

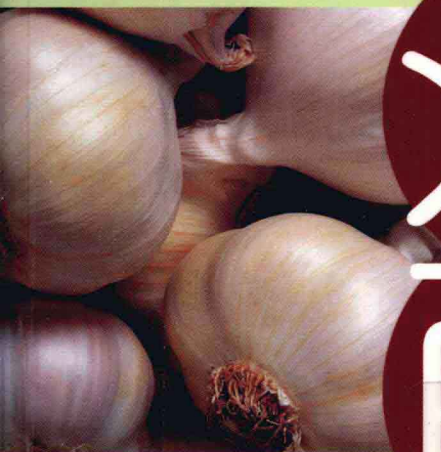
梁登峰 编著

姜葱蒜椒

治百病

广州市科学技术协会
广州市南山自然科学学术交流基金会 资助出版
广州市合力科普基金会

姜病一军
葱明饮食
经济划蒜
椒虑全消

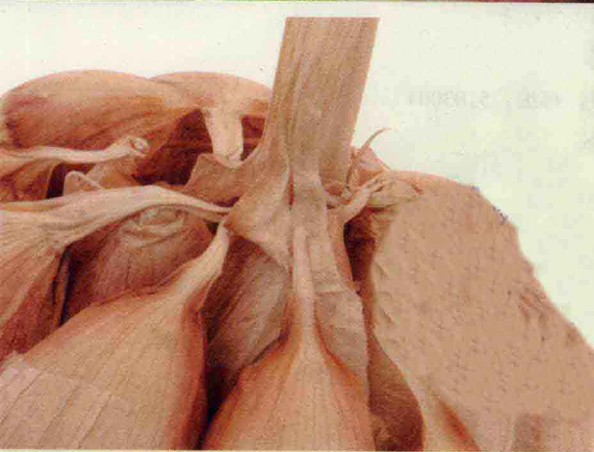


中国出版集团
世界图书出版公司





梁登峰
编著



姜葱蒜椒

治百病



中国出版集团
世界图书出版公司



图书在版编目(CIP)数据

姜葱蒜椒治百病 / 梁登峰编著. — 广州: 世界图书出版广东有限公司, 2012.12

ISBN 978-7-5100-1313-3

I. ①姜… II. ①梁… III. ①姜—食物疗法②葱—食物疗法③大蒜—食物疗法④辣椒—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第317170号

姜葱蒜椒治百病

策 划: 林 德 梁 坚

责任编辑: 杨贵生

特约编辑: 冯 琳

装帧设计: 黄炜瑜

排 版: 黄炜瑜

插图摄影: 广州天地图书有限公司

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84469182 84460408

<http://www.gdst.com.cn> E-mail: edksy@qq.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州市官侨彩印有限公司

(广州市番禺区石楼官桥村)

版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16 12.25印张

字 数: 100千

书 号: ISBN 978-7-5100-1313-3/R·0214

定 价: 36.00元

购书热线: 020-61278807 61278808

版权所有, 翻印必究

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。



缉拿病菌的“四大名捕”——姜葱蒜椒

忙碌的生活、高压的工作、不良的习惯，让许多都市人处于亚健康状态，深受各种病痛的困扰。而随着高血压、癌症、糖尿病、脑中风以及其他心血管疾病等成为十大死因的常客，越来越多的人为塑造健康体格而努力。其中最为简单有效的方法，就是通过饮食来改善身体机能。因此我们不妨就在自家厨房，用最普通的食材，调养出最宝贵的健康身体。

厨房的珍宝——姜、葱、蒜、椒，营养价值高且价格实惠，是人们日常菜肴中不可缺少的调料。尽管只是配角，但它们搭配食材创造出辛辣、葱香、蒜香、甜辣、酸辣、麻辣等口味，极大地丰富了我们的味蕾感受。而且越来越多的研究表明，这“四辣”虽然个头小小，但都是身怀绝技的名捕手，有着杀菌抗百病的大本领。

自由基捕手——小生姜

人体内的自由基可形成氧基，引起细胞衰老。而生姜中所含的姜辣素和二苯基庚烷类化合物的结构，均具有很强的抗氧化和清除自由基功能，可防止氧化自由基对机体的侵害，起到抗衰老的作用。正所谓“晨吃三片姜，赛过人参汤”，常食用姜还可以去除“老年斑”。

