

何玉花 主编



葱姜蒜

妙用良方

“吃好葱姜蒜，病痛少一半”

本书精选了多种葱姜蒜妙用良方，是最适合老百姓的养生宝典。



江西科学技术出版社

赣鄱 (910)

1. 本书以《本草纲目》为蓝本，结合现代医学研究成果，对葱、姜、蒜的药用价值进行了系统、全面的梳理和总结。

2. 本书以《本草纲目》为蓝本，结合现代医学研究成果，对葱、姜、蒜的药用价值进行了系统、全面的梳理和总结。

3. 本书以《本草纲目》为蓝本，结合现代医学研究成果，对葱、姜、蒜的药用价值进行了系统、全面的梳理和总结。

4. 本书以《本草纲目》为蓝本，结合现代医学研究成果，对葱、姜、蒜的药用价值进行了系统、全面的梳理和总结。

5. 本书以《本草纲目》为蓝本，结合现代医学研究成果，对葱、姜、蒜的药用价值进行了系统、全面的梳理和总结。

6. 本书以《本草纲目》为蓝本，结合现代医学研究成果，对葱、姜、蒜的药用价值进行了系统、全面的梳理和总结。

7. 本书以《本草纲目》为蓝本，结合现代医学研究成果，对葱、姜、蒜的药用价值进行了系统、全面的梳理和总结。

8. 本书以《本草纲目》为蓝本，结合现代医学研究成果，对葱、姜、蒜的药用价值进行了系统、全面的梳理和总结。

9. 本书以《本草纲目》为蓝本，结合现代医学研究成果，对葱、姜、蒜的药用价值进行了系统、全面的梳理和总结。

10. 本书以《本草纲目》为蓝本，结合现代医学研究成果，对葱、姜、蒜的药用价值进行了系统、全面的梳理和总结。

11. 本书以《本草纲目》为蓝本，结合现代医学研究成果，对葱、姜、蒜的药用价值进行了系统、全面的梳理和总结。

12. 本书以《本草纲目》为蓝本，结合现代医学研究成果，对葱、姜、蒜的药用价值进行了系统、全面的梳理和总结。

何玉花 主编



葱姜蒜

妙用良方

图书在版编目 (CIP) 数据

葱姜蒜妙用良方 / 何玉花主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5390-5257-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第060082号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2015035

图书代码: D15011-102

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 — 84853028 联系人: 松雪

葱姜蒜妙用良方

何玉花主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 三河市艺海万诚印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 889mm × 1194mm 1/16

字数 652千字

印张 27.5

版次 2015年4月第1版 2016年3月第2次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5257-1

定价 59.00元

赣版权登字 -03-2015-25

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言



由于环境污染、食物安全性降低等种种原因,引发了各种疾病,如“三高”、糖尿病、冠心病等,这些疾病大大降低了人们的生活质量,不仅给人们带来了身体上的病痛,而且也给内心造成了极度的恐慌与不安。有病就需要医治,现在许多人只要生病就往医院跑,但是“就医难,用药贵”等种种问题也随之而来,并引发了一系列的社会问题。那么,有没有省钱、省时、省力的方法呢?

秘方就能解决这个问题。一根大葱就可以驱赶风寒;一块生姜就可以缓解你的腹痛;一瓣大蒜就能让你的腹泻立即停止。

经传统医学证实,葱、姜、蒜具有良好的治病功效,古人早已认识到这一点,将葱、姜、蒜视为治病之宝。一旦哪里不舒服、哪里受伤,人们首选的就是用葱姜蒜来解决。民间还有“鼻子不通,吃点大葱”“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”“大蒜是个宝,常吃身体好”等俗语来赞美葱姜蒜的养生治病的神奇功效。

由此可见,葱姜蒜确实是养生治病的佳品。

俗话说,偏方气死老中医。由葱、姜、蒜组成的秘方不仅简单易行,而且疗效显著,方便实用,花小钱就能治病,甚至还能治好疑难杂症,以至于让医学界的名家拍案叫绝。这些妙方虽然来自民间,但全是我国劳动人民智慧的结晶。

