

妙食
用物
第二辑

《食物妙用系列丛书》

第二版

谭洪福 王惟恒 编著

妙用萝卜治百病

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

本书精选了 **300 余首** 妙用萝卜防病治病良方
是最适合咱老百姓养生保健用的食疗科普书



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



谭洪福 王惟恒 编著
第二版

人民军医出版社

炒 用萝卜治百病

清喉开胃安五脏
宽中下气小人参



第二辑

一本最适合咱百姓使用的食疗书
一本您终于可以读懂的食疗书
一本真正由中医专家撰写的食疗书

常用·实用·新用·炒用



食·物·炒·用

图书在版编目(CIP)数据

妙用萝卜治百病/谭洪福,王惟恒编著. —2版. —北京:人民军医出版社, 2013.6

(食物妙用.第2辑)

ISBN 978-7-5091-6720-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 124853 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:王玉梅 责任审读:谢秀英

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

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:7 字数:103千字

版、印次:2013年6月第2版第1次印刷

印数:0001—5000

定价:19.50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



系列丛书

活学巧用食材 妙治各科百病

《食物妙用系列丛书》(第二辑)

丛书编委会

主 编 谭洪福 王惟恒

编 委 (以姓氏笔画为序)

王晓瑛 王振媛 王惟恒

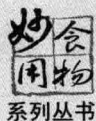
黄 芳 谭洪福



内 容 提 要

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。本书为您详细介绍萝卜的来源、功效、日常食用方法,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。





活学巧用食材 妙治各科百病

萝卜妙用



清喉开胃安五脏
宽中下气小人参

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；还可用于做泡菜、酱菜腌制。萝卜价廉物美，药食皆宜，深受人们的喜爱。

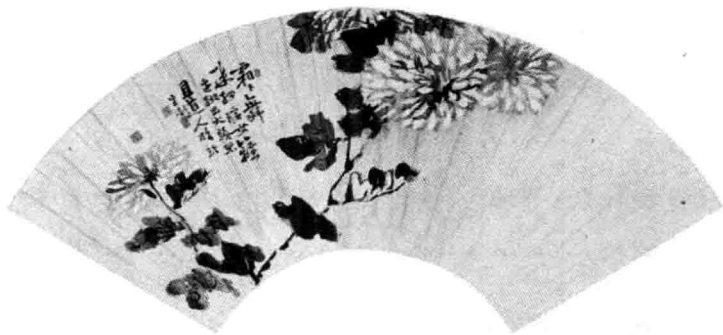
民间对萝卜治病的功效推崇有加，如谚语说：“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”“上床萝卜下床姜，不劳医生开药方”“十月萝卜小人参”等，元代诗人许有壬赞萝卜：“熟食甘似芋，生荐脆如梨。老病消凝滞，奇功值品题。”明代著名的医学家李时珍对萝卜也竭力推崇，主张每餐必食，他在《本草纲目》中称萝卜“乃蔬中最有利益者”。现代医学研究表明，萝卜有增强免疫、防癌抗癌等多种功效，用萝卜抗癌已在国内某些癌症高发地区加以倡导和推广。胡萝卜中富含的胡萝卜素，又被称为维生素 A 原，有防治夜盲症、促进婴幼儿发



育等作用。

本书为您详细介绍萝卜的来源、功效、日常食用方法，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





系列丛书

活学巧用食材 妙治各科百病

萝 卜 妙 用



清喉开胃安五脏
宽中下气小人参

目 录

性 味 · 功 效 · 选购贮藏 · 食用与保健养生常识

上篇 萝卜古今纵横谈

	漫话萝卜古与今	3
	小人参——胡萝卜	5
	丰富多彩的萝卜品种	7
	心里美	7
	潍坊萝卜	8
	天津青萝卜	9
	东北红萝卜	9
	萝卜功效百家谈	10
	白萝卜	11
	胡萝卜	17



菜菔子	20
萝卜缨	22
枯萝卜	24
 不苦口的美容良方	25
萝卜美容妙方	25
萝卜减肥良方	26
 四时食养与萝卜	28
春食萝卜益胃升阳	28
夏食萝卜生津止渴	29
秋食萝卜益肺润燥	30
冬食萝卜裨益多多	31
 萝卜日常应用常识	34
如何挑选萝卜	34
如何贮藏萝卜	34
如何去除萝卜的苦涩味	35
怎样分段吃萝卜	36
怎样吃胡萝卜最科学	36
食用萝卜应注意什么	38
人参与萝卜能同吃吗	39
 日常用萝卜小窍门	41
萝卜去除羊肉膻味窍门	41
萝卜澄清食油窍门	41



