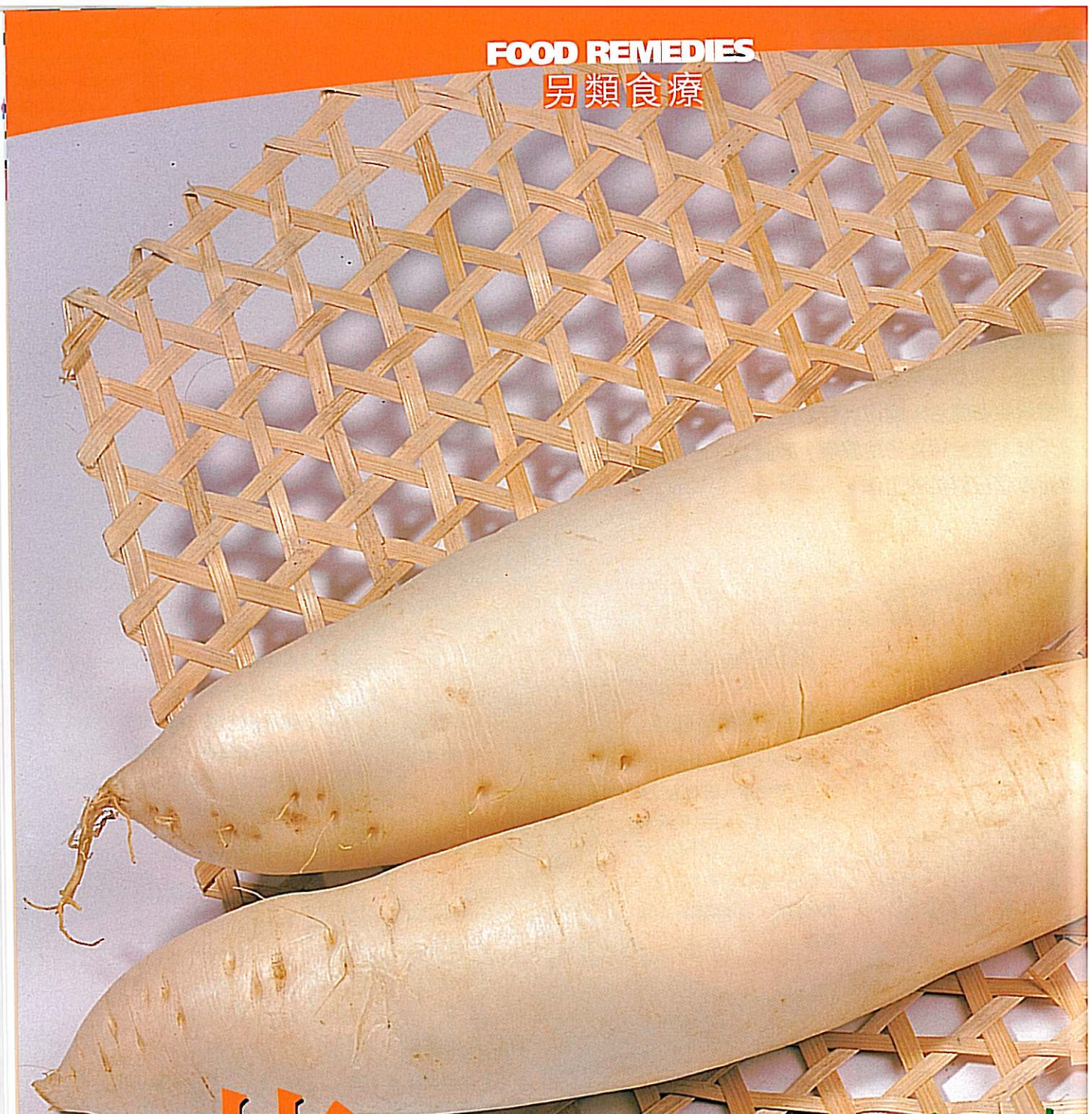

蘿蔔營養二重奏

白蘿蔔、紅蘿蔔能與多種食物配搭，前者爽口，後者清甜，令菜餚在味和視覺上有更豐富的表現。它們連同青蘿蔔，營養非常高。白蘿蔔和青蘿蔔消積滯，助消化，減肥兼美容，而且更能防癌，增強免疫力，並對一系列病如冠心病等有預防及改善作用。紅蘿蔔則有保護眼睛、抗氧化、抗衰老血糖等功效，也是一種防癌食物。

無論是新年時吃得過多肥膩煎炸食物，又或平日用眼過度，皮膚粗糙糖或血脂偏高，都不妨保持吃蘿蔔的習慣，令內外也健康。 □

在各「色」蘿蔔中，中國人較鍾情白蘿蔔，入膳及作食療的機會亦較多。白蘿蔔絕對是「可造之材」，煮法千變萬化。有人嫌它有股辛辣味，但它的爽甜卻又吸引了不少愛好者。北方人便愛把它當水果生吃；炆腍了的蘿蔔更特別吸味，因此打邊爐、車仔麵、盆菜等都少不了它的份兒。原是賀年食品的蘿蔔糕，更一年四季都大受歡迎。

