8厘米，单个重1750克左右，味淡，水分多。

雪玉大根：是春萝卜中的极品，直根重1000～1500克，长28～32厘米，直径6～8厘米，通体洁白如玉，肉质细密，不易糠心，口感极佳。

日本白玉大根：圆柱形，纯白色，长约38厘米，粗约8～9厘米，根重1200克，曲、弯、歧根少，品质佳。

美玉大根：呈圆柱形，皮肉均为白色，表皮光滑，根长30～35厘米，直径6～7厘米，单根重600～800克，肉质松脆，含水量多，味甜。引自日本，产于我国北方各地。

早生大根：肉质根长圆柱形，1/2入土，表皮光滑，皮肉皆白，肉质甜脆，汁多不易空心，单个重1500～2000克。

伏玉大根：从韩国引进，皮肉色纯白有光泽，肉厚味美，极少裂根，不糠心。根长25厘米以上，粗5～6厘米，单个重600克左右。

春白玉：根部全白，根形整齐，品质细腻，裂岐根少，不易糠心。根长33厘米左右，根粗6～10厘米，单个重1000克以上。

抗热35夏白玉：从韩国引进一代杂交种，35天成熟，肉质根长圆柱形，长30～40厘米，白皮白肉，脆嫩多汁，味甜，不糠心。

夏秋白玉：根皮光滑、有光泽、均为全白色，根形美细，长40～50厘米，横径4～5厘米，肉白色，有甜味、品质佳，单重500克左右。

白秋美浓：呈长圆柱形，长约50厘米，根茎约7厘米，皮肉均为白色，引自韩国，产于我国北方各地。

秋抗王萝卜：肉质根、根皮均为白色，圆柱形，直根。根长38～45厘米，粗6～8厘米。单个重2000～2500克左右，清脆可口，属高档美浓水果型秋白萝卜。

鲁萝卜8号：肉质根呈长圆柱形，顶部钝圆，长40厘米左右，白皮白肉。在我国闽南、海南、两广、珠江流域可一年四季种植，在其他地区春夏秋均可种植。

短叶十三早萝卜：呈长圆柱形，20～25厘米，横径3～4厘米，皮肉雪白，皮薄，质脆嫩纤维少，味带微辣，品质好。产地为华南地区，耐热性良好，适应性强。



根白玉：呈圆柱形，根长33～35厘米，根茎6～7厘米，根重2000克左右，根皮光滑，皮、肉均白色，肉质脆，口感好。引自韩国，产地为我国北方各地。

天正春玉：呈短圆柱形，顶部钝圆，根长30厘米左右，根茎7厘米，白皮白肉，品质好，产地为山东。

白萝卜的营养成分

每100克白萝卜含热量88千焦，碳水化合物5克，蛋白质0.9克，脂肪0.1克，膳食纤维1克，维生素C21毫克，维生素A3毫克，维生素A原20毫克，维生素$B_2$0.03毫克，维生素$B_3$0.3毫克，钙36毫克，钠61.8毫克，锌0.3毫克，锰0.09毫克，磷26毫克，镁16毫克，硒0.61微克，钾173毫克，铁0.5毫克，铜0.04毫克。

白萝卜食疗功效古籍有载

白萝卜是药食俱佳之品，历代药书论白萝卜的药效，早在《诗经》中就有记载。元朝

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的许有香曾称赞萝卜：“熟食甘似芋，生荐脆如梨。”

梁·陶弘景的《名医别录》中对萝卜的记载：“其性凉味辛甘，入肺、胃二经，可消积滞、化痰热、下气贯中、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”。可见白萝卜具有治疗胃痛、胃胀、食积、返酸之功效。

明·缪希雍《本草经疏》中说：“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。”

李时珍在《本草纲目》中提到：萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气”。可见白萝卜具有止咳、化痰、平喘之功效。

唐·孟诜的《食疗本草》中称萝卜“利五脏，轻身，令人白净肌细”。可见，白萝卜还有美容和令皮肤细腻的功效。

《新修本草》言其“大下气，消食去痰癖，生捣汁饮服，主消渴。”

《随息居饮食谱》称其“治咳嗽失音，咽喉诸病。熟者下气和中，补脾运食，生津液，御风寒，已带浊，泽胎养血。”