癌细胞捕手——小青葱

青葱在预防癌症上备受肯定。青葱葱绿内的黏液富含多糖体成分，可抑制癌细胞的生长和凝聚，从而提高人体免疫力；葱所含的抗生素成分，可以抵御幽门杆菌的侵袭；而富含的微量元素硒还可以降低胃液里的亚硝酸盐含量，对预防胃癌有一定的作用。





病毒捕手——小蒜头

蒜头被誉为“土地里长出来的抗生素”。蒜头的特殊气味来源于蒜素，这种蒜素具有广谱抗菌效果，对流行性脑脊髓膜炎病毒、流行性感冒病毒、肺炎双球菌等致病微生物都有杀灭作用，还可以防止念珠菌、疱疹病毒等病源的感染。同时，大蒜的味道越强烈，它的保健效果越佳。

血栓捕手——小辣椒

红辣椒的辣椒素能够促进新陈代谢，刺激胃液分泌，防止肠胃中滋生有害细菌；还可以促进血液循环，降低血脂和血液中的胆固醇含量，从而强化动脉，预防凝血，减少血栓形成，改善心脏功能，避免心血管疾病的产生，可谓是“红色药材”。

这“四大捕手”的本领当然不限于此，本书将会图文并茂地介绍姜葱蒜椒，通过科学的理论和生活的实践，有效地利用它们的药用和食疗价值，发掘更多对人体有益的功效。本书重点介绍这四物的食疗方和保健方，除了有多款家常的中西式食谱，还精心推出了粥饭、汤羹、茶饮等药膳方，以及药浴、熏蒸、贴敷等外用保健方，让读者体会四辣“一物多用”的奥秘，吃得美味，用得健康，踏上养生之道。

编著者

2012年12月



目录

第一部分 爱上生姜：健康生活不用慌…1

第一章 小生姜也有大学问……………2

一、姜的传说……………2

二、生姜知多少……………4

（一）姜的种类……………6

（二）姜的储存与保鲜……………10

（三）选购攻略……………10

三、生姜的食疗及药用价值……………11

（一）抗氧化，抑制肿瘤……………11

（二）解表散寒，止呕祛痰……………11

（三）去除腥味，解除毒素……………12

（四）降温提神，增进食欲……………12

（五）抗菌防病，治疗肠炎……………13

（六）开胃健脾，防暑救急……………13

（七）防晕车，止恶心呕吐……………13

四、生姜的食宜与食忌……………14

（一）哪些人宜食生姜……………14

（二）哪些人忌食生姜……………15

（三）食姜有哪些注意事项……………15

（四）食姜过多不利健康……………15

五、生姜生活小妙方……………16

第二章 小生姜也有大用处……………18

一、常用外用方……………19

（一）药浴方……………19



(二) 其他保健方	22
二、常用食疗方	26
(一) 有利脑部发育食谱	26
(二) 改善手脚冰冷食谱	28
(三) 抗衰老食谱	30
(四) 减压食谱	32
(五) 防治感冒食谱	34
(六) 止呕食谱	36
(七) 改善胃病食谱	37
(八) 增进食欲食谱	39
(九) 女性保健食谱	42
(十) 男性保健食谱	45

第二部分 爱上青葱：健康又轻松…49

第一章 小青葱也有大学问	50
一、葱的传说	50
二、青葱知多少	52
(一) 葱的品种	53
(二) 葱的储存与保鲜	55
(三) 选购攻略	55
三、青葱的食疗及药用价值	56
(一) 杀病毒，治感冒	56

(二) 促进消化, 健脾开胃	56
(三) 防癌抗癌	57
(四) 预防老年痴呆	57
(五) 降血压、血脂、血糖	57
四、青葱的食宜与食忌	58
(一) 葱的合理使用	58
(二) 葱的五大禁忌	59
五、青葱生活小妙方	60

第二章 小青葱也有大用处..... 65

一、常用外用方	66
(一) 药浴方	66
(二) 其他保健方	69
二、常用食疗方	73
(一) 增强脑力食谱	73
(二) 舒缓焦虑食谱	74
(三) 预防肥胖食谱	77
(四) 增强体力食谱	79
(五) 改善食欲不振食谱	81
(六) 改善便秘食谱	83
(七) 预防高血压食谱	85
(八) 改善水肿食谱	87
(九) 延缓衰老食谱	88
(十) 预防感冒食谱	89
(十一) 预防癌症食谱	93
(十二) 缓解痛证食谱	96



