

蘿蔔



(Radish)

又名“菜頭”、“萊菔”、日本稱為“大根”，學名 *Raphanus sativus* L.，屬於十字花科之根菜類，全國各地普遍栽培，以十二月至翌年初春為盛產期。蘿蔔依顏色可分為白蘿蔔、青蘿蔔與櫻桃蘿蔔三種，以白蘿蔔最為普遍，選購時以表皮光滑，有重量感，以手指彈擊聲音清脆者為佳。

蘿蔔含多量幫助消化的澱粉酶及豐富的維生素C，用途廣泛。不但可以生食、煮湯、炒食、也可醃製醬菜、黃蘿蔔，曬製蘿蔔乾（菜脯）等；生長在蘿蔔上的嫩葉可炒食或醃製成雪裡紅；蘿蔔的幼苗（蘿蔔嬰）皆可食用。

蘿蔔味辛辣甘甜，屬涼性，一般人以為蘿蔔性冷，不宜多吃，其實蘿蔔只有生吃時才屬冷性（冬天忌生吃蘿蔔），煮熟之蘿蔔味道香甜，性屬溫平，可助食物消化吸收。多吃蘿蔔不但有消氣的效果，還能消除身體疲勞，是一種物美價廉對身體好處多多的蔬菜。本草綱目記載，吃蘿蔔可化痰。蘿蔔亦含有干擾素誘發劑，可誘發產生干擾素，提高人體免疫功能及抗癌能力。