清代著名植物学家吴其浚，在《植物名实图考》中，极其生动地描绘过燕京（今北京）萝卜的特点：“冬飚撼壁，围炉永夜，煤焰烛窗，口鼻俱黑。忽闻门外有卖萝卜赛如梨者，无论贫富耄稚，奔走购之，惟恐其过街越巷也。琼瑶一片，嚼如冰雪，齿鸣未已，众热俱平。”



白萝卜食疗功效谚语传

关于白萝卜的食疗功效，从民间谚语中可窥见一斑。

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”据了解，萝卜中含有的芥子油、糖化酵素使萝卜带有辛辣味，然而这样的辛辣味却对人们在隆冬季节因多食所造成的腹胀、消化不良有一定的疗效。所以，冬吃萝卜对肠胃保健十分有利。

“上床萝卜下床姜”。金元时代名医李东垣说：“上床萝卜下床姜，姜能开胃，萝卜消食也。”上床前吃点萝卜可促使人体“胃和”，夜间“卧安”，可以“一觉睡到大天亮”，有利于增进身心健康。

“萝卜一上市，郎中就无事”“萝卜上场，大夫还乡；萝卜进城，药铺关门”。萝卜中除了含有芥子油、糖化酵素外，还有较多的木质素和多种酶，能提高体内巨噬细胞吞噬癌细胞的能力。又因萝卜中含有一种叫“胆碱”的物质，所以具有降血脂，治疗高血压、动脉硬化、冠心病和脂肪肝等疾病的作用。故萝卜用于食疗，诸病皆宜。

“十月萝卜小人参”“萝卜赛梨”“咬春萝卜同梨脆”。萝卜的营养价值很高，含有蛋白质、葡萄糖、蔗糖、果糖、丰富的维生素、钙、锰、硼等矿物质和微量元素及氧化酶腺素、甘酶、淀粉酶等各种酶类。据测定，萝卜中维生素C的储量比梨和苹果高8倍，被称为“不是水果，胜似水果”。萝卜还富含制造维生素A的原料——胡萝卜素。因此，常食萝卜有益人体健康，可以延年益寿。

“新米粥，酱萝卜，郎中看见呜呜哭。”这句谚语流行于江苏无锡。说的是每年新米上市后，人们用新米煮粥，再配上酱萝卜做下粥的菜，郎中(医生)看见了，就要哭起来。



这是为什么呢？因为新米的营养好，煮成的粥既好吃又易于消化，加上白萝卜又通气利尿、健胃消食，人们吃了新米粥和酱萝卜，身体健康，不会生病。

此外，还有“十月萝卜赛人参”“萝卜熟，医生哭”“萝卜上了街，药铺取招牌”“萝卜出了地，郎中没生意”“萝卜响，嘎嘣脆，吃了能活百来岁”“天交九月九，大夫犯了愁，家家吃萝卜，病从何处有”等等。这些谚语虽然有些夸张，但从萝卜的药用功能和所含的成分上分析，却有一定的科学道理。

白萝卜的性味功效

白萝卜，生熟皆可食用。生食味辛性寒，熟食味甘性温。白萝卜具有清热生津、消食、顺气、醒酒、化痰治喘、止咳利尿、散淤、补虚的功效。适用于消化不良、食积胀满、咳嗽痰多、胸闷气喘、消渴口干、鼻衄、咯血、咽痛失音、高脂血症、动脉硬化等病症。

白萝卜有防癌抗癌作用

现代研究认为，白萝卜有防癌功能，其中所含的木质素能提高人体内巨噬细胞的消灭能力，吞噬癌细胞。有人做过试验：用这种木质素喂养小鼠，可明显抑制肿瘤生长，并能使巨噬细胞活性增加。白萝卜中的辣味还具有防癌作用，研究人员认为，白萝卜的辣味是萝卜中芥子油成分形成的，白萝卜越辣，则防癌性能越好。萝卜中含有的芥子油和大量粗纤维，可以促进肠道蠕动，防止便秘，减少大肠中毒素的自我排解，有利于预防大肠癌。萝卜中维生素A和维生素C都很丰富，加之含有糖化酵素，有利于致癌物质亚硝胺的分解。此外，白萝卜所含的多种酶，能分解致癌的亚硝酸胺，具有防癌作用。