第三部分 爱上大蒜：不怕疾病来侵犯…99

第一章 小蒜头也有大学问…………… 100

- 一、蒜的传说…………… 100
- 二、大蒜知多少…………… 101
 - (一) 蒜的品种…………… 103
 - (二) 蒜的储存和保鲜…………… 104
 - (三) 选购攻略…………… 104
 - (四) 去除蒜味有妙招…………… 106
- 三、大蒜的食疗及药用价值…………… 106
 - (一) 杀菌消炎…………… 107
 - (二) 预防癌症…………… 107
 - (三) 预防心脑血管疾病…………… 107
 - (四) 促进毛发增长…………… 107
 - (五) 增强免疫力…………… 108
 - (六) 抗衰老…………… 108
 - (七) 健脑益智…………… 108
- 四、大蒜的食宜与食忌…………… 109
 - (一) 大蒜怎样吃最健康…………… 109
 - (二) 大蒜食忌知多少…………… 109
 - (三) 食用大蒜的注意事项…………… 110
- 五、大蒜生活小秘方…………… 111

第二章 小蒜头也有大用处…………… 114

- 一、常用外用方…………… 115
 - (一) 药浴方…………… 115



(二) 其他保健方	116
二、常用食疗方	118
(一) 增强脑力食谱	118
(二) 提高免疫力食谱	121
(三) 预防肥胖食谱	123
(四) 增强体力食谱	125
(五) 改善食欲不振食谱	128
(六) 抗衰老食谱	132
(七) 预防高血压食谱	135
(八) 改善水肿食谱	139
(九) 防治肠胃炎食谱	141
(十) 防治糖尿病食谱	143
(十一) 防瘤抗癌食谱	147
(十二) 畅通血路食谱	150



第四部分 爱上辣椒：吃香喝辣也健康…151

第一章 小辣椒也有大学问..... 152

一、辣椒的传说	152
二、辣椒知多少	153
(一) 辣椒的品种	155
(二) 辣椒的储存和保鲜	156
(三) 选购攻略	156



三、辣椒的食疗及药用价值	157
(一) 健胃, 助消化	157
(二) 预防胆结石	158
(三) 改善心脏功能	158
(四) 缓解疼痛	158
(五) 防癌肿	158
(六) 舒缓感冒鼻塞	158
(七) 美容减肥	158
四、辣椒的食宜与食忌	159
五、辣椒生活小妙方	161

第二章 小辣椒也有大用处..... 162

一、常用外用方	163
二、常用食疗方	164
(一) 止痛食谱	164
(二) 缓解感冒食谱	166
(三) 预防心血管疾病食谱	168
(四) 保护胃黏膜食谱	169
(五) 改善食欲不振食谱	172
(六) 美容食谱	176
(七) 减肥食谱	178
(八) 改善情绪食谱	179
(九) 促进脑部发育食谱	181





第一部分

爱上生姜：健康生活不用慌



生姜

第一章

小生姜也有大学问

俗话说“冬吃萝

卜夏吃姜，不劳医生开药

方”“晨吃一片姜，百病全消光”，可见，小小生姜就有防病治病的功效。近年来“中医药热”兴起，生姜的药用价值、食疗价值得到重视，但你了解生姜吗？你知道姜的种类吗？你知道如何吃姜最健康吗？现在让我们来看看姜不为人知的一面。

一、姜的传说

● 炎帝与生姜

相传，有一次炎帝在茶陵坑（今湖南株洲）采药，误食了一种毒蘑菇，肚疼如割。吃了好几种药草，也不能止疼，就这样疼昏了。后来，炎帝闻到一股芳香的味道，醒过来了。他顺着这股香气，走到一丛尖叶子青草边。他闻了一闻，发现头不昏了，胸也不闷了，原来是它的芬芳的药味使他起死回生。炎帝又惊又喜，拔了一莖，慢慢咀嚼，然后不适症状就全没了。于是，他给这种起死回生的草取名“生姜”。为什么取这个名字？因为炎帝姓姜，取生姜的名字，是为了纪念生姜的活命之恩。

● 苏轼与生姜

一天，苏轼与他的文学好友姜志之饮茶闲谈，姜志之提议道：“苏子，我们还是指座中一物为药名吧。”苏轼以赞同的口气连声说：“好！好！”志之沉思片刻说：“君为药名。”苏轼不解其意。志之笑曰：“苏子嘛！”苏轼随即说



炎帝与生姜



苏轼与姜志之

道：“你也是药名，不是厚朴，就是半夏。”志之茫然无知，问其缘故。苏轼曰：“若不是半夏、厚朴，何以姜志（制）之！”志之拍案叫绝：“妙哉！妙哉！”

