

蘿蔔這種極普通的蔬菜，在江南是稱它為小人參的。民間有「十月蘿蔔小人參」、「蘿蔔熟，醫生哭」、「蘿蔔上了街，藥鋪取招牌」、「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」等諺語。只要有蘿蔔上了市，藥店就得關門了。何故？因為蘿蔔能通氣暖胃、解毒生津，一般的感冒及小小的不適，喝了蘿蔔湯就全解決了。

我素來喜歡吃蘿蔔，一來因為蘿蔔營養豐富，可生食、炒食、醃漬、乾製、蒸煮燉無所不能。蘿蔔因含澱粉酶，生食可助消化；因含芥辣油，具有辣油，具有辣味。根和種子內含有萊菔子素，有殺菌作用。蘿蔔在醫學上有祛痰、止瀉、利尿等功效。它的種子含脂肪有 39%~50%。但常吃蘿蔔的人卻不會增加皮下脂肪。二來蘿蔔的樣子極其可愛。小的如手指，大的如娃娃的手腳。蘿蔔生於地下，吸收了大地的沉穩，又有葉子在地上，又沐浴了陽光的精神。是一種清雅樸實，絕對不張揚的物種。

朋友是河南人，她告訴我說，她們當地包餃子喜歡用蘿蔔餡。究其原因因為蘿蔔口感好。聽說北京人喜歡吃心里美蘿蔔，將這種外皮白內面紅的蘿蔔切絲涼拌了吃。那是種好吃的拳頭大的紅蘿蔔，也稱水蘿蔔。一絲腥氣也無，比水果還水果。其實我最喜歡吃媽媽做的鹹蘿蔔絲，一根根女孩子的頸鏈般粗細，一樣的金黃！吃的時候從罈裡抓出，不要沾水，因為做的時候已經清洗得非常乾淨。盛於青花川枝蓮的細膩瓷盤裡，用香麻油拌了，最好是放些剝椒。於是紅的點綴著燦燦金黃，隨意地堆在青白似嬰兒皮膚般的盤裡，你幾乎就不忍去動箸！入口清香明脆，令人難以忘懷。不過，我平日為了方便一般是切片炒著吃，或者將蘿蔔燉湯喝。

蘿蔔湯好滋味

我喝過兩種做法極其簡單又新鮮甜美的蘿蔔湯。

一次過年時，到朋友家做客。她用電鍋煲了一鍋蘿蔔湯。我和她一起選的蘿蔔，白白嫩嫩，每個有二斤重左右。那天我們瘋狂地採購了許多蔬菜，準備來一個清淡的素食大餐。看著那些蘿蔔，比起用藕來形容嬰兒的手腳，其實蘿蔔更適宜。她將蘿蔔切成一筒筒的，又添了一些茶樹菇，放油，放水，通電。諸事完畢，我們兩人聊天去了。快到十二時，她才不急不慢地洗菜，切菜，十五分鐘就做出了一餐大餐。而打開電鍋，蘿蔔夾雜著濃濃的香味撲鼻而來，蘿蔔入口軟而不膩，湯鮮美可口。重要的是沒有花太多的時間在家務上過於疲倦。雖然現今這個社會，人們已經習慣於外出用餐。但吃東西對於中國人來講還是以家庭為主。自己動手，既鍛鍊身體，又將家人聚集在一起。傳統過年，都是主婦們從大年二十九日開始準備諸多素材。勞累了許多，非得雞鴨魚肉上桌如此才顯出過節的豐富。與此相比，我更喜歡簡單地吃些東西，平時在外工作的大家坐在一起說說話兒才是重要。

冬天晚上回家時已經七點了，不想動，又想吃東西。我便做一鍋蘿蔔白菜湯。這個白菜是芽白，不是大白菜。蘿蔔還有脆感，而芽白軟軟的有綠色的清新，二者合在一起有一種說不出的清甜。

當我們不是為了吃而吃，而吃是一種心情，放鬆的心情時，便會覺得世界還是簡單為美。蘿蔔就像那水的源頭，清冽而甘淳。

（本文取材自蕃茄小屋 <http://www.vegtomato.org/>）

蘿蔔的幾種做法

● 蘿蔔酸梅湯

鮮蘿蔔 250 克切成薄片，酸梅 2 枚，加清水 3 碗煎至一碗半，用食鹽少許調味，去渣飲用。適用於飲食積滯或進食過飽引起的胸悶、燒心、腹脹、肋痛、煩躁氣逆等癥狀。

● 蘿蔔絲餅

白蘿蔔 250 克切成細絲，用蔬菜油煸炒至五成熟。另取蘿蔔絲調和成餡子。麵粉 250 克和成若干麵團，放入油鍋中烙熟即成。有健胃、理氣、消食、化痰之功，可治療食欲不振、食後腹脹、咳喘多痰等癥。

● 蘿蔔麥芽糖

新鮮蘿蔔搗爛榨汁 500 毫升左右，加入麥芽糖 50 克左右，隔水燉熟，溫服。有清熱化痰、止咳、潤燥之功。

● 蘿蔔粥

蘿蔔 2 隻，粳米 150 克，如常法水煮熬成粥，每日服食 1 次，對治療糖尿病有一定輔助功效。

● 蜜蘿蔔

取霜降後的白蘿蔔，洗淨搗爛取汁，燉後加適量蜂蜜，溫服，每次 50 毫升，1 日 2 次，有止咳化痰之功，可治療咳嗽痰多等癥狀。