



活学巧用食材 妙治各科百病

上 篇

生姜古今纵横谈



性 味

• 功 效 •

食用与保健养生常识

• 选购贮藏

【医家论述】



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。可蔬可和，可果可药，其利博矣。凡早行山行，宜含一块，不犯雾露清湿之气及山岚不正之邪……凡中风、中暑、中气、中毒、中恶、干霍乱、一切卒暴之病，用姜汁与童尿服，立可解散。盖姜能开痰下气，童尿降火也。

——明·李时珍《本草纲目·菜部第二十六卷》



上篇

生姜古今

纵

横

谈

生姜的由来——美丽的传说



姜，又名生姜。提起生姜名字的由来，还有一段美丽的传说。

远古时，人们靠吃兽肉、野果度日，因生病而死亡的很多。当时人们不知医药，一旦生病，只得听天由命。炎帝^[1]看到人们忍受着疾病的痛苦，心里十分着急。一天，他从山上回来，

累得满头大汗，腰酸腿痛。在门口迎接他的，是自己喂养的那条通身透明的琉璃狮子狗。炎帝突然想起：这条狗成天摇头摆尾，翻山越岭，可从来没病，难道是吃了与人吃的不同的东西么？是不是它吃了山野里的草木根、茎、叶

[1] 炎帝，传说上古时期姜姓部落的首领，又称赤帝、烈山氏，一说即神农氏（或神农氏的子孙）。相传其母名任姒，一日游华山，看见一条神龙，身体马上有反应，回来就生下炎帝。炎帝生于烈山石室，长于姜水，因姓姜；有圣德，以火德王，故号炎帝。炎帝少而聪颖，三天能说话，五天能走路，三年知稼穡之事。他一生为百姓办了许多好事：教百姓耕作，百姓得以丰食足衣；为了让百姓不受疾病之苦，他尝遍了各种药材，以至自己一日中七十二次毒。他又做乐器，让百姓懂得礼仪，为后世所称道。其族人最初的活动地域在今陕西的南部，后来沿黄河向东发展，与黄帝发生冲突，在阪泉之战中，炎帝战败，炎帝部落与黄帝部落合并，组成华夏族，所以今日中国人自称为“炎黄后代”。

呢？为了探明其中的奥秘，他不顾个人安危，带着琉璃狮子狗跋山涉水，仔细观察狗吃了各种食物后的反应。这天，炎帝带着狗从茶陵铁甲山来到洮水河边的白鹿原，一边欣赏大自然的风光，一边尝药认草。忽然一阵大雨把他一身淋得透湿，他感到头晕目眩，胸闷欲吐，站立不稳。这时，那只琉璃狮子狗正在一旁啃着根块，炎帝顺手也捡了一块，洗净后，坐在地上慢慢地嚼着，只觉得满口辛辣，别有味道。不一会，心胸舒畅了，精神大振了。于是，炎帝便以自己的姓氏给这种植物取名为“生姜”，意思是使他获得了第二次生命。

还有一则传说，当年“神农尝百草，一日而遇七十二毒”。有一次，神农在南山采药，误食了一种毒蘑菇，肚子痛得像刀割一样。吃什么药也没止痛，就这样他晕倒在一棵大树下。没过多久，他慢慢地醒过来了，自己也不知道什么原因。于是，他向四周一看，发现自己躺倒的地方有一丛尖叶子青草，香气浓浓的，闻一闻，头不晕，胸也不闷了。原来，是它的气味使自己醒过来的。于是神农顺手拔了一兜，拿出它的块根放在嘴里嚼，又香又辣又清凉。过了一阵，肚子咕噜咕噜响，泄泻过后，腹痛全好了。他想这种草可能有起死回生的作用，我要给它起个好名字。因





为神农姓姜，就把这尖叶草取名叫“生姜”，意思是它能使神农起死回生。神农还在《神农本草经》中记载这味药物，称其“久服去臭气（秽浊邪气，山岚瘴气），通神明”。

两则故事大同小异，前者说的是生姜因能抵御寒湿及山岚瘴疔之气而救了炎帝的命；后者说的是生姜因能解毒而救了神农的命，都是对生姜功能的最好诠释。

许慎在《说文》中解释说：“姜作疆，御湿之菜也。”王安石在《字说》中说：“薑能疆御百邪，故谓之薑。”