紅白的誤會

日本人同樣重用白蘿蔔，例如煮成有日版車仔麵之稱的「關東煮」、刨絲或磨茸伴在魚生旁；又或醃曬成黃色的蘿蔔乾，與同樣以蘿蔔曬成的菜脯是截然不同的風味。蘿蔔與腥味濃烈的食物同煮，能消除腥味，更增加它的受歡迎程度。青蘿蔔的煮食方式便相形見絀，除了煲湯外，似乎較少在食桌上露面。

同樣有蘿蔔之名的紅蘿蔔，其實與青、白蘿蔔無姻親關係。白蘿蔔是十字花科植物萊菔的根，原產地是中國；而又稱甘筍的紅蘿蔔，則是傘形科植物胡蘿蔔的根，原產地是歐洲。紅蘿蔔也是百搭蔬菜，無論是葷是素均恰配。紅蘿蔔汁更是鮮榨果汁中最受歡迎之一，不過飲用過量會變成真正的黃面人，須要至少1個月面上的黃色素才會褪去，所以凡事都要適可而止。

化解致癌機會

白蘿蔔的食用價值非常高，有「小人參」之稱，以前民間甚至有歌謠稱讚蘿蔔：「秋吃蘿蔔夏食薑，不勞醫生開藥方」。它含豐富的維他命C及A、礦物質、木質素、酶、芥子油等有益成分。其中酶能促進消化液分泌，幫助消化，而芥子油更有助促進脂肪物質的代謝，防止脂肪積聚皮下；加上它豐富的粗纖維和木質素化合物，能刺激腸胃蠕動，是想保持美好身段的最佳食物之一。新年吃得太多油膩煎炸，不妨煮些蘿蔔幫助消滯兼消脂。

研究發現，白蘿蔔亦有防癌作用，由於它含糖化酵素，能分解臘腸、香腸等一類食物中的亞硝胺，有助減低該類食物的致癌機會；而木質素化合物則能提升巨噬細胞的活力，加上維他命A亦有抗癌作用，大大增加了蘿蔔的抗癌效能。

除此之外，蘿蔔亦有清肺胃熱毒、解酒、抗菌、預防上呼吸道感染、降血脂、軟化血管、預防冠心病及膽結石等。由於它含豐富的維他命C，能令肌膚更漂亮白淨，愛美的朋友不可錯過。青蘿蔔雖然不及白蘿蔔普遍，但食療功效卻更佳，尤其對肺部有很好的保健作用，假如冬天天氣太過乾燥，不妨以青蘿蔔煲湯潤肺。

令眼睛精靈

至於紅蘿蔔，性質微帶甘溫，與白蘿蔔不同，不過功效與白蘿蔔相近。它生食有清熱解毒、潤腸等功效，熟食則能健胃止瀉，改善消化不良。它含大量胡蘿蔔素，越紅的含量越高，對眼睛非常有益，閱讀或用電腦過度，眼睛疲倦，不妨飲紅蘿蔔汁補眼。另外它所含的維他命B及C亦有助抗氧化，以至防癌防老。

另外，它亦含木質素、揮發油、山奈酚、琥珀酸鉀鹽、鈣、磷及糖類等，當中有些成分能增強人體免疫力，改善血壓，降血糖，亦能防治癌症，尤其是吸烟的人更應經常吃紅蘿蔔，幫助減低患癌的機會。

蘿蔔葉是寶不是草

蘿蔔固然有豐富營養，原來蘿蔔葉的營養之高亦不遑多讓。白蘿蔔葉所含的維他命A及礦物質等，較蘿蔔本身還豐富，對眼睛更有益，亦有助預防皮膚乾燥；它所含的維他命C亦較橙為多，有抗氧化的作用。此外它所含的豐富礦物質如鈣、鐵等，有助預防骨質疏鬆、貧血等，而它的高纖維則有助預防便秘。

日本人注重健康養生，懂得保留蘿蔔葉作菜，可惜在香港一般買到的蘿蔔大都已被剪掉葉子，真是走寶。

有效吸收胡蘿蔔素

很多人都喜歡飲紅蘿蔔汁或生吃紅蘿蔔，不過若想真正吸收當中的胡蘿蔔素，最好的方法是用油炒或與肉同煮，可大幅增加胡蘿蔔素的吸收。

蘿蔔與人參相生相剋？

民間一直流傳吃了人參後不可吃白蘿蔔，否則會「破氣」，化解人參的作用。不少中醫師均指此說法並無文獻記載，不過若吃人參後出現氣脹的話，吃白蘿蔔可幫助紓緩，可能因而有此流傳。故勿論怎樣，吃人參是為了進補，自然不宜吃寒涼食物，所以不管怎樣，還是不宜在吃人參後立即吃蘿蔔。

白蘿蔔除了不適合脾胃虛寒的人吃外，腹瀉、胃腸潰瘍、胃炎等患者也不宜生食或多食，或至少配以生薑等辛溫的食物煮食。