

医 | 食 | 同 | 源 | 药 | 食 | 同 | 用

内容全面 方法简单 针对性强

厨房里的六味圣品

葱姜蒜 酒醋茶

李春深◎编著

科学实用的读本

详细归纳与整理了常见食材的使用方法与保健效果，
是名副其实的“小食材，大功效”！

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

医 | 食 | 同 | 源 | 药 | 食

内容全面 方法简单 针对性强

厨房里的六味圣品

葱姜蒜 酒醋茶

李春深◎编著

科学实用的读本

详细归纳与整理了常见食材的使用方法与保健效果，
是名副其实的“小食材，大功效”！

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

厨房里的六味圣品 : 葱姜蒜酒醋茶 / 李春深编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2015. 8

(健康达人系列丛书)

ISBN 978-7-5377-5175-9

I. ①厨… II. ①李… III. ①烹饪—原料—基本知识
IV. ①TS972. 111

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 189610 号

厨房里的六味圣品：葱姜蒜酒醋茶

出 版 人：张金柱
编 著：李春深
策 划：薛文毅
责 任 编 辑：王 蓉 宋 伟
责 任 发 行：阎文凯

出 版 发 行：山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址：太原市建设南路 21 号 邮编：030012
编辑部电话：0351-4956033
发 行 电 话：0351-4922121
经 销：各地新华书店
印 刷：北京龙跃印务有限公司
网 址：www.sxkxjscbs.com
微 信：sxkjcbbs

开 本：710mm×1000mm 1 / 16 印张：10
字 数：120 千字
版 次：2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5377-5175-9
定 价：27.00 元

本社常年法律顾问：王葆柯

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。

Preface

前言

葱、姜、蒜、酒、醋、茶是人们日常生活中的必备之物。它们应用非常广泛，不仅在人们的饮食烹调中不可或缺，还在防病治病方面有着独特的功效，可谓厨房里当之无愧的六味圣品。

以平常之物，获神奇之效。书中从以上六种食材入手，详细讲述了它们的营养价值、食疗作用、食用宜忌、药性功效等内容，并且从浩如烟海的中医典籍中选取了与每种食材相关的诸多经验方，涉及内科、外科、妇科、儿科等，经济实用，易于操作。

由于编者水平有限，书中疏漏之处在所难免，所以读者在治疗期间一定要对症用药，必要时最好咨询相关医师后再治疗。

特别提示：本书中的经验方适用于常见小病和身体不适的调养，对于重大疾病患者，应及时接受专业医师的诊治。





第一章 葱不离怀，百病不来

蔬菜中的“贵族” / 002

葱叶营养高，吃时莫扔掉 / 003

葱的四大食疗作用 / 004

部位不同，药性有别 / 005

葱的药用秘方精选 / 006

第二章 家备生姜，小病不慌

饭不香，吃生姜 / 022

不可小觑的食疗价值 / 023

发芽的姜也能吃 / 024

吃姜要讲究时段 / 025

巧吃姜，保健康 / 026

吃生姜的禁忌 / 027

生姜的治病偏方 / 028

第三章 口含生大蒜，感冒好一半

绿色天然营养品 / 058

大蒜的药性功效 / 059

大蒜的科学吃法 / 061

禁吃大蒜的人群 / 063

消除口中蒜味的窍门 / 064

大蒜的治病良方 / 065

第四章 适度饮酒，怡情养性

酒的分类 / 086

健康饮酒的原则 / 088

酒后八不宜 / 091

说说酒之性 / 093

酒的养生防病偏方 / 095

第五章 妙用食醋，胜过药无数

了解醋的种类 / 106

含有人体必需的八种氨基酸 / 107

吃醋的好处 / 109

不同食醋，吃法不同 / 111

吃醋的禁忌 / 112

醋的疗病偏方 / 114

第六章 饭后一杯茶，解腻助消化

茶的营养成分 / 126

茶叶的种类 / 127

喝茶的益处 / 130

季节不同，喝茶有别 / 133

掌握喝茶的最佳时间 / 134

不宜喝茶的人群 / 136

新茶陈茶巧鉴别 / 138

茶叶治病疗方 / 139



葱的名字非常多，而且各地叫法不一，比如青葱、大葱、叶葱、胡葱、水葱、和事草等。葱属于百合科，为多年生草本植物。它原产于西伯利亚，在我国栽培历史悠久，分布广泛，以山东、河北、河南等省为主要产地。

从传统习惯上来说，葱在我国有春葱和冬葱之分，有南葱和北葱之别。春葱和冬葱的叫法是以季节为划分标准的，这个比较容易理解，在此不做赘述。南葱和北葱的叫法是以地域为划分标准的。一般来说，北方的葱以大葱为多，大葱植株高大，圆而中空，葱白洁白而味甜，为北方人所喜爱。为此，北方人常常生吃大葱，比如，煎饼卷大葱、大葱蘸大酱等都是北方人的家常美食。南方人说的葱，主要指小葱，又称香葱、四季葱等。小葱颜色青翠，外直中空，葱的茎与叶上部为青色葱叶，下部为白色葱白。南方人将之用于烹调，其味辛香而浓郁。