姜原产于东南亚、印度、马来西亚的亚热带森林地区，我国也是原产地之一。最早的文字记载见于《礼记》的“楂梨姜桂”之句。孔子的《论语》中有“每食不撤姜”。《吕氏春秋》中也说“和之美者，有扬朴之姜”，对姜的味道进行了赞美。到了汉代，有人因种姜发了大财，故司马迁的《史记·货殖列传》中有“千畦姜韭，其人与千户侯等”。《齐民要术》中还专门有“种姜”一节，长沙马王堆一号汉墓出土的文物中就有生姜。

公元3世纪，中国的姜传入日本。13世纪，意大利的旅行家马可·波罗来到中国，欧洲人才第一次认识了姜。



马可·波罗在其作品《东方见闻录》中，大加称赞中国的生姜。姜传入欧洲后，曾被当作非常贵重的香料。在英国，一磅生姜就可以交换一只绵羊，可见姜的贵重。后来，哥伦布发现了新大陆，姜又传到了墨西哥。现在，我国种植的姜仍在欧洲市场上占有相当大的份额，每年都有很大的出口量。

上篇

生姜古今

纵

横

谈

姜的功用百家谈



生姜辞典

【来源】为双子叶植物药姜科植物姜的鲜根茎。

【性味归经】辛，温。入肺、胃、脾经。

【功效】发表散寒，温中止呕，化痰止咳，解毒。

【主治】治感冒风寒，呕吐，痰饮，喘咳，胀满，泄泻；解半夏、天南星及鱼蟹、鸟兽肉毒。

【临床应用】

◎ 用于风寒感冒，恶寒微热，头痛鼻塞等轻症，民间常用本品加红糖，煎汤热服（姜糖水）；如治感冒较重者，需与紫苏、羌活、防风、葱白等同用。

◎ 用于寒犯中焦或脾胃虚寒之脘腹冷痛、呕吐、泄泻。如治中寒腹痛，得暖则解，可配高良姜、胡椒等同用；治呕吐，可单用本品或配半夏同用，



方如小半夏汤；如呕吐属寒者，又可配吴茱萸等；呕吐属热者，则配黄连、竹茹等，方如陈皮竹茹汤；若呕吐、泄泻属脾胃气虚者，则宜与人参、白术配用。

◎ 用于痰饮咳嗽，尤适宜于风寒束肺或肺寒痰饮而致者。如治风寒束肺，咳嗽咳痰，恶寒头痛，常配麻黄、杏仁等同用，如三拗汤；如咳嗽痰多，则配紫苏叶、杏仁、紫菀、陈皮等同用，方如杏苏散、止嗽散等；如痰热壅肺，烦满喘咳，也可使用本品配竹沥、青礞石等同用，则有豁痰开窍之功。

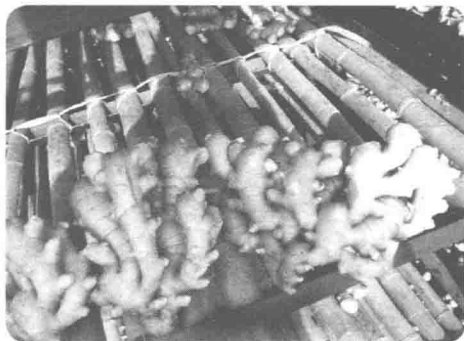
◎ 用于鱼、蟹、鸟、兽等肉类食物中毒，可单用煎汤或绞汁冲服，或与紫苏叶同用，此外，本品还可解半夏、生天南星、附子、草乌等药物中毒。

【用法用量】内服：煎汤，3～9克；或捣汁。外用：捣敷，擦患处或炒热熨。

【用药忌宜】阴虚内热者忌服。①《本草纲目》：“食姜久，积热患目。凡病痔人多食兼酒，立发甚速。痈疮人多食则生恶肉。”②《本草经疏》：“久服损阴伤目，阴虚内热，阴虚咳嗽吐血，表虚有热汗出，自汗盗汗，脏毒下血，因热呕恶，火热腹痛，法並忌之。”③《随息居饮食谱》：“内热阴虚，目赤喉患，血证疮痛，呕泻有火，暑热时症，热哮大喘，胎产痧胀及时病后、痧痘后均忌之。”