白萝卜有减肥作用

现代研究证明了白萝卜的减肥作用：白萝卜含有的辛辣成分芥子油，具有促进脂肪类物质更好地新陈代谢的作用，可避免脂肪在皮下堆积。它还含有胆碱物质和酶，酶能够吸收食物中的淀粉，更能化解胃中的积食，起到很好的消化效果，非常利于减肥。另有研究表明：萝卜含葡萄糖、蔗糖、果糖、双链核糖核酸及多种维生素、微量元素，能有规律地使肠管紧张度增高、肠蠕动增强，缩短食物在肠道的存留时间，利于食物代谢及废物的排出，不用节食而达到减肥的效果。

萝卜属于大体积、低热量、低脂肪类食品，所含热量较少，纤维素较多，吃后易产生饱腹感，这些都有助于减肥。

白萝卜有美容的作用

中医认为，白萝卜可“利五脏、令人白净肌肤”。白萝卜之所以具有这种功能，是由于其含有丰富的维生素C，而且含量比梨和苹果高出8～10倍。维生素C为抗氧化剂，可以帮助人们消除体内的废物，促进新陈代谢，还能防止皮肤的老化，抑制黑色素合成，阻止脂肪氧化，防止脂褐质沉积。因此，常食白萝卜可使皮肤白净细腻。



白萝卜有消食和增食欲的作用

日本科学家指出，萝卜的辣味源自硫氰化物，它具有保护胃黏膜的功能，而萝卜越靠近根部的部位含有这种物质越多。值得一提的是，萝卜内含有的糖化酵素能分解食物中的淀粉、脂肪等成分，使之为人体充分吸收和利用；芥子油具有辛辣味，能促进胃肠蠕动，增强食欲，帮助消化。萝卜这帮助消化、促进吸收的功能使它赢得了“小人参”的美称。明代大医药学家李时珍说，萝卜“可生可熟、可菹可酱、可豉可醋可饭”，是“蔬菜中之最有利益者”。这一评价是十分恰当的。



白萝卜食疗养生确有奇效



“洛阳燕菜”醒酒防癌助消化

“洛阳燕菜”又称为“牡丹燕菜”。它不仅有很好的食疗功效，而且还有着一段美丽的传说。

据传说，1300多年以前，武则天称帝时，华夏很少战争，加之她娴熟政治，治国有方，天下太平，常有“麦生三头，谷长双穗”之说。一年秋天，洛阳东关菜地长出一棵特大萝卜，大约三尺，上青下白，农民视为奇物，把它进贡宫廷。女皇见了，圣心大悦，传旨厨师做菜。厨师深知，用萝卜做不出什么好菜，慑于女皇威严，只得从命。厨师们苦思一番，使出百般技艺，对萝卜进行了多道精细加工，切成均匀细丝，并配以山珍海味，制成羹汤。女皇一吃，鲜美可口，味道独特，大有燕窝风味，遂赐名“假燕窝”。从此，不论王公大臣、皇亲国戚或平民百姓，设宴均用白萝卜为原料制作燕菜，使之登上了大雅之堂，深受广大人民喜爱。随着历史变迁和历代厨师的创新和发展，使假燕菜日臻完善，因它起源于洛阳，故俗称洛阳燕菜。

缘何又叫“牡丹燕菜”呢？那是1973年10月，周总理陪同加拿大总理特鲁多访问，为了让两国总理吃得高兴，厨师在烹制洛阳燕菜过程中，精心调配，最后在燕菜上面摆上一朵用鸡蛋雕刻的牡丹花，使其显得雍容华贵，吉祥如意。总理见后十分高兴，风趣地说：“洛阳牡丹甲天下，菜中也能生出牡丹花”。自此“洛阳燕菜”又称为“牡丹燕菜”。

为什么“牡丹燕菜”能受到食者的青睐呢？专家对此作了分析：“牡丹燕菜”不仅口感独特，而且营养丰富，内含多种维生素、蛋白质、钙、铁及维生素B_5、维生素C等成分。食用后不仅能促进新陈代谢，增强食欲，帮助消化，抵抗鱼肉等食物中亚硝胺的致癌作用，而且具有顺气、解毒、散淤、醒酒等功效。

