

解锁萝卜的N种吃法

“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”“冬日萝卜赛人参”的说法广为流传。萝卜,作为一种蔬菜,在各地均有种植,且品种繁多,栽培历史悠久。

萝卜热量偏低,具有维生素C、钾及膳食纤维的含量较为丰富等特点,是肥胖症、高血压、高脂血症及糖尿病等所谓“富贵病”人群的理想食物。同时,萝卜还含有胡萝卜素、甲硫素、莱菔甙等生物化学活性成分以及咖啡酸、香豆酸、阿魏酸等有机酸,因萝卜特殊的食物成分构成,具有特殊的食疗作用。特别是在冬日里,萝卜可是餐桌上的“明星”。正如《本草纲目》记载:萝卜“可生可熟,可酱可醋,可汤可饭,乃蔬菜中最有益者”——生吃、凉拌、煲汤、炖肉、做馅、煮粥、泡茶、榨汁等,还真少不了它,不同品种的萝卜也是各有千秋。



水果萝卜

缓解感冒、天然的“减肥药”

水果萝卜,色泽美观、脆嫩多汁、甜而爽口、根皮光滑、营养丰富,具有独特的食用风味、丰富的营养成分和极高的保健价值。不仅含糖量高,还含有膳食纤维,以及丰富的花青素、维生素、淀粉酶和钙、磷、铁等人体必需的矿物质和微量元素。还含有一种辛辣物质——芥子油,这也是为什么我们吃萝卜时会感觉辣的原因,辛辣味容易被鼻黏膜吸收,能缓解感冒引起的鼻塞症状。

最重要的是热量低,每100克水果萝卜热量不足30千卡,具有很强的饱腹感,是天然的“减肥药”。生食、熟食兼备,但生食能更好地保留其大部分维生素C和抗氧化成分。

推荐吃法

萝卜蘸酱:水果萝卜50克

将水果萝卜切成小块食用,蘸少许酱或直接生吃,可增强饱腹感,减少正餐食物食用量,长期食用有一定减肥效果。

萝卜饼:萝卜200克、面粉300克、牛奶50毫升

将水果萝卜切丁,焯水30秒后过凉水,除去辛辣味。加入少量葱花、适量食盐、少许五香粉和香油,并倒入牛奶,加少许酵母,放入面粉后,搅拌均匀,揉成软硬适中的面团,制成饼状。起锅烧油,煎熟即可,外酥里软,好吃且易消化。

白萝卜

养颜、消食还防癌

白萝卜,形体细长,外表嫩滑,甘脆多汁,润喉清噪,清热生津,为十字花科植物莱菔的鲜根,含水量可高达94.6%,维生素C含量高达19.0毫克/100克,能提高人体免疫力,延缓衰老,阻止色斑的形成,保持皮肤水润白嫩。白萝卜还含有淀粉酶、氧化酶等,能促进食物中的淀粉、脂肪分解并吸收,有助于消化。白萝卜的芥子油能促进胃肠蠕动,既助消化又能开胃,还能加快淀粉和糖类的分解,减少体内脂肪的堆积。

冬季食用白萝卜有很好的滋补作用。早在《本草纲目》中就有关于白萝卜的记载:“萝卜生吃可以止渴消胀气,熟食可以化瘀助消化。”白萝卜中的木质素,能提高巨噬细胞的活力,吞噬癌细胞,具有防癌的作用。

推荐吃法

萝卜排骨汤:白萝卜100克、猪肋排200克

将猪肋排切好焯水备用,白萝卜切成小块。焯水后的肋排下锅炖,并加入一块老姜,大火炖制。待肋排软烂后,转小火,加入白萝卜块慢炖几分钟即可。冬日里的一碗白萝卜汤,不仅味道鲜美,还可以促进消化,集养胃暖身于一体。

鲜虾萝卜丝汤:白萝卜200克、鲜虾80克

将白萝卜洗净削皮,刨丝备用。起锅烧油,油热后下入几只鲜虾(去掉虾线)加葱、蒜、姜末爆香,然后加入一碗开水,放入白萝卜丝炖煮3分钟,放适量的盐、胡椒粉调味,搅拌均匀,再焖制1至2分钟,出锅前撒点葱花即可。

红皮萝卜

缓解贫血

红皮萝卜,个头均匀、圆形、红里透粉、表皮光滑、小顶、小细根、须根少,如大红袍、东北胭脂红、旱萝卜等。红皮萝卜表皮含有较高的花青素和丰富的铁元素,可促进血红素生成,提高血液浓度及血液质量,对缓解贫血有一定功效。

推荐吃法

红焖萝卜海带:红皮萝卜200克、海带50克

将海带用水浸泡,洗净切成丝,红皮萝卜切成粗丝。起锅烧油,加海带丝翻炒,放入丁香、大茴香、桂皮、花椒、核桃仁、酱油和清水烧开,改中火烧至海带将烂,再放入萝卜丝焖熟即可。

萝卜烧牛腩:牛腩200克、红皮萝卜150克

将牛腩洗净,切块,红皮萝卜洗净、去皮、切块。油锅烧热,下牛腩块、姜片、葱段,炒至牛腩



变色,再放入萝卜块翻炒一下,加入酱油和适量水烧开,炖煮40分钟左右。加盐、味精调味,即可出锅。

红心萝卜

降血压、延缓慢病

红心萝卜,水分多,口感偏甜,生吃清脆爽口。每100克红心萝卜热量为41千卡,是不可多得的低热量食物。每100克维生素C含量高达20毫克、胡萝卜素高达80微克、钾含量高达385毫克,充足的钾摄入对控制血压

有帮助。它还含有丰富的花青素,瓢越红,花青素含量越高,能延缓衰老,减缓慢性非传染性疾病(如糖尿病、心脑血管疾病等)进展。其含有的淀粉酶、脂肪酶和芥子油,对帮助消化、促进胃肠蠕动有一定作用。

推荐吃法

凉拌萝卜:红心萝卜200克、柠檬50克

将红心萝卜刨丝,柠檬榨汁放入刨好的萝卜丝中,加少许绵白糖,搅拌均匀即可。清爽解腻,酸甜可口。

清炒萝卜丝:红心萝卜200克

将红心萝卜切成粗细均匀的丝,加入适量盐腌制,表面变得柔软后,清水洗净备用。起锅烧油,油热加入蒜、姜丝、葱白炒香,倒入萝卜丝,大火翻炒3至5分钟后,加入适量盐、鸡精、生抽调味,加入葱段,继续翻炒1分钟即可。



胡萝卜

天然维生素A的来源

胡萝卜,颜色靓丽,芳香甘甜,能补气明目,被誉为“小人参”“土人参”。胡萝卜肉质根中含有萝卜苷和红根苷,酶解后可产生萝卜芥子油和红根芥子油,这是食用胡萝卜后产生特殊气味的物质。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,其中最为重要的是β-胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,能缓解眼疲劳和眼干涩的问题,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。

胡萝卜素为脂溶性物质,吃胡萝卜最好切丝、油炒或者煲汤炖肉,有利于人体的消化吸收。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。

推荐吃法

胡萝卜饼:玉米面200克、白面50克、胡萝卜50克

取玉米面、白面,将胡萝卜刨丝,放少量水,加入葱和适量调味料,调制成糊状,烙成软饼食



用。注意少盐、少油,此法对于预防慢性非传染性疾病有一定食疗作用。

胡萝卜粳米粥:粳米100克、胡萝卜50克

将胡萝卜洗净、切碎,同适量粳米煮粥,每天早晚空腹食用,可滋润皮肤,防止干燥老化。

高春海