【别名】姜根、百辣云（《本草纲目》）、勾装指、因地辛、炎凉小子（《和汉药考》）、生犍、母姜（《中华人民共和国药典·一部》）。

【处方名】生姜、鲜姜、生姜片、煨姜、煨生姜、老生姜、姜汁、生姜汁，生姜即鲜姜、生姜片，指原药洗净切片入药者。煨生姜即煨姜，是将



生姜用草纸包好，置灰火中煨至草纸焦黄，除去焦纸，切片入药者。

【药用部位】本植物干燥的根茎（干姜）、根茎的根皮（姜皮）、叶（姜叶）均供药用，各详专条。

【动植物资源分布】全国大部分地区有栽培。药材全国大部分地区有产，主产于四川、广东、山东、陕西等地。

【药材的采收与贮藏】夏秋季采挖，除去茎叶及须根，洗净泥土。

【炮制方法】生姜：拣去杂质，洗净泥土，用时切片。鲜姜粉：取鲜生姜，洗净，捣烂，压榨取汁，静置，分取沉淀的粉质，晒干，或低温干燥。煨姜：取净生姜，用纸六七层包裹，水中浸透，置火灰中煨至纸色焦黄，去纸用。

【考证】

◎《本草图经》：“生姜，生犍为山谷及荆州、扬州。今处处有之，以汉、温、池州者为良。苗高两三尺，叶似箭竹而长，两两相对，苗青，根黄，无花实。秋采根，于长流水洗过，日晒为干姜。”

◎《本草衍义》：“生姜，治暴逆气，嚼两三皂子大，下咽定，屡服屡定。初得寒热痰嗽，烧一块含啮之，终日间嗽自愈。暴赤眼无疮者，以古铜钱刮净姜上，取汁于钱唇点目，热泪出，今日点，来日愈。但小儿甚惧，不须疑，已试良验。”

◎《本草纲目》：“姜，初生嫩者其尖微紫，名紫姜，或作子姜，宿根谓之母姜也。”“姜宜原湿沙地，四月取母姜种子，五月生苗，如初生嫩芦，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，秋分后者次之，霜后则老矣。性恶湿洳而畏日，故秋热则无姜。”



【现代研究】

◎ 化学成分：生姜含挥发油，油中主要成分为姜醇、姜烯、 β -水芹烯、坎烯、柠檬酸、姜萜酮、 β -甜没药烯、 α -姜黄烯。又含辛辣成分红姜辣素。

◎ 药理作用：生姜油、姜辣酮或姜辣烯酮有解热、抗炎、镇静、镇痛和抗抽搐作用；生姜煎剂可促进胃酸及胃液的分泌，对胃黏膜损伤有保护作用；浸膏及姜辣素能抑制硫酸铜的催吐作用，对运动引起的眩晕、恶心症状有明显的减轻作用；对四氯化碳所致肝损伤有预防和治疗作用；生姜的丙酮提取物有显著利胆作用；有抗过敏、抗5-羟色胺及镇咳作用；对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌、沙门菌、铜绿假单胞菌等有显著的抑制作用，对皮肤致病菌及阴道滴虫亦有杀灭作用。



干姜辞典

【来源】为双子叶植物药姜科植物姜的干燥根茎。

【性味归经】辛，热。入脾、胃、肾、心、肺经。①《本经》：“味辛，温。”②《别录》：“大热，无毒。”③《药性论》：“味苦辛。”

