

小材大用

葱姜蒜韭醋茶

治病显神通

张跃庭 著



小材大用

葱姜蒜韭醋茶

治病显神通

张跃庭 著



图书在版编目 (CIP) 数据

小材大用 / 张跃庭主编. -- 太原 : 山西科学技术出版社, 2015.9 (2017.1重印)

ISBN 978-7-5377-5190-2

I . ①小… II . ①张… III . ①食物养生 - 基本知识
IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 194870 号

小材大用

出 版 人: 赵建伟

作 者: 张跃庭

责 任 编 辑: 张春泽

责 任 发 行: 阎文凯

封 面 设 计: 力新印业

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: 0351-4922025

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西三联印刷厂

网 址: www.sxkxjsebs.com

微 信: sxkjsebs

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 4.5

字 数: 150 千字

版 次: 2015 年 9 月第 1 版 2017 年 1 月太原第 5 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-5190-2

定 价: 18.00 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。

前 言

葱、姜、蒜、韭、醋、茶是家庭中常见的食材。表面上，它们都是生活中食物的配角，但有了它们的辅助，我们所吃的食物才有了千滋百味。越来越多的研究发现，这些调味品不仅可以丰富我们的味蕾，还有着极大的药用价值。

每一个人都知道，葱、姜、蒜是日常必备的调味品，如果在爆炒、清蒸、煲汤时加入它们，一定会提升食物的味道。除了提味，平时做菜时只要使用得当，它们还能变为治病救人的“神医”，更有消毒、杀菌、镇痛、健胃、降血压等神奇疗效。

韭菜不仅是常用蔬菜，而且也具有药用价值。除了可降低血脂外，温补肝肾、助阳固精的作用也很突出，因此，在药典上有“起阳草”之称；醋又称苦酒，既是常用的烹调佐料，又是一味常用中药。近些年有关食醋的医药保健作用，日益受到人们的重视。日本民间有“长寿十训”，其中“少盐多醋”被列为第二条。

茶是著名的世界三大饮料之一，被称为“东方饮料的皇帝”，茶叶自古就和人们的生活息息相关。唐代刘贞亮把饮茶的益处表述为“十德”，其中就有“以茶散郁气，以茶养生气，以茶除病气”。延续至今，茶更是成为人们不可或缺的一款饮品。

当然，这六种食材的本领不仅限于此，本书将更细致地介绍它们的药用及食疗价值。希望能给读者挖掘出更多的养生功效，带您走进“小食材，大作用”的养生世界。

目 录

葱——清清白白和事草.....001



姜——不规则的小人参.....017



蒜——冰清玉洁翠白璧.....039





韭菜——坚韧强劲壮阳草..065



醋——十里飘香琼浆液.....079



茶——健胃理肠清道夫.....095

附录——常见佐料.....123

葱

——清清白白和事草



葱

——清清白白和事草

【葱的传说】

传说，葱是神农尝百草时发现的一味良药，由于在日常饭菜中常用，又被称为“和事草”。在中国的传统饮食中，葱是常用的调味品。相传，宋代理学家朱熹，某日到女婿家，女婿和女儿招待他的只有一锅熬葱汤及半锅饭，女婿一再向岳父大人表示歉意。朱熹即兴吟了一首诗：“葱汤麦饭两相宜，葱补丹田麦疗饥，莫谓此中滋味薄，前村还有未炊时。”题诗之后，便欣然离去。

【葱的基本介绍】

葱是佛教中的五荤之一，是百姓家常用的调味食材，是一种草本植物，生食味辛辣。葱分为葱叶与葱白，它虽然普通，但是营养价值却很高。葱含有蛋白质、碳水化合物以及多种维生素和矿物质，对人体有很大益处。

葱白须根丛生，白色；茎圆柱形，先端稍肥大；叶基生，圆柱形，中空，长约45厘米，径1.5~2厘米，先端尖，绿色，有纵纹；花自叶丛抽出，中央部膨大，中空，绿色，亦有纵纹；花序圆球状，卵形披针形；花被针形，白色，外部3枚

较小，内部3枚较大，花被中央有一条纵脉；雄蕊花丝伸出，花药黄色，丁字着生；子房3室。果实三棱形，种子黑色，三角状半圆形，花期在7~9月，果期在8~10月。食用前切去须根及叶，剥除外膜。

【葱的营养价值】

每100克葱含水分90克，蛋白质2.5克，脂肪0.3克，碳水化合物5.4克，钙54毫克，磷61毫克，铁2.2毫克，胡萝卜素0.46毫克，维生素C15毫克。此外，葱还含有原果胶、水溶性果胶、硫胺素、核黄素、烟酸和大蒜素等多种成分。