本书从流散在古今医籍及民间的葱、姜、蒜方中,编辑整理了治疗临床 11 科 218 种病症的妙方,包括内科的循环系统疾病、消化系统疾病、泌尿疾病、外科疾病、传染性疾病、皮肤科疾病、五官科疾病、儿科疾病、妇科疾病及男科疾病。所选病症皆为常见疾病,每种疾病均配有对症妙方。另外,本书还增添了常见病症的药膳,可为读者养生提供参考。

限于编者水平,书中难免有纰漏之处,书中所提到的一些方剂及食疗相关知识,只是作为大家养生的一种参考,具体应用时一定要在医生的指导下进行实际操作。希望各位读者朋友对本书多提宝贵意见,以使其精益求精,更好地服务于大家。

目录



第一篇 葱、姜、蒜的妙用

第一章 葱的妙用	2	姜的选购与储存技巧	5
民间有“一日不可无葱”之说	2	姜的食用禁忌	6
葱的选购与储存技巧	3	第三章 蒜的妙用	7
大葱的食用宜忌	3	大蒜是个宝,常吃身体好	7
第二章 姜的妙用	4	大蒜的选购与储存技巧	8
认识神奇的姜	4		

第二篇 葱、姜、蒜的食疗妙方

第一章 葱的食疗妙方	10	第二章 姜的食疗妙方	19
增强脑力食谱	10	增强脑力食谱	19
舒缓焦虑、抑郁食谱	10	改善手脚冰冷食谱	20
预防肥胖食谱	11	减压食谱	20
增强体力食谱	11	防治感冒食谱	21
改善食欲不振食谱	12	止呕食谱	22
改善便秘食谱	14	改善胃病食谱	23
预防高血压食谱	14	增进食欲食谱	23
改善水肿食谱	15	女性保健食谱	24
延缓衰老食谱	15	男性保健食谱	26
防感冒食谱	16	减肥食谱	27
预防癌症食谱	17	预防癌症食谱	28
缓解痛证食谱	18	防治糖尿病食谱	28

预防高血压食谱	29	预防高血压食谱	34
第三章 蒜的食疗妙方	30	改善水肿食谱	35
增强脑力食谱	30	治肠胃炎食谱	35
预防肥胖食谱	30	防治糖尿病食谱	36
增强体力食谱	31	防瘤抗癌食谱	37
改善食欲不振食谱	32	畅通血路食谱	38

第三篇 葱、姜、蒜的美容保健妙方

第一章 葱的美容妙方	40	亮眼明眸妙方	42
美白妙方	40	乌发生发妙方	43
排毒祛痘妙方	40	减肥瘦身妙方	44
乌发生发妙方	40	第三章 蒜的美容妙方	45
第二章 姜的美容妙方	41	减肥瘦身妙方	45
美白祛斑妙方	41	排毒祛痘妙方	46
抗皱防衰妙方	41	生发乌发妙方	46
		抗衰老妙方	47

第四篇 葱、姜、蒜的祛病妙方

第一章 内科呼吸、循环系统等 疾病妙方	50	感冒	71
动脉硬化	50	急、慢性支气管炎	76
高血压	50	肺脓肿	77
脑血管意外	52	肺癌	78
咳嗽	54	中暑	79
高脂血症	62	中毒	80
冠心病	63	虚劳	84
头痛	63	贫血	85
失眠	67	脚气病	86
神经痛	68	糖尿病	89
痹证	69	肺炎	91
腰腿痛	71	哮喘	92
		咯血	97
		眩晕	98

第二章 内科消化系疾病妙方..... 100

腹泻	100
便秘	109
便血	113
噎膈	114
胃下垂	116
直肠脱垂	117
溃疡病	117
黄疸	118
鼓胀	120
积聚	124
胃痛	125
吐血	144
结胸	145
肠炎	146
急性胃肠炎	146
慢性胃炎	147
反胃	149
胁痛	151
腹胀腹痛	151
消化不良	163
呕吐	164
呃逆	179