【功效】温中逐寒，回阳通脉，燥湿消痰。

【主治】治心腹冷痛，吐泻，肢冷脉微，寒饮喘咳，风寒湿痹，阳虚，吐、下血。

【临床应用】

◎ 用于脾胃虚寒，症见脘腹冷痛、呕吐、泄泻。如脘腹冷痛，常与高良姜同用；如脘腹冷痛由脾胃虚寒所致者，则配党参、白术、炙甘草，方如理中丸；

妙用生姜治百病

发表散寒解百毒 十月生姜小人参

若中焦胃寒，干呕吐逆者，则与半夏配用，方如半夏干姜散。

◎ 用于亡阳欲脱所致四肢厥冷，脉微欲绝，常与附子配用，方如通脉四逆汤、干姜附子汤。

◎ 用于寒饮伏肺而致的咳嗽气喘，形寒背冷，痰多清稀，常与细辛、麻黄等同用，方如苓甘五味姜辛汤。

此外，干姜亦能散寒燥湿，可用于寒湿痹痛，常与苍术、独活、草乌配用；与雄黄研末外用，可治牙痛；配以川草乌、苍术、当归，研末调膏外用，可治跌打损伤。

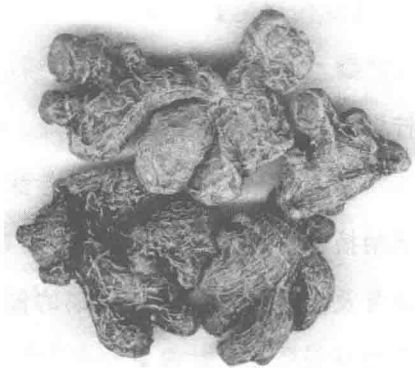
【用法用量】内服：煎汤，1.5～4.5克。

【用药忌宜】阴虚内热、血热妄行者忌服。孕妇慎服。①《本草经集注》：“秦椒为使。恶黄连、黄芩、天鼠矢。杀半夏、莨菪毒。”②《本草经疏》：“久服损阴伤目。阴虚内热，阴虚咳嗽吐血，表虚有热汗出，自汗盗汗，脏毒下血，因热呕恶，火热腹痛，法並忌之。”

【别名】白姜、均姜、干生姜（《本草纲目》）。

【处方名】干姜、干姜片、淡干姜、泡姜、炮姜、炮干姜、炒干姜、黑姜、炮姜炭、干姜炭、黑姜炭、炒姜炭、姜炭等。

处方中写干姜指干姜片。又名淡干姜、泡姜。为原药除去杂质，洗净略泡，润透切片，晒干入药者。



◇ 干 姜



炮姜又名黑姜、炮干姜、炒干姜、干姜炭、炮姜炭、黑姜炭、炒姜炭、姜炭等。为干姜炒至表面微黑，内成棕黄色而入药者。炮姜温里作用减弱，而长于温经止血。

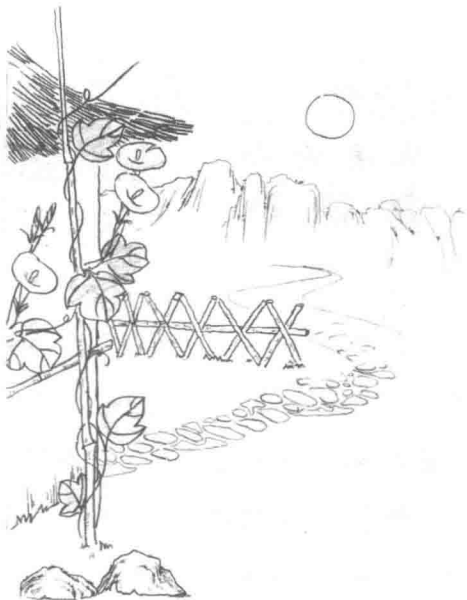
【动植物资源分布】主产于四川、贵州的长顺、兴仁等地。

【药材的采收与贮藏】冬季茎叶枯萎时挖取，去净茎叶、须根、泥沙，晒干或微火烘干。

【炮制方法】干姜：择净杂质，用水浸泡3~6小时，捞出，闷润后切片或切成小方块，晒干。炮姜：取姜块，置锅内用武火急炒至发泡鼓起，外皮呈焦黄色，内呈黄色，喷淋清水少许，取出，晒干。

【考证】出自《神农本草经》。

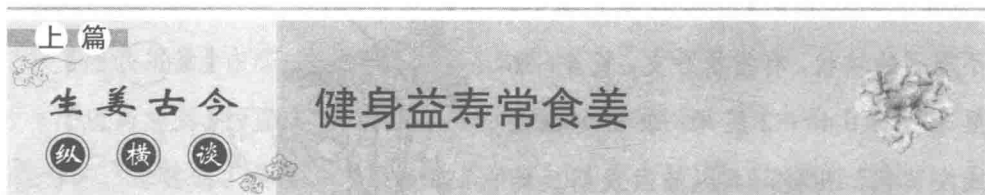
【生药材鉴定】干燥根茎为扁平、不规则的块状，有指状分支，长4~6厘米，厚0.4~2厘米；表面灰白色或灰黄色，粗糙，具纵皱纹及明显的环节；在分支处，常有鳞叶残存，质坚实，断面颗粒性，灰白色或淡黄色，质松者则显筋脉；有细小的油点及一明显的环纹，气芳香，味辛辣。以质坚实，外皮灰黄色、内灰白色、断面粉性足、少筋脉者为佳。