葱不仅是厨房的必备品之一，在防病治病方面也有着独特的功效。俗语云：“葱不离怀，百病不来。”此语足以证明葱的食疗价值非同一般。葱具有哪些营养素？葱的食疗价值体现在哪些方面？怎样吃葱才是最科学的？针对以上问题，我们将在下面的内容中逐一为您揭晓答案。



蔬菜中的“贵族”

葱在日常生活中非常常见，可以说，在我国每个家庭的厨房里都备有一捆葱，以便随时用它来调味或者当配菜使用。物以稀为贵，由于葱在人们眼中司空见惯，所以没人把它当作高贵的营养品。其实，从营养学的角度来说，葱绝对可以称得上是蔬菜中的“贵族”。之所以这样比喻，是因为它的营养价值非同一般。

据科学测算，葱中维生素C和胡萝卜素的含量最为丰富，故

我国民间有“常吃葱，人轻松”“一天一棵葱，薄袄能过冬”等谚语，充分说明了葱丰富的营养价值。除此之外，葱还含有具有刺激性气味的挥发油和辣素，能祛除肉类、鱼类等食物的腥膻异味，产生特殊香气，可以刺激机体消化液的分泌，增进食欲。挥发性辣素通过汗腺、呼吸道、泌尿系统排出时能轻微刺激相关腺体的分泌，而起到发汗、祛痰、利尿作用。



健康小贴士

大葱怕动不怕冻

大葱受冻后，其细胞壁并未受到任何损伤，只是细胞间隙里的水分结了冰。因此最好不要乱动受冻的大葱，以免外力挤压使细胞间隙中的冰粒压破细胞外溢，造成腐烂。当温度回升时，葱内冰碴融化，自然会复原。缓过来的冻葱，味道也不会变。

葱叶营养高，吃时莫扔掉

我们知道，同一株蔬菜的不同部位营养价值会有差别，这一点在葱身上也能体现出来。葱的食用部分有葱叶和葱白。不论是用于烹饪还是作为蔬菜食用，许多人的做法是将葱叶扔掉，只食用葱白部分。这种做法正确吗？其实，只要搞清楚二者的营养价值，那么下次再食用葱的时候我们就知道怎么做了。

据相关营养学家测算，葱叶除了含有葱白中所含有的营养成分外，许多营养素都要优于葱白。例如葱叶中的维生素C、胡萝卜素、叶绿色、镁的含量要明显高于葱白部分。

看来，我们把绿油油的葱叶扔掉，实在是太可惜了。下次买菜，如果葱叶不老、不萎缩发黄，我们完全可以把葱叶和葱白一起食用，这样既减少浪费，节约了生活成本，还能摄入更丰富的营养素。



健康小贴士

大葱的短期保鲜贮存

选葱白粗大、不烂的大葱，葱根朝下，竖直插在有水的盆中，这样大葱不仅不会腐烂，还会继续生长。

将大葱的叶子晒蔫，不要去掉，捆好，根朝下垂直放在阴凉处，切忌沾水受潮，可保存1个月以上。

葱的四大食疗作用

葱除了具有丰富的营养价值外，还具有一定的食疗作用，具体来说，主要体现在以下几个方面。

发汗抑菌

大葱具有刺激身体汗腺，达到发汗散热之作用；葱含有挥发油，其中的葱素是杀菌的能手，可以杀灭口腔和呼吸道中的细菌。

增进食欲

葱含有具有刺激性气味的挥发油和辣素，能祛除腥膻等异味，

产生特殊香气，并有较强的杀菌作用，可以刺激消化液的分泌，增进食欲。

舒张血管

葱富含维生素C，有舒张小血管，促进血液循环的作用，可防止血压升高，使大脑保持灵活，并预防老年痴呆。

防癌抗癌

葱含有微量元素硒，并可降低胃液内的亚硝酸盐含量，对预防胃癌及多种癌症有一定作用。



健康小贴士

不宜吃葱的人群

吃葱虽然有益健康，但并不是所有人都适合，具体来说，表虚，多汗者，有胃肠道疾病特别是患有溃疡、腋臭的人不宜多食。





部位不同，药性有别

梁代陶弘景所著《名医别录》记载：“葱可除肝中邪气，安中利五脏，杀百药毒。”明朝李时珍说：“葱乃释家五葷之一，生辛散，熟甘温，外实中空，肺之菜也，肺病宜食之。”现代医理证明，葱全身均可入药，而且每个部位药性功效稍有不同。葱各部位的药性功效如下。