杨贵妃爱吃的白萝卜减肥菜

“后宫佳丽三千人，三千宠爱在一身”的杨贵妃素以“胖”为美，但世人也有不知的一面。杨贵妃由于终日山珍海味，导致肥胖过度，她担心失去皇上的宠爱，竟想方设法地减肥健美。

一日，杨贵妃的干儿子安禄山得知这个消息后，便想抓住这个天赐良机来讨好干娘杨贵妃。他四处打听到用竹笋、白萝卜和猪肉炒制成菜可减肥，如获至宝，亲自下厨烹

制了一道菜肴给杨贵妃送去。杨贵妃说：“这叫什么菜？”安禄山附到杨贵妃的耳边悄悄说：“吃这个菜越吃越瘦，这是儿受神医指点亲自烹制的，特送来孝敬母亲。”杨贵妃听后非常高兴，笑着问道：“难得干儿子一片孝心，此菜叫何名呀？”安禄山想了想说：叫“减肥菜”。从此，杨贵妃每天都叫安禄山送这道菜来。这道减肥菜的制法历经几代厨师的精心改进，其形态和色泽都有了很大的提高，具体方法是：取白萝卜、竹笋各200克，切成细丝，用鸡汤汆烫后捞出沥干水分，再同100克切好的猪瘦肉丝，加酱油、精盐、味精、葱丝等合炒而成。

杨贵妃吃了干儿子安禄山献来的减肥菜是否有效，我们暂且不论。可从现代医学角度作以分析：竹笋中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁，以及维生素B_1、维生素B_2和维生素C，还有维生素A原等多种维生素。竹笋能够吸附大量的油脂，对减肥瘦身有很好的疗效。所以，肥胖的人经常吃竹笋，每餐进食的油脂就会被竹笋所吸附，降低肠胃黏膜对油脂的吸收和蓄积，从而达到减肥瘦身的目的；白萝卜所含热量较少，纤维素较多，吃后易产生饱胀感，这些都有助于减肥。《食疗本草》中也称白萝卜“利五脏，轻身”。因两者味道本身寡淡，搭配少量的猪瘦肉一起烹调食用，不仅味道好，而且这道菜品确实有减肥的功效。肥胖者不妨一试。



慈禧用酸菜拨烂汤调理父亲的病

“酸菜拨烂汤”也叫“酸菜疙瘩汤”，是山西晋中、太原、上党等地区最常食的一种汤饭，俗称“拌汤”“疙瘩汤”。它是用秋后的大白萝卜及其叶子腌制的酸菜同面粉疙瘩一起制成的。过去在农家，常听老人说，这孩子肚子胀不消化，滚碗“酸菜拔烂汤”喝喝；如今在酒店，酒过三旬之后，客人都要点一份“酸菜拨烂汤”喝，以此来解酒。据传说，慈禧也用此汤调理好了父亲的病。

慈禧四岁那年被卖到上秦村宋四元家，起名叫宋龄娥。在龄娥七八岁时，哥哥、母亲先后被狼吃掉。父亲一气之下，口吐鲜血，卧床不起，千斤重担就落在了龄娥身上。为使父亲的身体早日康复，龄娥每天做些用玉米面、高粱面掺入榆皮面做成的“拨烂汤”，里面还加了用白萝卜腌制的酸菜，因对了父亲的口味，每次都喝得很香。久而久之，父亲的病在龄娥的精心护理下有了好转，而龄娥也养成了喝“酸菜拨烂汤”的习惯。后来，龄娥入了潞安府衙，当了惠征知府的大小姐，起名叫玉兰。玉兰每天早上就让府衙厨师给她滚一小碗用白萝卜腌制的酸菜和白面粉做成的“酸菜拨烂汤”。为什么白萝卜酸菜拨烂汤如此受欢迎呢？