【性味归经】

性温，味辛；入肺、胃二经。

【功效主治】

发汗解表，散寒通阳，解毒散凝。主治风寒感冒，痈肿疮毒，痢疾脉微，寒凝腹痛，小便不利等病症。

【葱的选购】

选购葱时，软的部分宜紧致，绿色的部分最好能遍及其尖端，整根葱以白、绿分明为最好。

【葱的储存】

把葱切碎放在盒子里，底下铺放一层纸巾，放冰箱冷藏。因冰箱有干燥作用，可去除葱的水分，使其变成干葱。

【葱的生活妙用】

妙用 1：巧去饭糊味

偶尔有煮糊饭的时候，马上取一根较粗的大葱，洗净切成段，趁饭还热着将鲜葱插入饭中，立即盖上锅盖。过 10 分钟后揭开锅盖闻味儿，你会惊喜地发现糊味儿消失了。

妙用 2：巧煮水饺

煮水饺时，水开前往锅里放些葱段，水开后再下饺子，不仅不破，盛在碗里也不易黏合。

妙用 3：巧防油溅

用油炸食品时，先往油锅里放一点葱，能防止油滴受热飞溅。

妙用 4：巧伴肉食

将鲜肉切成薄片，浸泡在鲜葱汁里，待肉入味后再根据菜肴切片或丝，再烹饪就不会有腥味了。而且，任何肉馅中加入少许葱汁都会更加鲜美。事实上，大葱的确是肉类的“亲密伴侣”，因为蛋白质含量高的食物遇到葱时，其蛋白质更容易分解，换句话说，人体吸收到的蛋白质就更多了。

妙用 5：巧擦玻璃

取一根大葱，剖开两半，用内面擦拭玻璃，趁葱汁未干时迅速用干布擦几下，玻璃立刻洁净透亮。如果玻璃上有油

污的话，葱的作用就更明显了。

妙用 6：巧洁金属餐具

金属餐具使用时间一长，就会失去光泽，不易擦拭。把大葱洗净切成小段，放入清水中煮一会儿后捞起，用煮后的溶液擦洗金属餐具，很快就会光亮如新了。至于铜制餐具，把大葱切开蘸盐擦，既能去污又能保持光亮。

妙用 7：巧除刀锈

用切开的葱片反复擦拭刀面，可除锈，恢复原有光泽。

妙用 8：巧驱蝇虫

天一热，食物容易招来苍蝇，如果放上几根洗净的葱，可以驱赶苍蝇。在洗净的鱼上放几根洗净的葱段，可防苍蝇叮爬。夏天夜间如有小飞虫扑灯，可以在灯旁挂一束大葱，飞虫便不再扑了。