第三章 内科泌尿疾病妙方..... 184

血尿	184
尿路感染	185
尿频	185
肾功能不全	185
淋证	193
肾炎	194
水肿	197
遗尿	204

第四章 外科病良方妙方..... 205

骨结核	205
急性肠梗阻	205
阑尾炎	206
疝气	208
疔疮	210

丹毒	213
冻疮	214
其他结核	216
骨髓炎	216
疔疮	217
疖	218
疔	219
疽	222
褥疮	223
痔疮	223
颈淋巴结核	225

第五章 外伤性疾病妙方..... 227

跌打扭伤	227
创伤	232
狂犬咬伤	233
蛇虫咬伤	233
骨折	236
骨质增生	237
腰椎间盘突出	237
颈椎病	238
骨髓炎	238
外伤出血	239
腱鞘炎、腱鞘囊肿	240
金疮(刀斧伤、枪伤)	241
烧伤、烫伤	241
伤口、创面处理	242

第六章 传染性疾病妙方..... 243

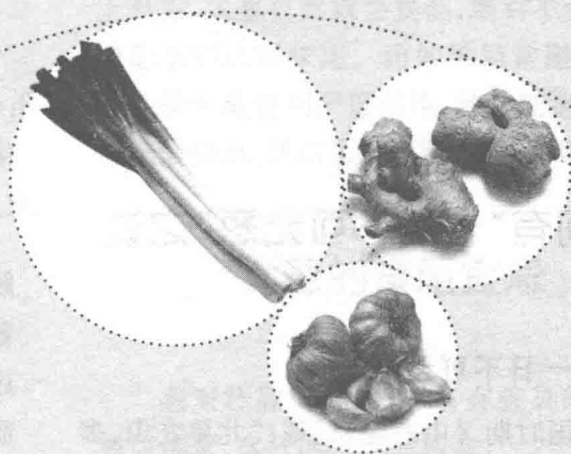
霍乱	243
痢疾	246
肝炎	255
疟疾	258
蛔虫病	262
钩虫病	263
绦虫病	264
肺结核	264
流行性乙型脑炎	268
流行性感冒	269
麻疹	271
白喉	272

流行性脑脊髓膜炎	273	口疮	319
流行性乙型脑炎	274	牙痛	320
伤寒、副伤寒	274	牙本质过敏	322
蛲虫病	275	结膜炎	323
流行性腮腺炎	276	目疼痛	323
第七章 皮肤科疾病妙方	278	角膜炎	323
花斑癣	278	麦粒肿	323
脓疱疮	279	其他眼病	324
酒糟鼻	280	鼻塞	325
深部真菌感染	281	萎缩性鼻炎	326
手脚多汗	281	其他鼻病	327
脱发	282	牙齿松动	328
鸡眼	285	口腔杂病	328
狐臭	287	牙龈出血	329
白癜风	287	鼻窦炎	329
带状疱疹	289	第九章 儿科病妙方	331
荨麻疹	290	小儿癫痫	331
冻疮	293	小儿夜啼	331
稻田皮炎	296	小儿咽炎	332
痱子	297	小儿流涎	332
痤疮	297	小儿脐突	333
手足皲裂	298	小儿鹅口疮	333
湿疹	299	小儿秃疮	334
银屑病	300	小儿佝偻病	334
疥疮	301	小儿疝气	335
皮肤瘙痒	302	小儿厌食	336
头癣	303	婴儿吐乳	338
手癣、脚癣、甲癣	305	麻疹	339
神经性皮炎	308	小儿感冒	340
雀斑	310	小儿哮喘	344
疣	310	小儿咳嗽	345
第八章 五官科疾病妙方	312	流行性腮腺炎	348
中耳炎	312	小儿百日咳	349
耳鸣耳聋	313	小儿泄泻	354
咽喉肿痛	315	小儿疳积	360
虚火喉痹	316	小儿呕吐	362
嘶哑失音	317	小儿胃痛	365
扁桃腺炎	318	小儿腹痛	366
鱼骨鲠阻	319	小儿尿潴留	367
		小儿遗尿	368