原来，用白萝卜腌制的酸菜，富含维生素A、维生素B、维生素C等重要的维生素和多种矿物质，是一种既安全又营养的蔬菜发酵制品。最新研究成果表明，常吃白萝卜酸菜可以增加肠胃中的有益菌，不仅可以抑制肠道中致病菌的生长，还可以调整肠道菌群，有利于肠道健康，增加身体抵抗病毒的能力。白萝卜酸菜富含膳食纤维，具有预防便秘、肠炎、结肠炎类疾病的作用。酸菜可降低血中胆固醇含量，预防动脉硬化等心脑血管疾病，还可以起到降低肝脂肪浓度的作用。酸菜有抗酸化活性，对抑制皮肤的老化有显著效果，可抗皱美容。它与面粉做成拔烂汤，有宽胸解烦、消食醒酒、清热祛燥之

效用。因而，常吃白萝卜酸菜拨烂汤对人体有好处，既能治疗便秘，又能预防肠癌的发生，同时亦有助消化、开胃。

白萝卜治好了曹操的“寒病”

民间传说，三国时期，曹操率领大军沿长江而上，到塘上坝时，军队中有很多将士患上了一种“寒病”（现代称流行性感冒）。曹操自己也患上此病，终日咳嗽不止，头痛、流涕。于是，曹操命令军队暂时停止前进，就地休整。此时军医发现，随军所带的药物中治“寒病”的有不足，配不成方。

当军医正犯愁时，坝上有位种白萝卜的老汉唐满在帐外求见。他特地挑了一担大萝卜送到军营。曹操看了看白萝卜，说：“我现在胃口不好，这白萝卜实在没有什么吃头。”唐满笑道：“将军有所不知，我听说你们治‘寒病’的药物不足，所以特地给你们送‘药’来了！”曹操不解的说：“我还没听过白萝卜能治病。”唐满说：“白萝卜治‘寒病’非常灵效，我们乡下人得了‘寒病’，就吃白萝卜，生吃熟吃，几天就好了。”曹操听了，半信半疑，但在药物不足的情况下，为了安定军心，也只好如此。他和患病的将士们，将这些大萝卜洗净生熟皆吃。果然没过几天，病情全都有了好转，恢复了健康。曹操大悦，亲自率领几位病愈的将领，带了厚礼，登门向唐满道谢。



乾隆皇帝吃老火焖汁萝卜增食欲

“老火焖汁萝卜”是一道用白萝卜和豆腐做成的仿荤菜，这道“闻得肉味不见肉，食之似肉不是肉”的传统美味素食和乾隆皇帝还有一段故事呢。

相传，乾隆皇帝很爱吃肉，几乎餐餐不离肉，结果一段时间没有了食欲，看见什么都不想吃，搞得身体越来越差。乾隆皇帝很着急，下诏让御膳房的大厨做一道“闻得肉味不见肉，食之似肉不是肉”的菜肴，并且要在晚上品尝到。厨师们听后傻了眼，皇帝可是给他们出了个大难题。大厨们苦思冥想了好久，争论来争论去，没能想出一个好办法来，马上就要开御膳了，大家正着急时，一个姓张的厨师说：白萝卜有消食化积的功能，与豆腐合炖后，有助于胃肠道的消化吸收，咱们试一试。由于时间紧迫，大家决定就按张的法子来办，先准备好豆腐、一根尺把长脆甜的白萝卜和一锅香喷喷的汤。张师傅将豆腐切成厚片，用小火煎黄两面，然后将白萝卜切成长方片放进汤中炖了起来，又加上了各种调味品，这道菜炖好了，皇帝也要用膳了，大家胆战心惊地把菜端了上去。

乾隆皇帝眼见今天的菜肴不是一般的素菜，就是鲍鱼、熊掌之类，十分不悦，把御膳房的总管事叫过来正要责问，管事忙指着皇帝眼前的一道菜，说：“这就是圣上所要的那个‘闻得肉味不见肉，食之似肉不是肉’的菜肴。”乾隆望去，眼前的这道菜金黄色的肉片配以雪白的萝卜，阵阵的肉香扑鼻而来。明明是一道荤菜，哪里是素菜，正要大发雷霆，姓张的御厨站了出来，说：“圣上您细细品尝一下就知道了。”

