

冬日萝卜吃法讲究多

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”眼下正是食用萝卜的好时机，这里所说的萝卜是指白萝卜、水萝卜。白萝卜又名莱菔，为十字花科萝卜，属一两年生的草本植物，是我国主要的蔬菜品种之一。其种子、鲜根、叶均可入药。白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。中医理论也认为该品味辛甘，性凉，入肺胃经，为食疗佳品，可以治疗或辅助治疗多种疾病，本草纲目称之为“蔬中最有利者”。白萝卜还含少量碳水化合物、粗蛋白、多种氨基酸、微量元素（钾、镁、锌等）、矿物质、维生素C（含量比梨高8至10倍）和维生素B等。

现代营养学认为，白萝卜中的维生素C和微量元素锌有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力。芥子油能促进胃肠蠕动，帮助消化。淀粉酶能分解食物中的淀粉、脂肪，以助消化。木质素能提高巨噬细胞的活力，吞噬癌细胞。多种酶能有效分解致癌物质亚硝胺，因而有防癌作用。白萝卜不含草酸，因而有利于钙的吸收。由于白萝卜热量很



低，因此对于糖尿病患者是不可多得

的低热能、富营养的药食两宜的佳品。萝卜性凉主泻，所以脾胃虚弱及寒性体质者不宜生食，可根据自己的喜好加工成熟食后食用。又因进食白萝卜后产气较多，所以消化道溃疡者要慎用。下面是白萝卜的几种食用方法：

萝卜煲羊腩：取白萝卜一个，羊腩500克，生姜3片，食盐少许。将白萝卜与生姜分别用清水洗净去皮，将白萝卜切块、生姜切片备用。羊腩用清水洗净，切成块状备用。瓦煲内加入适量清水，猛火煲至水开后放入作料，改用中火煲3小时左右，加入食盐调味即可。此煲有补中益气、健脾消积的功用，补而

不腻，消而有度。

萝卜煲鲍鱼：取鲜萝卜300克（去皮），鲍鱼20克，煮汤服用。此煲滋阴清热、宽中止泻，适用于糖尿病的辅助治疗。

蜜萝卜汁：鲜白萝卜1个（约500克），蜂蜜60克。将萝卜洗净去皮，挖空萝卜中心，装入蜂蜜，放入碗中隔水蒸熟。常服有润肺、止咳、化痰之功效，可用于治疗慢性支气管炎咳嗽、肺结核咯血等症。

双银汤：银耳、白萝卜、鸭汤各适量。将萝卜切丝，银耳掰碎，放入清淡的鸭汤中小火清炖约30分钟。此汤适用于治疗各种上火之症。

五汁饮：甘蔗汁60毫升，荸荠汁30毫升，白萝卜汁、梨汁各30毫升，西瓜汁60毫升，隔水蒸熟。

此汁代茶饮用，可润肺生津，用于久咳不愈和麻疹的辅助治疗。

萝卜糖水：白萝卜连皮切薄片放于碗中，放麦芽糖两三匙。搁置一夜即成萝卜糖水。频服有止咳化痰的功效。

白菜萝卜汤：白菜萝卜汤不但味道鲜美，而且还可以加速消化、养胃暖身。此汤做法非常简单，将大白菜、白萝卜、胡萝卜与豆腐洗净，切成大小相似的长条，在沸水中焯一下捞出待用。锅置火上，放入适量油烧至五成热，炒香辣椒酱后倒入清汤，把白萝卜、胡萝卜、豆腐一起放入锅中，大火煮开后加入大白菜，再次煮开，用盐、味精调味，最后撒上香菜末盛出即可。

（言真）



▲萝卜煲羊腩



▼萝卜糖水

饮食小常识

吃喝无度 胆囊结石易发作

节日期间，门诊急性胆囊炎等患者比平时多出两三成。专家表示，饮食控制非常关键。

专家说，由于胆囊炎与胆结石往往相伴而行，所以两者要同时防治。专家建议，有胆结石的人群不要吃太多肥肉、动物内脏、蟹黄、蛋黄，因为这些食物都属于高脂、高胆固醇类食物，容易刺激发病。

据介绍，植物纤维能增加胆盐排泄，抑制胆固醇的吸收，降低血脂，可使胆固醇代谢正常，防止形成胆结石。因此，要适当多吃绿叶蔬菜、萝卜、豆类、水果、粗粮以及香菇、木耳等食物。（徐端玉）

买超市熟食 选卫生条件好的

如果熟食没有遮蔽，空气中的细菌很容易依附在食品中，这其中包括大肠菌群、金黄色葡萄球菌等致病菌。大家食用后容易患痢疾等肠道疾病，严重的可能造成中毒性细菌感染。

此外，一些散装的速冻食品需要一定冷藏温度，冰柜温度过高也很容易造成细菌和致病菌的繁殖。所以，消费者要选择遮盖设施做得好、贮存环境较佳的超市购买熟食、散装产品。此外，不要购买颜色过度鲜艳，或过于暗淡的即食熟食，前者说明食品添加剂过多，后者说明食物并不新鲜。熟食做完，最好在4小时内吃完。所以，还要多留意食品的保质期限。（徐姗）

新年钜献
臻品户型
感恩回馈

百万现金感恩回馈 三重豪礼新年贺岁 最高5万!

以上图片及文字仅供参考，不作为合同邀约。最终解释权归开发商所有。

商周帝王

商周帝王 百万购房抵用券倾情大派送，
购房礼券 100张购房抵用券先抢先得。
第二重 商周帝王20万红包贺岁，
如意红包 春节前签约客户可领取2010元红包一个。
第三重 商周帝王百人疯狂抽奖，
疯狂大奖 购房客户均有机会获取38000元大奖。

尊贵热线:0394
8585777 8595777
营销中心/周商大道高速路口北50米(路西)
开发商/商水源盛房地产开发有限公司
全程代理/（厦）厦门同舟济（中国房地产策划代理50强企业）