小儿阴缩	371	更年期综合征	400
婴幼儿惊厥	371	妊娠水肿	401
虫症	373	妊娠杂症	403
小儿肺炎	376	流产	404
小儿解颅	377	产后出血不止、恶露不尽	405
小儿脐风	377	产后发热	407
小儿便秘	378	急性乳腺炎	408
小儿水肿	379	产后缺乳	409
小儿急性喉炎	381	产后中风	411
小儿赤游风	382	产后晕厥	412
小儿湿重	382	产后腹痛	413
第十章 妇产科疾病妙方	383	阴冷	414
产后便秘	383	其他妇科杂病	415
产后癃闭	383	痛经	417
月经失调	384	妊娠腹痛	419
闭经	386	产后痉症	420
崩漏	388	产后全身痛	421
带下病	390	产后伤食	421
阴疮	393	产后感冒	422
不孕症	393	第十一章 男科病妙方	423
倒经及经行呕吐	394	阳痿	423
乳腺增生	395	睾丸和阴囊疾患	427
妊娠呕吐	395	遗精	428
女阴瘙痒	398	早泄	429
胞衣不下	399	前列腺疾病	430
子宫脱垂	399	精子减少症	430

第一篇

葱、姜、蒜的妙用



第一章 葱的妙用

民间有“一日不可无葱”之说

“一日不可无葱”

战国时期,《山海经》记载:“北单之山,多葱韭”。古人很早就知道大葱不仅是调味佳蔬,而且还是预防疾病的良药。民间早有“一日不可无葱”之说。

葱之习俗

相传神农尝百草时找出葱后,便把它作为日常膳食的调味品,各种菜肴必加香葱以调和,故葱又有“和事草”的雅号。

广西合浦等地流行岁时“食葱聪明”的饮食风俗,说的是每年农历6月16日夜,家家户户菜园取葱给小儿食,小儿日食后会“聪明”。

葱白的食用和药用价值

葱白性温,有除湿驱寒、活络止痛的功效,自古被人们视为良药,对改善头痛、伤寒、感冒、目眩、乳痈、风湿疼痛、耳鸣、中毒等状况均有显著疗效。

葱白的主要成分为维生素A、大蒜素、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、脂肪油等,其中大蒜素有杀菌排毒的功效,尤其对白喉杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌及链球菌等有强大的抑制作用,可缓解和改善多种皮肤问题;而维生素则对增强身体抵抗力,防止风寒感冒、缓解脾胃肠道不适有极大的作用。

葱叶的食用和药用价值

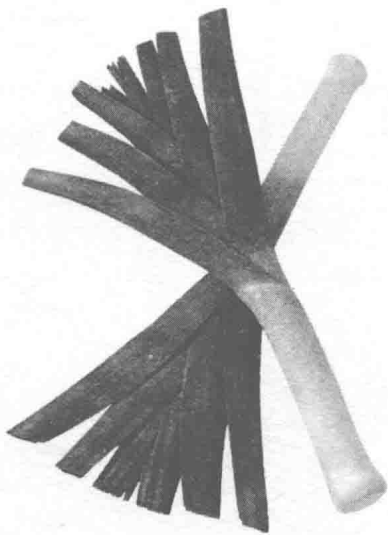
葱叶味辛性温,有通阳理气、祛风发汗、解毒消肿、散寒除湿的功效。葱叶不仅含有葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖及多种低果聚糖,还含有少量淀粉、半纤维素、 α -纤维素和木质素等,有补五脏、杀百毒的功效,可有效改善风寒感冒、头痛、鼻出血、中风、水肿、脚气、癰闭、阴茎肿大、跌打损伤、疮痈肿痛等病症。

葱须的食用和药用价值

葱须性平,具有消肿止痛、活血化淤、理气发汗等功效,临床上多用于缓解风寒感冒、咽喉肿痛、便血、痔疮、脱肛、子宫脱垂等状况。

葱子的食用和药用价值

葱子性温,具有强大的温肾壮阳、明目亮睛的功效,临床上常用于改善肾虚、阳痿、早泄、性功能障碍、不孕不育、目眩、目视模糊、视力下降等状况。



大葱

葱衣的食用和药用价值

葱衣就是葱白的表皮,性平,具有祛寒除湿的功效,对于寒证和湿证均具有显著疗效,可改善腹痛、痢疾、疝气、阴囊坠痛、湿疹等病症。

葱涕的食用和药用价值

葱涕味辛性温,无毒,有活血化淤、消肿止痛、排毒驱虫等功效,临床上常用于缓解感冒、鼻出血、便血、跌打损伤、痈肿、外痔、耳聋、乳痈、丹毒、小儿蛔虫性不全肠梗阻等病症。

