

# 冬吃萝卜好处多 红白不同要分清

大家都知道“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”。但很多人却不知道,这里的萝卜是白萝卜还是胡萝卜?它们虽然都叫萝卜,但功效差异很大,如果搞不清很容易将它们混淆。

实际上,谚语“冬吃萝卜夏吃姜”中的萝卜指的是白萝卜。白萝卜具有清热化痰,理气消食的作用,对于冬天常见的感冒、咳嗽、食积等有较好的防治作用,故而还有“萝卜上市,医生没事”的赞誉。白萝卜还有寒凉抑制的作用,与冬天人体气血内敛的状态相适应,故而冬天吃萝卜好处多。白萝卜生食甘脆多汁,能润喉清嗓,清热生津,和梨子的效果差不多,故有“萝卜赛梨”的美誉。清代著名植物学家吴其■在《植物名实图考》中,极其生动地描绘了一段冬夜吃萝卜的情景:冬飏撼壁,围炉永夜,煤焰烛窗,口鼻臭黑。忽闻门外有卖萝卜赛如梨者,无论贫富髦稚,奔走购之,惟恐其越街过巷也。琼瑶一片,嚼如冰雪,齿鸣未已,众热俱平,当此时醍醐灌顶?白萝卜熟食偏重于化痰消食理气,煮萝卜的水也有同样的效果。

另外,“上床萝卜下床姜”中的萝卜也是指白萝卜,这里也是取生姜兴奋、萝卜抑制的作用。早晨起来,自然界阳气开始生发,人体

也开始逐渐兴奋起来,吃生姜有助于兴奋精神,开胃进食。晚上人体需要休息,吃萝卜可以清热消食,有助于和胃安神。

谚语“十月萝卜小人参”中的萝卜指的是胡萝卜,即红萝卜。胡萝卜虽然也叫萝卜,但和白萝卜不是一个科属。白萝卜为十字花科草本植物莱菔的块根,而胡萝卜是伞形科植物胡萝卜的根。李时珍《本草纲目》说:“元时始自胡地来,气味微似萝卜,故名”。

胡萝卜颜色靓丽,芳香甘甜,能补气明目,具有补益的功效,因此被誉为“小人参”。《本草纲目》云:“下气补中,利胸膈肠胃,安五脏,令人健食,有益无损”。汪绶《医林纂要》称其:“润肾命,壮元阳,暖下部,除寒湿。”现代研究表明,胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,能有效改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题,可预防夜盲症、干眼病等,维生素A还能维持骨骼正常生长发育。胡萝卜还含有大量人体所需的微量元素,对促进婴幼儿的生长发育具有重要意义。

相对而言,胡萝卜善于补气明目,白萝卜善于清热生津化痰,消食理气。二者一补一消,作用迥异,所以在食用的时候要区别对待。

(据人民网)

## 每周小菜 酸汤肥牛



### 一、原料

海南黄灯笼辣椒酱 100 克,肥牛片 250 克,金针菇 125 克,青尖椒 1 根,红尖椒 2 根,蒜 5 瓣,姜片适量,白醋 5 克,料酒 10 克,盐 2 克,糖 3 克,高汤适量

### 二、做法

1.肥牛提前解冻,蒜拍破后切碎,青红尖椒切圈,金针菇剪去根部洗净。将金针菇放入加了点油的开水锅中烫熟,滤干水分放入碗中铺好。

2.炒锅内倒入少量油,烧至六成热后,放入姜片、蒜碎爆香。放入黄灯笼辣椒酱翻炒一分钟,加入高汤、料酒大火煮开。

3.用网筛滤掉锅内的料渣丢掉,放入肥牛片,加入盐、糖煮开,将煮出的浮沫也用网筛滤掉。待肥牛煮熟后,淋上白醋,关火,将其倒入铺了金针菇的盘中。表面撒上青红椒圈点缀,最后烧少量热油淋在青红椒圈上即可。(综合)

信阳日报传媒集团

信阳信报名品实业有限公司

习酒(方品系列) 黄鹤楼酒(柔雅系列) 信阳总运营



方品



珍品



精品



黄鹤楼·柔雅10



黄鹤楼·柔雅5



黄鹤楼·柔雅28

地址: 信阳市新五大道与二十二大街交汇处向西50米路南 电话: 0376-2025657

总经理曹彬携全体员工恭祝全市人民新春快乐、万事如意!