【现代研究】

◎ 化学成分：干姜含挥发油，油中主要成分为姜烯、牻牛儿醛、牻牛儿醇、甜没药烯、芳樟醇、橙花醛、松油醇、樟烯、柠檬烯等。

◎ 药理作用：干姜甲醇提取物有镇静作用，能明显延长环己巴比妥诱导的小鼠睡眠时间，对中枢神经系统有轻度的抑制作用；干姜醚提取物有镇痛作用，能显著抑制小鼠醋酸扭体反应，并能明显延长热刺激痛反应的潜伏期；水提取物有抗凝作用，能抑制血小板聚集，延长实验性血栓的形成；干姜或有效成分对肾上腺皮质功能有增强作用；干姜醚提取物有抗炎作用，对角叉菜胶大鼠足肿有显著的拮抗作用；另有止呕吐、抗缺氧作用。



相传“八仙”之一的吕洞宾（纯阳），行医到浙江萧山采药，目睹一青年在岩缝中捉到一只“夹板乌龟”，要给老母煮食补力气。吕洞宾想：“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，见其年迈的老母却神情自若地在纺纱。吕洞宾迫不及待地询问其母缘由。原来在烹调时，其将几片厚生姜塞进乌龟肚里，又用生姜水烧煮之，因而避免了中毒。在中药学中也记载生姜有解毒作用，如误食生半夏、生野芋或生天南星引起中



毒，速嚼生姜，可以缓解。实验研究也已证实，姜中的黄色油状液体有一定的解毒作用。

生姜防病健身有殊功。民间流传有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的谚语，这是对生姜防病治病之功的形象概括。民谚谓：“早吃三片姜，赛过喝参汤。”而古人亦有“十月生姜小人参”之说。把生姜与具有补益强壮作用的人参相提并论，表明生姜在祛病保健方面别有殊功。



早在 2000 多年前，孔子就知道食姜对健康大有裨益。他在《论语·乡党》中有“不撤姜食、不多食”之说，意思是说，孔子一年四季饮食不离姜，但不多食。他有每次饭后嚼服姜数片的饮食习惯。为什么孔子如此重视食姜呢？南宋朱熹在《论语集注》中说：“姜能通神明，去秽恶，故不撤。”可见，孔子食姜主要为了养生。在“人生七十古来稀”的春秋时代，孔子寿享 73 岁，可算是高寿之人了，这与其一生食姜不无关系。毛泽东在谈到养生之道时，曾这样评说孔子为何食姜：“姜性温，孔老夫子有胃寒，用姜去寒暖胃，老百姓不是喝姜糖水嘛，去寒发汗治感冒。”



北宋大文豪、美食家苏东坡在《东坡杂记》

中曾记载过一则见闻：苏东坡在杭州做父母官时，有一天，独自一人便服游览西湖，他漫步在苏堤上，见百姓扶老携幼，来来往往，熙熙攘攘，心里十分高兴。只听百姓们交口称赞：“苏大人为官钱塘（即杭州），造福西湖，利在千秋。只可惜像他这样的好官太少了！”他感到惭愧，觉得人生短暂，能做的事太少了。猛然想起不远处的净慈寺有位寿高体健的和尚值得拜访。放眼望去，那净慈寺掩映在“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的美景之中。

不知谁走漏了消息，净慈寺的和尚早已列队在门外恭候苏大人的到来。苏东坡挥手致意道：“各位不必拘礼，我今天是因私事前来拜访老方丈的，请各位自便吧。”于是方丈将苏东坡迎进禅堂，小和尚端来西湖龙井茶。苏东坡一边喝茶，一边问方丈：“听说你这里有位寿高身健的高僧，可得一见否？”方丈命小和尚叫来。只见那位高僧步履矫健，胸挺腰直，面色红润，目光炯炯，看上去不过四十来岁。方丈介绍说：“这就是人称‘聪药王’的本寺制药僧，前来拜见苏大人。”苏东坡忙起身让座，双手合十虔诚地问道：“久闻高僧身健寿高，今得一见，果然名不虚传。请问贵庚几何，何以如此不老？”聪药王顿首忙道：“贫僧今年八十有五，四十岁时身体肥胖，臃肿不堪，步履维艰。后得一方做成乳饼，连吃四十余载，所以不老。”苏东坡问此方可得闻乎？乳饼如何制作？聪药王道：“苏大人造福民众，贫僧愿将此方献给大人。此方





只一味生姜，把姜捣烂，绞取姜汁，盛入瓷盆中，静置澄清，除去上层黄清液，取下层白而浓者，阴干，刮取其粉，名为‘姜乳’。一斤老姜约可得一两多姜乳，用此姜乳与3倍面粉拌和，做成饼蒸熟即成。每日空腹吃一二饼。我连吃1年就身轻体健了。后来遁入山门，我也日吃不断。看来姜乳饼将伴我终生。”