乾隆夹一片“肉”吃了下去，一阵细嚼后，才发现口中吃的是豆腐片。因为豆腐是用小火少油煎黄，形似肉片，而且其中的水分没有被蒸发，保持着豆腐的鲜嫩和滑爽，经过了长时间焖制，豆腐将汤汁充分吸收，祛除了豆腐本身的豆腥味，再将白萝卜放入汤

中，吸收汤中的油分，吃起来“肉片”多汁香浓，又能起到消食、健胃的功效。一道用白萝卜原料做成的仿荤菜吃得乾隆皇帝龙颜大悦，赏了御膳房的大厨们。

第二天，乾隆皇帝看见眼前的鸡鱼大菜便有了食欲，胃口大开，并下诏让御膳房的大厨们每天晚上都做一道这样的白萝卜菜肴。

喉咙有痰就饮白萝卜蜂蜜汁

今年39岁的张先生是一家外贸企业的员工，近几年来，每到春天，他就会感到口鼻发干，喉咙里痰多，非常不舒服。痰多时偶尔也会咳嗽，但咳嗽并不频繁。这种情况往往



要伴随他整个春天。2009年春天，一个朋友告诉他一个祛痰的办法：每次取约1/3个白萝卜，用榨汁机打碎成萝卜汁，加入1～2汤匙蜂蜜，搅拌后喝下。每天一次，连喝三天，症状就明显减轻；喝到第五天，痰多的情况就基本不见了。

无独有偶，今年3月中旬，同事李某也出现了痰多的情况，张先生将白萝卜食疗法告诉了他，使用后不到一周就解除了苦恼。

张先生建议，白萝卜要选择新鲜、多汁的，最好是带甜味儿的，取量时不必拘泥于前面所说的“1/3个白萝卜”，只要将白萝卜榨汁后取约为200毫升的一小杯即可。白萝卜榨汁后最好不过滤渣滓，加入蜂蜜后味道还不错。他说，这个方法简单有效，老人小孩都容易接受，很值得向大家推荐。

张先生说的这个白萝卜食疗法确实有此功效。方中白萝卜消积化痰，蜂蜜润燥止咳。两者合用，对治疗痰多带咳有很好作用。

白萝卜汤治好皮肤瘙痒

冬季，老年人皮肤干燥，缺乏润滑，容易遭遇到瘙痒的侵袭。尤其晚上入睡后，皮肤干燥刺痛，一抓一大片皮屑纷纷掉落，使人难以入睡。

退休在家的郭局长，儿女们都成了家，应该安稳享受晚年了。可是前两年每到了冬天，他的皮肤干燥，全身发痒，痛极难忍，经常不能入睡。经医院内科、皮肤科医生检查，做了抽血、切片化验，均无细菌。由于瘙痒面积大，每天擦药很麻烦，而且效果慢。在这种情况下，儿女、亲戚、朋友都很着急，但也没有办法解除他的痛苦。

一次，有位朋友从报纸上看到一条小验方告诉了郭局长，即用白萝卜炖汤吃可治好皮肤瘙痒。他抱着试试看的态度，从市场上买来白萝卜，洗净切片，加水炖半小时后，取汤服用，每日三餐连服一周好了一半，接下来他又用猪排、母鸡炖白萝卜，也是一日早、中、晚三餐，吃了一个多月，共吃了好几十斤白萝卜，郭局长的皮肤瘙痒症全好了。这种食疗法既简便省钱，又能在享受美味的同时治好疾病。他现在每年冬天都用这个食疗方，效果显著，皮肤瘙痒症再也不骚扰他的幸福晚年了。

此方还能通气、通便，入冬以后我们要经常食用，既是美味佳肴又能健身治病防病。

吃白萝卜能治嗓子干

刘老师在实验小学任教，前几年为了给学生补课，再加上熬夜，她的喉咙疼痛，不能大声说话。遂服用了增效联磺片，两天后症状减轻了。可过了几天，喉咙又是干痒难忍，她去看了医生。医生说：你这是职业病，除服用去火消炎药外，每天用新鲜的生白萝卜榨汁喝有助预防和缓解。专家表示，白萝卜含有大量的葡萄糖、果糖、蔗糖、多种维生素和

需要全本请访问 www.ertongbook.com