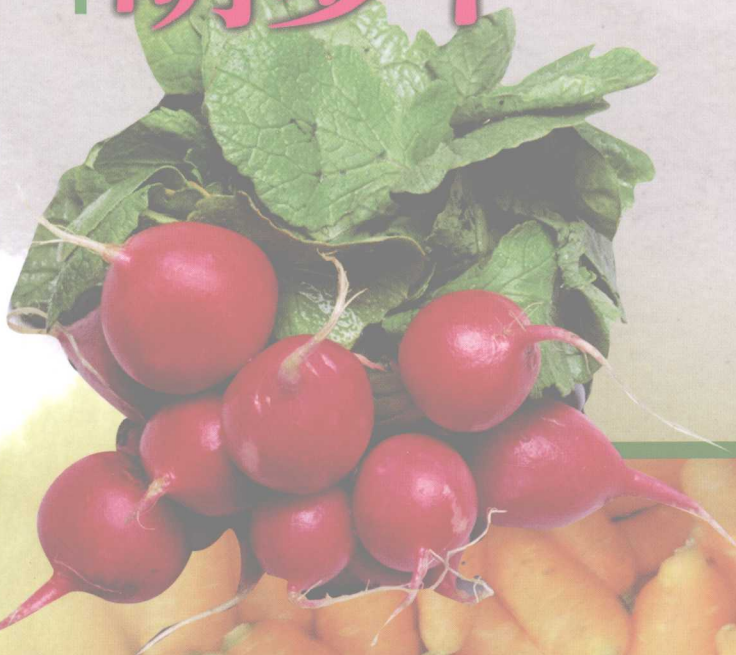


俗话说：冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。

● 王久兴 编著 ●

# 妙用萝卜 胡萝卜

萝卜可以防癌抗癌  
萝卜可以减肥美容  
萝卜可以促进消化  
萝卜可以降压降脂



 科学技术文献出版社



妙用  
萝卜 胡萝卜

王久兴 编著

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

妙用萝卜 胡萝卜 / 王久兴编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5023-6272-0

I. 妙... II. 王... III. ①萝卜-食物疗法 ②胡萝卜-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 004557 号

出 版 者	科学技术文献出版社
地 址	北京市复兴路 15 号 (中央电视台西侧) / 100038
图书编务部电话	(010)51501739
图书发行部电话	(010)51501720, (010) 51501722 (传真)
邮 购 部 电 话	(010)51501729
网 址	<a href="http://www.stdph.com">http://www.stdph.com</a>
E - m a i l	<a href="mailto:stdph@istic.ac.cn">stdph@istic.ac.cn</a>
策 划 编 辑	袁其兴
责 任 编 辑	袁其兴
责 任 校 对	梁桂芬
责 任 出 版	王杰馨
发 行 者	科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者	北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次	2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
开 本	650 × 950 16 开
字 数	86 千
印 张	12
印 数	1~6000 册
定 价	18.00 元