葱的选购与储存技巧

(1)优质大葱:看上去青绿富有光泽,没有枯叶、烂叶和黄叶;葱茎比较粗壮,且硬实、没有断折;葱白比较长,管状叶较短,根部没有腐烂的迹象等;闻上去散发着清香味和辛辣味。

(2)劣质大葱:葱茎较细小、粗细和高矮不均;葱白较短;葱叶有枯、焦、烂和发黄的迹象;葱心则空而不充实;根部有明显腐烂、折断或损伤的痕迹;闻上去还有腐烂味,辛辣味几乎没有或很淡。

(3)大葱贮存指南:大葱的贮存应极力避

免潮湿,可将其捆绑成束,根朝下放在背阳面,以免其沾水而腐烂。

俗话说“大葱不怕冻,就怕动”,大葱在贮存过程中应禁止搬动。因为大葱受冻只会让细胞间的水分结冰,并不会损伤细胞壁,气温上升后,大葱自然就会复苏,绝对不会影响大葱原本的清鲜味道。而如果经常搬动大葱,则会使大葱受到严重挤压,导致细胞壁受损、细胞液溢出,从而易使大葱变质、腐烂。

大葱的食用宜忌

葱对汗腺刺激比较强,有腋臭的人在夏季应慎食,多汗的人也应忌食。

葱叶中含有丰富的胡萝卜素、维生素 A,不要丢弃。

根据烹饪的主料,大葱的切法可以不同,如炖汤大多用葱段,而汤面多用葱末,但均不宜太长时间的煎、炸等。

大葱含有烯丙基硫醚,具有挥发性,因此大葱不适宜在水里浸泡或熬煮太长时间,以免大葱中的营养成分流失。

葱花一般在熄火后加入菜肴中,其香味会更浓,口感也会更美味,同时还可以最大限度地发挥烯丙基硫醚的作用。



第二章

姜的妙用

认识神奇的姜

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。原来是芬芳的药味使他起死回生。炎帝又惊又喜,拔了一莩,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。

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,放上一二点红糖。”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

姜味辛

姜味辛,主要成分有姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛、芳樟醇、姜辣素、天冬素、谷氨酸、丝氨酸、甘氨酸以及淀粉等。现代医学研究表明,姜不仅能够刺激胃液分泌、促进肠道蠕动、激发消化系统功能,还能够促进血液循环、增强中枢神经系统的功能,对心脏、神经等有直接兴奋作用,更能够抑制细菌的滋生,起到杀菌、抗病毒的作用。

另外,姜含有大量的姜辣素,当其进入人体内,能产生一种抗氧化酶,能够有效对付氧自由基,其效力远远强于维生素 E,所以在一定程度上,食用姜有利于抵抗衰老,老年人食用可以减少“老年斑”。

姜对人体的具体食用和药用价值很高,因种类和部位不同,其所具有的功用价值也有很大的不同。

从姜的部位看价值

(1)姜皮:别名姜片或姜衣,因其性凉而具有消肿功效,临床上常用姜皮改善水肿、癰

闭等病症。

(2)姜汁:性温,有驱寒温经的功效,对于一些急证有显著疗效,如中暑、中风、中毒等;也可以治疗诸多寒证,如胃寒导致的反胃、风湿疼痛,风寒引起的咳嗽、哮喘等。

从姜的种类看价值

(1)干姜:干姜含有姜烯、水芹烯、姜烯酮、姜辣素、姜酮等挥发油,对神经中枢、交感神经等均有显著疗效,具有温中散寒、通经活络、止血止痛、止呕回阳等功效,又因其直接入胃、肾、肺等经脉,可有效治疗胃痛、腹胀、咳嗽、风湿、痢疾、便血、泄泻、痛经、阳痿等病症。