葱叶

葱叶具有祛风发汗、解毒消肿的功效，主要适用于感冒风寒、中风、疮痈肿痛、跌打创伤等症。

葱茎白

葱茎白味辛，性平，无毒。

药性入手太阴肺经，能发汗；入足阴阳胃经，可治伤寒骨肉疼痛、咽喉麻痹肿痛不通，并可安胎。

葱须

葱须具有通气的作用，主要用于饮食过饱后的房事过度、血渗入大肠、大便带血、痢疾和痔疮。

葱花

葱花具有散寒通阳之功效，适用于脘腹冷痛、胀满等症。

葱实

葱实味辛，性温，无毒。具有使眼睛明亮、补中气不足、温中益精、养肺、养发的作用。

葱的药用秘方精选

治头痛

方一

【组成】葱白 5 根，生姜 6 克，细茶 6 克，核桃肉 5 个。

【用法】将葱白、生姜、细茶、核桃肉入锅煎汤趁热服，汗出即愈。

【主治】头痛。

方二

【组成】大蒜、葱白、生姜各等量。

【用法】将大蒜去皮，同葱白、生姜切片入锅煎汤温服，出汗即愈。

【主治】感冒头痛，鼻塞恶寒发热。

方三

【组成】葱、姜、艾叶、茶各等量。

【用法】将葱、姜洗净切片，同艾叶和茶入锅煎汤温服。

【主治】头痛发热。

方四

【组成】葱白 3 根，当归 10 克，川芎 5 克，白芷 6 克。

白芷



川芎



【用法】将葱白洗净切段，同当归、川芎、白芷入锅煎汤2次，混合后分上、下午服，每日1剂。

【主治】头痛。

治鼻塞

方一

【组成】葱白。

【用法】将葱白的头部用绳捆成1把，去根后切下1寸长，用开水壶或热熨斗将葱烤热，把热葱放头顶百会穴处，并以热水袋加热，待鼻出气止。

【主治】鼻塞。

方二

【组成】葱白。

【用法】将葱白捣烂取汁，晚上用淡盐水清洗鼻腔后，用棉球蘸葱汁塞鼻，左右交替塞。

【主治】鼻塞。

治感冒

方一

【组成】大葱3根，生姜5片，红糖10克。

【用法】将大葱、生姜洗净切碎，加水、红糖一起煮汤热服。

【主治】感冒。

方二

【组成】连须葱白6根，粳米20克。

【用法】将连须葱白洗净切碎，放入粳米中煮粥热服，盖被发汗。

【主治】风寒感冒。

方三

【组成】连须葱白 250 克，姜 2~3 片。

【用法】将连须葱白、姜入锅用水煎，盛碗中服下。

【主治】伤风感冒。

治慢性支气管炎

方一

【组成】带头葱须 7 个，梨 1 个，白糖 15 克。



【用法】将洗净的葱须和梨放入锅内同煮 10 分钟，然后放糖煮好后吃梨、喝汤。

【主治】慢性支气管炎、咳嗽。

方二

【组成】葱白 5~10 节，淡豆豉 10 克，陈皮 3 克，红糖 2 克。

【用法】将葱洗净，取葱白，与淡豆豉、陈皮入砂锅共煎取汁，再放入红糖调味。日分数次，酌量饮用。

【主治】风寒咳嗽。

治腹胀腹痛

方一

【组成】连须葱白 20 根，生姜 3 片。

【用法】将连须葱白、生姜洗净切片入锅，添水煎煮，趁热服，1 日 1~2 次。

【主治】受寒腹痛腹胀。

方二

【组成】连须青葱 60~90 克。

【用法】将连须青葱去皮洗净捣烂取汁顿服，10 分钟后，再服菜油 30 克，约 30 分钟即可止痛，4~6 小时后排出黏液便，有时夹有蛔虫。

【主治】蛔虫性急腹痛。

治腹泻

方一

【组成】艾叶 1 把，葱白 2 根。

【用法】将艾叶、葱白共捣碎敷脐，并用热水袋加温。

【主治】腹泻伴有腹痛。

方二

【组成】大葱 100 克，食盐 2 克。

【用法】将大葱去皮切片，同盐共炒热后，用布包裹热敷于腹部、背部和腰部。

【主治】风寒腹泻寒泄。

治失眠

方一

【组成】葱白 8 根，大枣 15 个，白糖 5 克。

【用法】将葱白洗净切段，同大枣、白糖一起入锅，加 2 碗水熬成 1 碗，

临睡前喝完。

【主治】神经衰弱、失眠症。

方二

【组成】大枣 20 枚，葱白 10 克。

【用法】把大枣洗净，切开，与葱白一起入锅，加水煎煮，煮开 15~20 分钟后关火，滤取汤液，每晚 1 次，温热饮服。

【主治】心脾两虚、失眠。



治腰肢痛

方一

【组成】葱白 15 克，艾叶 15 克，白萝卜籽 12 克。

【用法】将葱白洗净切段，同艾叶、白萝卜籽入锅，加水煎成汤。饮服，每日 1~2 次。

【主治】慢性腰痛。

方二

【组成】葱白 10 克，赤小豆 20 克，丝瓜络 10 克。

【用法】将葱白洗净切段，同赤小豆、丝瓜络入锅加水煎成汤。饮服，每日 2 次。

【主治】慢性腰痛。

赤小豆



方三

【组成】连须葱白 7 根，连根苦菜 7 根，红枣 7 个，黄酒 500 毫升。

【用法】将连须葱白、连根苦菜洗净切碎，同去核的枣肉捣烂，取汁去渣，和黄酒共煮，放瓶中。随量频饮。