下篇 妙用萝卜治百病



妙用萝卜防治感冒 45

预防感冒 45

治疗感冒验方 46

治疗风寒感冒 47

治疗风热感冒 49

治疗流行性感冒 50



妙用萝卜治咳嗽 51

治疗咳嗽验方 51

治咳嗽多痰 54

治风寒咳嗽妙方 55

治热咳 56

治气管炎 57

治肺燥咳嗽 60



妙用萝卜治哮喘 63

萝卜蜜汁润肺定喘 63

治肺热哮喘 64

治风寒痰浊型哮喘 64

哮喘冬病夏治 64

降逆定喘 65



化痰平喘·····	65
补肺止喘·····	66
治肺气肿咳喘·····	66
治肺源性心脏病咳喘·····	67
 妙用萝卜治肺结核 ·····	68
治肺结核·····	68
补脾益肺·····	69
治肺结核咯血·····	69
 妙用萝卜治高血压 ·····	71
简便验方降血压·····	71
清热降血压·····	72
治高血压眩晕·····	72
治老年高血压头晕·····	72
 妙用萝卜治高脂血症 ·····	73
简便验方降血脂·····	73
凉血降血脂·····	74
降血脂解毒·····	74
健脾降血脂·····	75
补气降血脂·····	76
 妙用萝卜治胃痛 ·····	77
简便验方治胃痛·····	77
治胃寒疼痛·····	78



治慢性胃炎	78
治胃、十二指肠溃疡	80
治胃出血	80
治胃下垂	80
妙用萝卜治消化不良	81
简便验方助消化	81
开胃消食	83
消食化积	84
治饮食积滞	84
治食积气滞	85
顺气消食	86
治腹胀食少	86
化痰消食	86
治面食积滞	87
消食补钙	87
健胃消食	88
消食健胃	88
健脾开胃	89
健胃消积	89
健脾强胃	90
治痰气膈胀	90
治疝积腹胀	91



消食化积·····	91
开胃消食·····	91
养胃消食·····	92
 妙用萝卜治肝胆病 ·····	93
治肝炎 ·····	93
治胆结石·····	94
治肝硬化·····	94
 妙用萝卜治便秘 ·····	96
简便验方治便秘 ·····	96
防治老年便秘 ·····	97
泻热通便·····	97
 妙用萝卜治糖尿病 ·····	99
简便验方治糖尿病 ·····	99
补气降血糖 ·····	100
滋阴清热 ·····	100
降血糖利血脂 ·····	101
 妙用萝卜治妇科疾病 ·····	102
治痛经 ·····	102
治闭经 ·····	102
孕期保健 ·····	103
 妙用萝卜治产后病证 ·····	105
促产后康复 ·····	105



补养气血	107
催乳	108
治剖宫产术后腹胀	108
莱菔子回乳	109
 妙用萝卜治儿科疾病	110
治小儿感冒	110
治小儿咳嗽	113
治小儿百日咳	114
治小儿厌食	115
治小儿疳积	118
治小儿麻疹	118
治小儿水痘	120
治小儿尿床	120
治小儿鹅口疮	120
 妙用萝卜治外科疾病	121
治骨质疏松	121
治颈椎病	122
治乳头皲裂	122
治乳腺小叶增生	122
治痔	123
治肠梗阻	123
 妙用萝卜治五官科疾病	124
治咽炎	124



治喉炎	126
治声带息肉	127
治鼻炎	128
治鼻衄	128
治口腔溃疡	129
治牙痛	130
治口臭	130
治视力下降	130
治夜盲症	131
治角膜软化症	132
治耳聋	132
 妙用萝卜治皮肤科疾病	133
治烧烫伤	133
治风疹	133
治热疖	133
治冻疮	134
除脚臭、脚汗	134
治狐臭	134
 妙用萝卜防癌抗癌	135
简便验方防癌抗癌	135
治乳腺癌	137
治食管癌	138



杂病廉验萝卜食方选粹	139
治头痛	139
治贫血	140
治单纯性甲状腺肿	142
治肾炎	142
治癫痫	143
治呕吐	144
治腹痛、腹泻	145
治痢疾	145
治血尿	146
治淋证	146
治性功能减退	147
治肾虚腰痛	148
防治痛风	148
治骨结核及淋巴结核	150
治猩红热	150
戒烟	150
解酒	151
补体质虚弱	151



活学巧用食材 妙治各科百病



上 篇

萝卜古今纵横谈



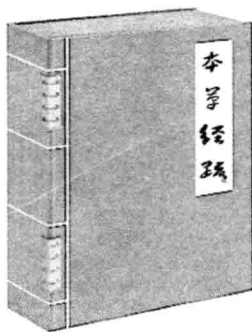
性 味

功 效

选购贮藏

食用与保健养生常识

【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，行风气祛邪热气，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》