(2)炮姜:炮姜与干姜的作用相近,有温经止血的功效,常与干姜同炒,适用于虚寒型出血(吐血、便血)、脾胃虚寒(痢疾、泄泻、腹痛、腹胀等)。

(3)煨姜:煨姜性热味辛,可改善寒证,如胃寒疼痛、腹痛腹胀、泄泻等。

姜的选购与储存技巧

姜的选购不可贪“色”

购买姜时,一定要仔细辨别颜色。凡是外表微黄、切开时里面比较白嫩,且表皮已经脱落的姜,大多是被硫黄熏烤过的,其内含有铅、硫、砷等有毒物质,一旦食用就会对呼吸系统产生危害,严重时甚至会伤害肝脏和肾脏。

储存姜需有道

姜贮存不当多半会发酵变质,贮存姜时要尤其注意保持适宜的湿度。

具体方法是:在花盆或脸盆底部,垫上一层半干的沙子,放上一层鲜姜后再铺上一层半干的沙子。在整个贮存过程中还要经常洒上点水,以保证适宜的湿度,防止姜变干或烂掉。

姜的食用禁忌

姜的吃法很多,如喝姜汤,吃姜粥,煮菜热油时放点姜丝,炖肉、煎鱼加姜片,做法水饺馅时加点姜末,既能使味道鲜美,又有助开胃健脾、提神醒脑、增进食欲、促进胃肠对营养成分的吸收。不过,姜有一定的药理作用,我们应该注意它的一些用法和禁忌。

一次吃姜不宜过多,以免吸收大量姜辣素,在排泄过程中会刺激肾脏,并产生口干、咽痛、便秘等上火症状。

不要吃腐烂的姜,因为腐烂的姜会产生

一种毒性很强的物质——黄樟素,人即使吃得很少,它也会很快进入肝脏,引起肝细胞中毒、变性、坏死,不仅会对肝功能造成一定损害,还会诱发肝癌、食道癌等。因此,那种“烂姜不烂味”的说法是错误的。

夏季天气炎热,人们容易口干、烦渴、咽痛、汗多,姜性温味辛,属热性食物,根据“热者寒之”原则,不宜多吃,在做菜或做汤的时候放几片即可。

肝炎病人食用姜不利于病情恢复。因为姜的主要成分姜辣素以及变质姜中的黄樟素,都能使肝炎病人的肝细胞发生变性、坏死以及间质组织增生、炎症浸润、肝功能异常等。

第三章 蒜的妙用

大蒜是个宝,常吃身体好

诸葛亮与大蒜

关于大蒜的治病疗效,民间流传着一个有趣的传说。

三国时期,蜀军军师诸葛孔明为征服南蛮,率百万大军南征擒拿孟获。岂料孟获也非等闲之辈,他暗施毒计,把孔明军队诱至秃龙洞,此地山岭险峻,道路狭窄,常有毒蛇出没,更有瘴气弥漫,蜀兵皆染瘟疫,面临不战自溃、全军覆没的危险。

孔明情知不妙,带领兵将数十人前往察看,见此状乃长叹道:“吾受先帝之托,兴复汉室,大业未成,却临大难,何以报答先帝之恩?”说着声泪俱下。

此时,一老者伏杖迎面而来,孔明叩拜,以求解救之计。老者道:“此地有哑泉、灭泉、黑泉和柔泉水,人若饮之,无药可医,又瘴气密布,人若触之,乃可致死。”孔明叹道:“蛮军不灭有负于先帝之托,不如死焉!”说罢,欲投崖自尽。老者急忙制止,授计道:“此去正西数里,有一隐士,号万安隐者,草庵前有一仙草名‘韭叶芸香’,口含一叶,则瘴气不染。”孔明拜谢,依言而行,果真全军平安。孔明征服南蛮,凯旋回朝后,向一位老郎中求教,才得知“韭叶芸香”就是家喻户晓的大蒜。

大蒜又称胡蒜,味道辛辣,有强烈的刺激性气味,是烹饪中不可缺少的调味品,被人们誉为“天然抗生素”。

防癌显奇效

大蒜含有丰富的蛋白质、维生素及矿物质等,对致癌物质“亚硝胺”有强大的抑制作用,能够有效阻止胃内硝酸盐还原菌的生长,增强人体免疫系统的功能,从而加强对癌细胞的控制。