©版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

# 目录

## 1 萝卜

### 熟悉的萝卜其实很陌生 /2

萝卜的植物学特性 /3

萝卜的营养成分 /6

萝卜的品种 /8

名人与萝卜的典故 /9

### 萝卜的神奇功效 /13

萝卜被誉为“小人参” /13

生吃萝卜能防癌 /16

减肥美容 /28

促进消化 /30

降压降脂 /31

其他 /32

### 萝卜治病小窍门 /33

萝卜治疗消化道疾病小窍门 /33

萝卜治疗呼吸道疾病小窍门 /34

萝卜防治感冒小窍门 /36

萝卜治疗手足、关节疾病小窍门 /37

萝卜美容小窍门 /39

### 萝卜治病偏方 /40

萝卜治疗内科疾病偏方 /40

治咳嗽 /40

治支气管炎 /42

治便秘 /43

治偏头痛 /43

治矽肺病 /44

治哮喘 /44

治高血压 /46

治积食 /46

治咳嗽多痰 /47

治痢疾 /47

治胃痛 /48

治感冒 /48

治百日咳 /50

治糖尿病 /51

治腹泻 /51

治胃出血 /52

萝卜治疗五官疾病偏方 /52

治声音嘶哑 /52

治鼻出血不止 /52

治咽喉痛 /53

治口腔溃疡 /53

治口臭 /53

治扁桃体炎 /54

治鼻塞 /54

治急性喉炎 /55

萝卜治疗外科疾病偏方 /55

治一氧化碳中毒 /55

治冻疮 /56

治烫伤 /57

治脚气 /57

治疗儿科疾病偏方 /58

治小儿厌食 /58

治小儿麻疹 /58

治儿童积食 /59

治小儿百日咳、小儿感冒咳嗽 /59

治疗皮肤科疾病偏方 /60

治麻疹 /60

治热疖 /61

萝卜治疗其他疾病偏方 /61

治疗呕吐 /61

消暑 /61

治烟瘾 /62

治痛经 /62

治癫痫 /62

## 食用萝卜小窍门 /64

1. 烤肉最好与萝卜同食 /64

2. 萝卜生姜老兄弟 /65

3. 进补，人参萝卜可同吃 /69

4. 秋吃萝卜就热茶 /70

5. 米饭萝卜丝，常吃断病根 /71

6. 胡萝卜、萝卜别一起吃 /72

7. 生吃萝卜好处多 /74

8. 食用萝卜的禁忌 /74

9. 萝卜分段吃营养更好 /75

10. 补充营养，萝卜要连皮带叶都吃 /75

11. 豆腐萝卜姜, 配吃羊肉保健康 /76

## 萝卜药膳食谱 /77

### 素食类 /77

米醋萝卜菜 /77

香菇萝卜条 /78

藏红花烩萝卜 /79

柠香心美 /79

糖醋小萝卜 /80

海蜇拌萝卜丝 /80

糖醋萝卜 /81

糖醋萝卜条 /81

凉拌萝卜丝 /81

糖醋萝卜卷 /82

萝卜白菜拌花生 /82

陈皮萝卜丝 /83

### 肉食类 /83

白萝卜烧墨斗鱼 /83

酱萝卜皮炒脆骨 /84

萝卜炖肉蟹 /85

萝卜杏仁煮牛肺 /86

清蒸客家萝卜丸 /86



江干人参萝卜 /87

萝卜牛肚煲 /88

萝卜煮羊肉 /88

萝卜杏仁煮牛肺 /89

白萝卜炖大排 /89

萝卜根煮溪螺 /90

汤类 /91

白萝卜煲羊腩汤 /91

双银汤 /91

青红萝卜猪肉汤 /92

萝卜饭鳕鱼汤 /92

枸杞萝卜汤 /94

牛蒡萝卜汤 /94

橄榄萝卜汤 /95

橄榄萝卜瘦肉汤 /95

乌梅萝卜汤 /96

白萝卜羊肉汤 /96

萝卜丝丸子汤 /97

鸭骨萝卜汤 /97

青萝卜羊肉汤 /98

天门冬萝卜汤 /98

- 海带萝卜汤 /99
- 清炖牛肉萝卜汤 /100
- 面点类 /101
- 萝卜饼 /101
- 芝士萝卜糕 /101
- 粥类 /102
- 山药萝卜粥 /102
- 淮山薏苡仁萝卜粥 /102
- 红萝卜牛肉粥仔 /103
- 红萝卜海蜇粥 /104
- 天秦萝卜粥 /104
- 萝卜籽粥 /105
- 萝卜火腿粥 /105
- 萝卜粥 /106
- 木瓜红萝卜玉米粥 /107
- 萝卜肝粥 /107
- 白萝卜粥 /108
- 白糖萝卜粥 /109
- 萝卜粥 /109
- 肉粒萝卜干粥 /110
- 猪肝萝卜菠菜粥 /111