苏东坡拜谢了聪药王回到府上，心想姜乳饼制作较繁，加之他自幼生长在四川眉山，吃惯米饭，不喜面食。于是他在公务之余又遍访民间，终于搜集到以生姜为主药的“驻颜不老方”。他很欣赏此方，曾做诗道：

一斤生姜半斤枣，二两白盐三两草，

丁香沉香各半两，四两茴香一处捣。

煎也好，泡也好，修合此药胜如宝。

每日清晨饮一杯，一生容颜都不老。

“驻颜不老方”曾被收载于《苏沈良方》中，后来许多养生医籍均有转录，足见生姜对于抗衰老美容的巨大功效。此方现代简使用法有二：一是每日晨起后取鲜生姜30克，大枣15克，精盐4克，甘草6克，丁香1克，沉香1克，小茴香12克，共捣如泥，冲入开水，待温热时空腹饮用。二是将干生姜500克，大枣250克，盐100克，甘草150克，丁香25克，沉香25克，共捣成粗末和匀备用。每次15~25克，清晨



煎服或泡水代茶饮，每日数次。此茶具有补脾、养血、健胃、安神、解郁之功效，久服令人容颜白嫩、皮肤细滑、皱纹减少。

明末清初的思想家王夫之，一生爱姜成癖，他隐居乡下，所在的草堂叫“姜斋”，并自号“卖姜翁”。王夫之还写过一首《卖姜词》，在他看来，生姜“最疗人间病”，故可健身益寿。

据分析，生姜含辛辣和芳香气味的挥发油。油中主要成分为姜醇、姜烯、姜油萜、姜酚、龙脑、芳樟醇、枸橼醛等。此外，生姜还含天冬素、谷氨酸、天冬氨酸、丝氨酸、甘氨酸、苏氨酸、丙氨酸等营养成分。现代医学研究，生姜对人体防病治病的作用主要表现在以下四个方面。

◎ 抗氧化、防衰老

众所周知，机体在新陈代谢过程中，会产生有害物质——氧自由基，它会引起细胞破坏性连锁反应，导致机体衰老。而生姜中的姜辣素被人体吸收后，能产生一种抗氧化酶，它有很强的对付氧自由基的本领，比维生素E还要强得多。所以，常吃生姜不仅能抗衰老，而且还可明显消除“老年斑”。

◎ 防治心血管疾病

美国医学家发现，生姜含有一种与水杨酸相似的特殊物质，提取这种物质，经稀释作为血液稀释剂，对降血脂、降血压、防止血栓形成及心肌梗死有特殊疗效。英国学者发现生姜可降低血中胆固醇含量，维护血管弹性，防止动脉硬化。

◎ 抗菌、抗癌作用

所含姜油酮和姜烯酮，对伤寒杆菌、痢疾杆菌、霍乱弧菌、沙门菌、金黄色葡萄球菌、铜绿假单胞菌等有显著的抑制作用；对皮肤致病菌及阴道滴



虫亦有杀灭作用。西德学者发现,生姜汁可预防皮肤癌,抑制癌细胞生长繁殖,有助于人体抗癌保健。

◎ 抗风湿作用

丹麦奥丹斯大学教授奇斯纳说,风湿性关节炎患者连续食姜3个月,肿痛症状会大大减少,关节僵硬现象可缓解;日本学者指出,每次吃1/3茶匙的姜粉,每日3次,坚持吃上一段时间,对风湿性关节炎确有奇效。

此外,生姜口服既能增进食欲,又可刺激口腔和胃黏膜,加速消化液的分泌,对胃黏膜损伤有保护作用;生姜能抑制肠内异常发酵,促进气体排出;姜醇和姜烯酚的混合物能发挥止吐效应;生姜能刺激呼吸中枢、血管运动中枢,促进血液循环和发汗解表;生姜油、姜辣酮有解热、抗炎、镇静、镇痛和抗惊厥等药理作用。生姜中的姜酚还有较强的利胆作用,可防治胆囊炎和胆石症;生姜提取物对四氯化碳所致肝损害有预防和治疗作用。生姜对防治晕动病、治疗妊娠呕吐皆有良效。

上篇

生姜古今

纵

横

谈

日常生活妙用姜



瘦身美容的生姜麻辣浴

用生姜液泡澡是瘦身美容妙法,人们皆称其为“生姜麻辣浴”。生姜麻辣