



常食萝卜美容减肥

<http://www.firstlight.cn> 2010-05-10

《本草经疏》记载：“莱菔根利大小便。”现代科学表明：萝卜内含有大量纤维素、B族维生素、钾、镁等可促进胃肠蠕动的物质，有助于排出体内废物，对便秘和青春痘都有很好的治疗作用。萝卜所含热量较少，纤维素较多，吃后易产生饱胀感，这些都助于减肥。

萝卜美容妙方

天门冬萝卜汤 天门冬15~30克，切薄片，水煎去渣取汁，用此水加适量鸡汤，再加入火腿肉（切薄片）150克，煮沸后，将切好的萝卜丝300克放入同煮。煮熟后加入适量食盐，少量香葱末、胡椒末调味，可分作几次食用。有美容、止咳、消除疲劳、增强体力之作用。长期食用能使粗糙皮肤变得细腻光滑。

红萝卜苹果芹菜汁 红萝卜1个，苹果1个，芹菜50克，柠檬1个。将红萝卜洗净，去皮，苹果、柠檬洗净，去皮、核，均切成片，与洗净的芹菜一同放入果汁机中搅碎取汁，搅匀，饮用，每日1~2次。有清热解毒、祛火的功效，对于痤疮有一定的辅助疗效。

萝卜净面饮 卷心菜200克，胡萝卜400克，苹果400克，蜂蜜适量。将卷心菜、胡萝卜、苹果分别洗净，切碎后榨汁，取汁与蜂蜜调匀，即成萝卜净面饮。其特点为清香、甜润。适用于粉刺及面部皮脂分泌过多者食用。

另外，可自己制作红萝卜面膜对面部进行保养。将红萝卜洗净，连皮磨成泥状，加上少量藕粉、生蛋清一起搅匀，涂在面部，保留20分钟后，用温水洗净。可使粗糙的皮肤变得细润、红润，呈现健康美。

萝卜减肥良方

香菇萝卜汤 白萝卜500克，水发香菇50克，豌豆苗25克，料酒、精盐、味精适量，黄豆芽汤1碗。将萝卜洗净，去根，切细丝，下沸水锅中焯至八成熟捞出；将豌豆苗去杂洗净，下沸水锅内稍焯捞出；将水发香菇去杂洗净，切成丝；锅内加入黄豆芽汤、料酒、精盐、味精，烧沸后撇净浮沫，将萝卜丝、香菇丝分别下锅烫一下，捞出放在碗内，汤继续烧沸，放入豌豆苗，起锅浇在汤碗内，即成。其特点为萝卜脆嫩，香菇滑润，豆苗青香。此菜清淡适口，有利于减肥。

萝卜冬瓜羹 萝卜250克，冬瓜250克。将上述用料洗净后切成小块，加入适量水煮熟后食用。可健脾消食，适用于体型肥胖、食后腹胀、痰多、少气懒言、四肢乏力者。

茼蒿炒萝卜 白萝卜200克，茼蒿100克，素油100毫升，花椒20粒，味精、精盐、水淀粉、麻油、鸡汤各适量。白萝卜洗净切成条，茼蒿洗净切成段。炒锅置火上，放油烧热，放入花椒炸黑，捞出弃去，加入白萝卜条，煸炒，加入鸡汤少量，翻炒至七成熟，加入茼蒿段煸炒，加精盐、味精调味，熟透后用水淀粉勾芡，待汤汁明亮后淋入麻油即成。

去脂美白汤 鲜萝卜缨60克，薏苡仁30克，鲜马齿苋40克。先将薏苡仁加清水煮20分钟，然后将鲜萝卜缨、鲜马齿苋洗净加入，再煮10分钟即可。对肤色灰暗或油脂过多者有效。每日1次，常食。（王维恒）

[存档文本](#)