桃仁萝卜粥 /112

空心菜白萝卜粥 /112

羊肉萝卜粥 /113

荸荠萝卜粥 /114

汁类 /115

红萝卜瘦身减肥果汁 /115

蜂蜜萝卜汁 /116

萝卜姜汁饮 /116

荸荠萝卜汁 /117

冰糖萝卜饮 /117

萝卜苹果芹菜汁 /117

萝卜饴糖汁 /118

马蹄白萝卜汁 /118

茶类 /119

萝卜茶 /119

萝卜生姜茶 /119

萝卜叶茶 /119

## 2 胡萝卜

### 了解胡萝卜 /122

胡萝卜来自何方 /122

生长习性 /123

营养成分 /124

化学成分 /126

中医药理 /127

医疗价值 /128

1. 益肝明目 /128

2. 利膈宽肠 /128

3. 健脾除疴 /128

4. 增强免疫功能 /128

5. 降糖降脂 /129

适用人群 /129

### 胡萝卜的神奇功效 /131

具有强大的抗癌功效 /131

1. 胡萝卜能防卵巢癌 /131

2. 每天吃胡萝卜有利于防肺癌 /133

提供丰富的胡萝卜素 /134

预防冠心病 /137

降血糖防治糖尿病 /138

多吃胡萝卜，让皮肤更光嫩 /140

吃胡萝卜可以减肥 /140

## 胡萝卜治病小窍门 /142

常吃胡萝卜防关节炎 /142

胡萝卜抗过敏效果好 /143

苹果泥、胡萝卜汤能治婴儿腹泻 /143

洋白菜胡萝卜预防乳腺癌 /145

胡萝卜汁敷脸能美容 /146

## 胡萝卜治病偏方 /147

治内科疾病偏方 /147

治孕妇感冒 /147

治麻疹 /147

治百日咳 /148

治急性黄疸型肝炎 /149

治气血不足 /149

治消化道疾病偏方 /150

治五官科疾病偏方 /151

治角膜软化症 /151

治夜盲症 /151

## 食用胡萝卜小窍门 /152

多吃胡萝卜，小心不孕 /152

胡萝卜不能当下酒菜 /153

胡萝卜泥是幼儿的好食品 /154

春天让孩子多吃胡萝卜 /155

胡萝卜生吃和熟吃差别大 /157

吃胡萝卜增强宝宝免疫力 /159

食用胡萝卜防过敏 /159

炒胡萝卜最好别放醋 /160

经常熬夜不妨多吃些胡萝卜 /161

胡萝卜和白萝卜别一起吃 /161

“新鲜”胡萝卜被硫磺熏过 /163

## 胡萝卜药膳食谱 /166

素食类 /166

胡萝卜香泥 /166

胡萝卜蛋丁 /166

香辣胡萝卜条 /167

双色胡萝卜丝 /167

西柠胡萝卜排 /168

肉食类 /168

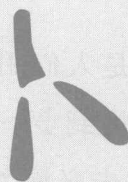
胡萝卜炒鳝鱼片 /168

- 胡萝卜烧羊肉 /169
- 胡萝卜炖羊肉 /170
- 猪肝炒胡萝卜 /170
- 汤类 /171
- 胡萝卜茺荃汤 /171
- 菊花胡萝卜汤 /172
- 玉米胡萝卜鸡汤 /172
- 白菜萝卜汤 /173
- 牛骨胡萝卜汤 /174
- 粥类 /174
- 胡萝卜白米香粥 /174
- 胡萝卜蛋粥 /175
- 胡萝卜粥 /175
- 胡萝卜白米粥 /176
- 汁类 /176
- 胡萝卜芹菜汁 /176
- 橙子胡萝卜汁 /177
- 胡萝卜生姜汁 /177

一提到萝卜，似乎谁都知道，其实大家对萝卜的了解未必深入。往往越是熟悉的东西，细一想却很陌生。



萝卜



青菜萝卜糙米饭  
瓦壶天水菊花茶





## 熟悉的萝卜 其实很陌生

头戴翡翠冠，  
外披彩霞衣，  
身如洁白玉，  
根是人参须。

这是人们用来形容“健身之宝”萝卜的。

一提到萝卜，似乎谁都知道，其实大家对萝卜的了解未必深入。往往越是熟悉的东西，细一想却很陌生。人们对萝卜最基本的了解不过是：萝卜分红萝卜、青萝卜、白萝卜、水萝卜和心里美等，根可以吃，为我国主要蔬菜之一。其实，我们对萝卜的了解远远不应止步于此。

萝卜，又名菜菔、芦菔、罗服、土酥、温菘、秦菘等，按植物学分类方法属于十字花科萝卜属蔬菜，一二年生草本植物。按农业生物学分类法，萝