

蘿蔔

冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方

文／廖麗蘭 台北市立中醫醫院

秋冬的蘿蔔上市囉！屬於十字花科植物萊菔的根，所以又稱作「萊菔」（來服），中國人認為這是吉祥菜，可以帶來福氣，閩南語又稱為「菜頭」。白蘿蔔因以其白色皮品種最普遍，通稱為白蘿蔔，一般稱之為蘿蔔，其他尚有青皮、紅皮蘿蔔。

蘿蔔生長在寒冷的季節，冬季盛產的蘿蔔香甜可口，湯汁鮮美。李時珍也在《本草綱目》中盛讚白蘿蔔為「蔬中最有利益者也」，民間更有「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」的俗諺流傳。白蘿蔔生、熟均可食用，但因加熱煮過後，更有些活性成分會受到影響，因此，生吃是一種

很好的方式；所謂白蘿蔔雖好，也要吃的合宜適法才是，因為它的屬性較寒，體質寒冷的，吃生蘿蔔是不太好的吃法，比較建議加薑類、胡椒或紅燒來調整「它」的性味。

另外，吃白蘿蔔不應丟棄皮，因白蘿蔔中的鈣，幾乎全在皮上，挑選蘿蔔時，以外形良好，表皮光滑，顏色潔白，肉質結實且帶有一些柔軟及脆感的最好。

性味：白蘿蔔味辛，性涼。

成份：蘿蔔有豐富的營養內容，包括有果糖、蔗糖和葡萄糖，維生素A、B及C群、葉酸、菸鹼酸、澱粉[酉每]、[弋甘][酉每]及豐富的鈣、鐵及磷等礦物質，及含有較多的粗纖維和芥子油。

作用：

1.健胃消食：有消食健胃、順氣解鬱、止咳化痰的功效，能促進胃腸蠕動，保持排便暢通，防止便秘。自古就有人用白蘿蔔治療消化不良、咳嗽多痰等症，加薑汁調服。

2.抗菌作用：含蘿蔔醇，具有抗菌作用，有清熱解毒、清涼止渴、利尿。治療扁桃腺炎，加紅糖調服；吃生魚片時，沾芥末配白蘿蔔絲，來達到消菌效果。

《藥膳食譜》

止咳化痰湯

【材料】

白蘿蔔50克、生薑30克、陳皮10克。

【作法】

- 1.將蘿蔔、生薑洗淨，切片備用。
- 2.以1000CC的水大火煮沸，放入材料。
- 3.大火煮開後，小火煮20分鐘，溫服湯汁。

作用：治療咳嗽、痰多色黃，白蘿蔔、生薑能化痰，陳皮能理氣化痰降咳。

《藥膳食譜》

清熱解毒茶

【材料】

白蘿蔔200克、茶葉10克。

【作法】

先將白蘿蔔洗淨、切片、加水煮爛，加入茶葉即可。

作用：清熱散風、止痛消腫，適合咽喉腫痛、酒毒、皮膚紅癢等症狀。



3.提高免疫力：含有一種叫雙鏈核糖核酸的物質，能誘導機體產生干擾

素，增強免疫力，能預防癌症和抵禦傳染病的功能。近日日本掀起五行湯中，能降低癌症的罹患率，其中就包含白蘿蔔及蘿蔔葉

4.能調節內分泌、穩定血壓、軟化血管及降低血糖的作用。所以，它不只能減肥，還能防治肥胖人容易發生的高血壓病、動脈硬化及糖尿病等多種慢性病症。

◎

《藥膳食譜》

消脂利尿湯

【材料】

白蘿蔔500克、牛蒡200克、紅蘿蔔200克、雞胸肉200克、生薑6片、蔥、鹽適量。

【作法】

- 1.雞胸肉洗淨，切條狀。
- 2.紅、白蘿蔔洗淨去皮切塊備用，牛蒡洗淨去皮切片。
- 3.將雞胸肉絲、紅白蘿蔔、牛蒡放入煮開的沸水，以小火煮40分鐘，加入蔥、鹽調味即可。

作用：有消脂、利尿、降壓的效果，適合肥胖、高脂血症、高血壓、水腫的患者服用。

《藥膳食譜》

蘿蔔鮭魚鍋

【材料】

鮭魚300克、白蘿蔔一條、馬鈴薯、洋蔥、大白菜、各一個、茼蒿200克、香菇5片、金針菇100克、豆腐2塊、味噌、昆布、蔥適量。

【作法】

- 1.鮭魚切厚塊，先用開水川燙過。
- 2.馬鈴薯、白蘿蔔、胡蘿蔔、洋蔥洗淨，切塊備用。
- 3.香菇泡軟，洗淨切成四片，金針菇洗淨切段，茼蒿洗淨備用。
- 4.以2000cc開水煮開，加入味噌、昆布，先加入紅、白蘿蔔、洋蔥、香菇煮20分鐘，加入大白菜、鮭魚、馬鈴薯，煮至白菜熟，加入金針菇、豆腐、茼蒿煮5分鐘。
- 5.加少許奶油、鹽，即可食用。

《藥膳食譜》

美白健胃——蘿蔔糕

【材料】

再來米1斤、蔥頭20粒、白蘿蔔3斤、薏仁2兩、蓮子1兩、山藥3兩、枸杞1兩，油2大匙、鹽、胡椒粉適量。

【作法】

- 1.將蓮子、薏仁、山藥煮軟壓碎。
- 2.蘿蔔切絲煮軟。
- 3.煮軟的蘿蔔絲加入5碗的水，煮開後加入再來米、甘杞煮成糊狀。
- 4.蔥頭切碎爆香，加蓮子、苡仁、山藥糊炒香，加鹽與胡椒粉調味，放入。用大火蒸1小時。

功效：潤膚健脾胃、養顏美容。薏仁有美白利濕的效果，蓮子、山藥補脾健胃，加強蘿蔔的消食健胃作用。