那“姜”与“制之”又有什么关联呢？原来，在中药的制法上有净选、切制和炮制等方法，其目的在于保证药品质量，提高药物的疗效，确保用药安全。姜制法就是诸多炮制方法之一。

● 刘邦与生姜

相传，我国在楚汉相争时期，汉高祖刘邦征战河南音山，身染瘟疫，久治不愈。当地百姓献方“生姜萝卜汤”，刘邦喝后病情大减，再喝一剂即药到病除。

● 唐和尚与生姜

唐朝时期，长安香积寺有个叫行端的和尚，一天夜间上南五台山砍柴，回寺后成了哑巴，人们相互议论不解其故。有的说这是让山上的妖魔给迷住了；也有的说是山上的神仙怕他讲出山上的真情将他弄哑了。这样一传，吓得众僧再也不敢上山砍柴了。

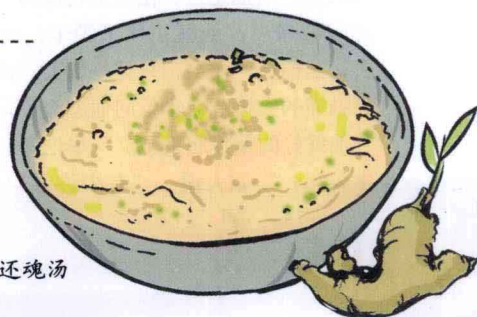
香积寺的方丈急忙带领众僧在佛前做了八十一天道场，让佛祖为行端驱魔，可是无济于事，行端仍不能说话。这时有个略懂医术的僧人德始提议让行端前去找医于长安城里一位医术高超的刘韬。

德始陪着行端来到长安，拜见了名医刘韬并详述了得病的缘由。刘韬经察颜望诊、号脉后说：“师傅先回，待我明日上山一观再行处方。”次日凌晨，刘韬来到山上，仔细观察后便胸有成竹地来到了香积寺，从药袋里取出一块生姜，对方丈说：“尊师放心，请那沙弥速将此药煎服，三五日内定能药到病除。”方丈虽让人将生姜给行端煎服，但心中总是怀疑，于是就有意挽留刘韬在寺中多住几日，以观疗效。时过两日，行端连服三剂姜汤，胸中郁积渐解，咽喉轻松爽利。又连服了三剂，竟能开口说话了，寺中众僧都惊讶不已。

方丈询问行端病因，刘韬说：“此乃沙弥误食山中半夏所致，用生姜一解，药到病除，并非什么妖魔所害。”众僧也除掉了心病，照旧上山砍柴。

● 《白蛇传》与生姜

《白蛇传》描写的是白娘子和许仙的爱情故事，人人皆知。传说，许仙让白娘子喝了雄黄酒，现了原形，把许



还魂汤



仙吓死过去。白娘子为了救许仙，跑遍了神州大地的山山水水。最后，来到了昌邑，找到了仙草，原来这种仙草就是生姜芽。为了方便治疗，白娘子把许仙带到了华山上的白龙潭，在那里住下来，为许仙治病。经过月余，许仙病愈，白娘子用生姜芽救了许仙，因此，生姜还有个别名“还魂草”，而姜汤也叫“还魂汤”。

☯ 吕洞宾与生姜

相传“八仙”之一的吕洞宾下凡到民间行医，来到浙江萧山采药时，看见一名青年在岩缝中捉到一只“夹板乌龟”，要给母亲煮食补身子。吕洞宾心想：“‘夹板乌龟’是极毒的，一旦吃下，那还了得。”奇怪的是，当他找到这位青年家中，见其年迈的母亲却神情自若地在纺纱。吕洞宾迫不及待地询问老大娘个中原委。原来，在烹调时，老大娘已将几片生姜塞进乌龟肚里，又用生姜水烧煮，因而可以避免中毒。在中医古籍里也记载生姜有解毒的作用，如误食生半夏、生野芋或天南星引起中毒，速嚼生姜可以缓解。现代研究也已证实，生姜的黄色油状液体有一定的解毒作用。

☯ 华佗与生姜

传说，名医华佗周游中国各地，为民解除病痛。一天，他来到了山东，传授医道，为民治病。当他走进一偏远山村里时，忽然传来阵阵喊痛声，他就止住了脚步，向喊叫声走去，当他循声而至，只见一妇人，站在床前，为喊痛的人捶背，华佗问他怎么了，妇人说：“他好好的就疼起来了。”华佗问：“你家有生姜吗？”妇人说：“有少许。”华佗说：