降“三高”有特效

大蒜含有蛋白质、维生素C等,能够明显地减缓心率,增加心脏收缩能力,从而促进血液的正常循环,防止动脉硬化,起到一定降压作用;而大蒜精油对分解胆固醇、抑制胆固醇附着在血管壁上也有极大的作用,从而可以降低高脂血症患者体内胆固醇和甘油三酯的含量。

另外,近年来,由于人们的膳食结构不够合理,人体中硒的摄入减少,使得胰岛素合成功能下降。而大蒜中含硒较多,对人体中胰岛素的合成能起到一定作用,所以糖尿病患者多食大蒜有助减轻病情。

抗菌消炎有显效

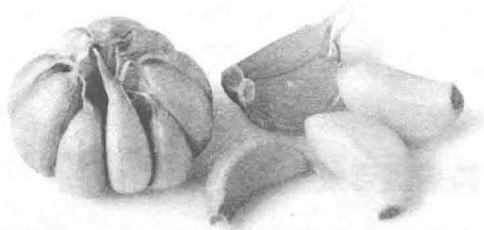
大蒜含有一种叫“硫化丙烯”的辣素,其杀菌能力可以达到青霉素的1/10,对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用,可以起到预防流感、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的作用。

另外,大蒜所含的挥发性物质,如大蒜汁等,对多种致病菌,如大肠球菌、伤寒杆菌等也有明显的抑制作用。

美容养颜

大蒜中所含的多数刺激成分,对于面部

皮肤的血管收缩有明显的功效,能够极大地促进血液循环,加强肌肤的新陈代谢,进一步恢复面部皮肤的光泽、弹性,从而抑制黑色素的沉淀,并软化角质层、消除细纹、祛除雀斑,使肌肤变得更加白皙、细腻和富有光泽。



大蒜

大蒜的选购与储存技巧

挑选优质大蒜的小窍门

实践证明,优质好大蒜在药效上比“不新鲜的大蒜”要高出一筹,挑选优质大蒜对保证身体健康、防治疾病等均有明显功效。

(1)从外形上看:优质大蒜一般大蒜皮呈白色,大蒜瓣饱满而硬实,大小均匀,水分足,有沉甸甸的重量。

(2)从触感上看:摸上去硬实,而不是软绵绵的,且用手捏似乎有大蒜汁溢出者,则通常为新鲜的优质大蒜。

保存大蒜的小窍门

(1)用冰箱保存大蒜的妙招:大蒜若长时间地暴露于空气中,会逐渐变干,营养自然也会跟着流失。因此,可以把大蒜一瓣一瓣剥

开,并放入塑料袋中,再一起放入冰箱中保存,其温度最好保持在 0°C 左右。需要提醒的是,在剥大蒜的时候,千万不要将瓣膜也剥掉,以免造成大蒜味散发到整个冰箱里。

(2)放于阴凉通风处保存:大蒜的水分若不是很多,就不应该放在阳光下曝晒,最好将其放在阴凉干燥通风处晾晒,也不要用纸包起来或用盒子、袋子装起来。

大蒜的食用宜忌

大蒜虽然宜生吃,但不宜空腹食用,因为大蒜所含的大蒜素对胃黏膜有比较大的刺激,容易对胃部和腹部造成伤害,以致引发胃痛、上腹部灼烧等。

中医认为,凡阴虚火旺者应忌服大蒜。因为大蒜直接刺激胃部,且所含的大蒜素具有很强的溶脂性,容易引起溶血症,导致贫血。

大蒜比较辛辣,吃多了容易伤耗体内的气血,引起气血不足,甚至会影响视力。因此,大蒜不宜多吃,每日不宜超过100克,以免适得其反,造成身体出现诸多不适。

大蒜的杀菌能力很强,很有可能会杀死肠内一些有益的细菌,以致造成体内某种维生素的缺乏,如维生素 B_2 ,使之患上口角炎、舌炎、口唇炎等。

吃大蒜以后最好不要立即喝热汤或热茶、热开水,否则,极容易损伤肠胃功能。

若要把大蒜涂抹在皮肤上,则一定要先经过试验,以免发生皮肤过敏,有皮肤过敏史的人一定要小心使用。