“赶快把姜切成末状，用开水煮沸，放上一点红糖。”妇人按照华佗的吩咐，一会儿就煮开了姜汤，华佗叫妇人舀了一碗，给患者喝下，没过多久，患者的疼痛解除了。用姜汤止肚子痛，从此沿袭下来。



姜的食疗作用很早已得到医家和民间的认

同。《本草纲目》中说“姜，辛而不荤，去邪辟恶，生啖，熟食，醋、酱、糟、盐、蜜煎调和，无不宜之，可蔬可茹，可果可药，其利溥矣”。《论语》里也说孔子“每食不撤姜、不多食”，意思是孔子吃饭时常常不离生姜，但也不过量食用。此外，民间也有“晚吃萝卜早吃姜，不需医生开药方”的说法，可见生姜是一种食疗的佳品。

生姜小档案

来源 姜科植物姜的鲜根茎。

原产地 东南亚的亚热带森林地区、中国、美国。

别名 紫姜、母姜、川姜、白姜、均姜。

性味归经 性微温，味辛；归脾、胃、肺经。

功效 发汗解表，温中止呕，温肺止咳，解毒。《本草拾遗》言：“汁解毒药，破血调中，去冷除痰，开胃。”取生姜汁3~10滴冲服，可用于外感风寒、恶心呕吐、咳嗽痰多、噎膈反胃等症。《珍珠囊》谓生

姜“益脾胃，散风寒”。对于腹部受寒作痛者，可用生姜5片，红糖50克，花椒3克，水煎服，有温中止痛的作用。对于伤食腹痛者，可用生姜10克，焦山楂10克，水煎，再加红糖30克，顿服，有温中消食的作用。《医学启源》载生姜能“温中去湿。制厚朴、半夏毒”。用生姜20克，紫苏20克，加红糖适量，水煎服有消食解毒的作用，可用于过食鱼蟹引起的消化不良。

紫苏红糖生姜汤





（一）姜的种类

根据姜在我国种植情况，比较出色的姜品种有辽宁的丹东白姜、陕西的汉中觉姜、山东的莱芜片姜、湖北的来凤姜、湖南的茶陵姜、安徽的临泉姜、浙江的红爪姜和黄瓜姜、广西的西林姜等。不过，从生活运用来分类的话，则以子姜、黄姜、老姜、鲜姜粉、干姜、沙姜等较为常见，此外还有炮姜、煨姜、高良姜、姜黄、姜三七、廉姜、山姜、大良姜、土良姜等。

1. 按加工方法分

|子姜|

子姜是指在秋季收获后未经窖藏的姜，又名“紫姜”。这种姜皮薄肉嫩，略带紫色，口感细嫩无渣，但辛辣味淡，姜味不浓。《本草纲目》中说：“姜，初生嫩者其尖微紫，名紫姜，或作子姜，宿根谓之母姜也。”又有云：“姜宜原湿沙地，四月取母姜种子，五月生苗，如初生嫩笋，而叶稍阔似竹叶，对生，叶亦辛香。秋社前后新芽顿长，如列指状，采食无筋，谓之子姜……”子姜的功效与生姜相似，比生姜稍弱。

|黄姜|

新姜经过一段时间的储存后就会变成黄姜。黄姜经过储存后，嫩芽会剥落，表面的青气也会去除，芳香和辣味都会渐浓，肉质变得更加结实。黄姜的功效与生姜相似，比新姜和老姜药用价值更高。

|老姜|

老姜，俗称姜母，也即姜种，是收获新姜后留下的姜块。老姜皮厚肉坚，多筋丝，味道辛辣，但香气比黄姜淡。老姜的功效与生姜相似。

|鲜姜粉|

为鲜生姜洗净后，捣烂，压榨取汁，静

置，分取沉淀的粉质，晒干或低温干燥。鲜姜粉的功效与生姜相似。

|干姜|

干姜是将生姜的根茎晒干或微火烘干而制成的，味辛性热，入脾、胃、肾、心、肺经。制作干姜时，可将生姜的杂质拣净，用水浸泡3~6小时，捞出然后切片或切成小方块，晒干即可。此外，还有一种去皮干姜，其产品习称“白干姜”，表皮已刮去，呈淡黄白色，较光滑。干姜具有以下功效：



干姜