妙用 9：巧贴标签

在金属物品上贴标签，可切半根葱，往金属物上擦一擦，再把标签弄湿润，就容易贴牢了。

妙用 10：巧除焦痕

浅色的床单烫焦了，留在上面的焦痕非常显眼。可将一头新鲜葱切成两半，以切口涂擦焦痕，然后用水洗，焦痕就不容易看出来了。

妙用 11：巧作防腐剂

酱油经煮沸、冷却后装入盛器内，再放入几段葱白、几片大蒜，可防止酱油发霉。

妙用 12：巧除异味

卷心菜有一股异味，烹饪时可加入适量的葱，再用甜面

酱代替酱油，这样卷心菜的异味便可消除了。

妙用 13: 15治蛰伤

生葱捣烂外涂，可治蜜蜂蜇伤。

妙用 14: 生发养发

用一片生葱在头顶上反复摩擦，再用蜂蜜涂抹，能刺激毛囊，促进头发生长，但要坚持每天摩擦，才有疗效。

妙用 15: 15治牙酸痛

有的人吃带酸味的水果等食物时，常常“倒牙”，酸痛难忍，有时甚至连饭也无法吃，这时只要嚼一两根葱叶，牙齿就不觉得酸痛了。

【吃葱的禁忌】

1. 葱吃多了易使人视线不清，对眼睛有一定的不良影响。过多食用葱还会损伤视力，因此，眼睛不好的人也不宜过多食用大葱。每天葱的食用量以 100~150 克为宜。

2. 葱对汗腺的刺激较强，所以体虚汗多、有狐臭的人不宜食用。

3. 患有胃肠道疾病，特别是胃溃疡的人不宜多食。

4. 表虚、多汗者也应忌食大葱。

【葱白的作用】

葱白发散风寒，有发汗解表的作用，但发汗作用较弱，故主要用于感冒等较轻的病症，或配合其他解表药作为辅助药，以助发汗。临床上常和豆豉、生姜配合使用。葱白性温，

能通阳气而散阴寒，配合干姜、附子等同用，适用于阴寒内盛、阳气不振、肢冷脉微等症。葱白也可治膀胱气化失司引起的小便不利，以及寒凝腹痛等病症。

1. 葱白能抗菌，抗病毒。葱中所含大蒜素，具有明显的抵御细菌、病毒的作用，尤其对痢疾杆菌和皮肤真菌的抑制作用更强。

2. 葱白能防癌抗癌。葱所含的果胶可明显地减少结肠癌的发生，有抗癌作用，也可以抑制癌细胞的生长。

3. 葱白能解热，祛痰。葱中的挥发油等成分，具有刺激身体汗腺，达到发汗散热的作用；葱油能刺激上呼吸道，使痰易于咳出。

4. 葱白能促进消化吸收。葱有刺激机体分泌消化液的作用，能够健脾开胃，增进食欲。

【日常药用及功效】

内服：煎汤或用酒煎，9~15克；煮粥食，每次可用鲜品15~30克。

外用：适量，捣碎挤汁敷，煎水后洗浴，蜂蜜或醋调敷。

功效1：壮阳补阴

大葱中的各种维生素能保证人体激素正常分泌，还能有效刺激性欲，从而达到“壮阳补阴”的目的。因此，对男性来说，每周吃3次大葱有助于健康。葱可炒菜、凉拌食用，也能当成调味剂，以实现壮阳补阴的功效。

功效2：解毒调味

大葱味辛，性微温，具有发表通阳、解毒调气的作用，

主要用于风寒感冒、阴寒腹痛、恶寒发热、头痛鼻塞、乳汁不通，大小便不利等。大葱中含有挥发油，主要成分为大蒜素，还含有烯丙基硫醚、草酸钙等。此外，葱中还含有脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素、烟酸、钙、镁、铁等成分。

功效3：预防癌症

葱中所含的果胶，可明显地减少结肠癌的发生，抑制癌细胞的生长，有抗癌作用。葱中还含有微量元素硒，可降低胃液内亚硝酸盐的含量，对预防胃癌及多种癌症有一定作用。

功效4：舒张血管

大葱富含维生素C，有舒张血管、促进血液循环的作用，可防止血压升高导致的头晕，使大脑保持灵活，预防老年痴呆。大葱中的挥发油和大蒜素，能去除菜肴中的异味，产生特殊香气，如果与蘑菇一起食用还可以起到促进血液循环的作用。

功效5：降胆固醇

大葱可降低胆固醇的堆积，经常吃葱的人，即便脂多体胖，其胆固醇并不高，而且体质强壮。葱叶部分比葱白部分含有更多的维生素A、维生素C及钙。

功效6：缓解疲劳

生葱像洋葱一样，含烯丙基硫醚，这种物质会刺激胃液的分泌，且有助于增进食欲。与含维生素B₁含量较多的食物一起摄取时，会促进淀粉及糖类变为热量，可以缓解疲劳。

【治病方】

1. 治肚胀疼痛

葱（带须）加适量盐，捣烂如泥，置于砂锅上烤热，趁热用纱布包好，外敷肚脐。10分钟左右，肚胀疼痛即可缓解。

2. 小便不通，腹胀

葱白、田螺肉等量，捣烂烘热贴于脐下“关元穴”（尿闭胀痛者将葱白带叶切细，炒熟裹于纱布包中，趁热敷小腹，气透即通）。

3. 腹痛

葱白 500 克，洗净切碎，捣烂绞汁，加入菜油 1~2 匙，空腹服下，一日 2 次，连服 3 日。若治疗蛔虫引起的急性腹痛、肠梗阻，可用鲜葱白 50 克捣烂取汁，用菜油 50 克调和，空腹一次服下（小儿酌减），每日 2 次。一般服 1~7 次后缓解。服药后大便可能转为稀便，但不致腹泻。除个别外，多数未见有蛔虫驱出。或用青葱（带须）2~3 两，捣烂取汁服，10 分钟后，再服菜油 1 两，约半小时即可止痛。4~6 小时后，排出粪便较黏，有时带有蛔虫。取鲜大葱数棵，用针刺破葱叶，取汁，每次取汁约 60 克，备用。先让患者喝香油一小杯，过两三分钟后，再将葱汁加 20 克开水，给患者喝下，每日两次，可驱除体内蛔虫。

4. 治胃痉挛

将生葱和酱一起吃即可，用量可根据每个人的身体状况而定。

5. 治关节炎

取新鲜葱白 250 克，捣烂置锅内炒热，用纱布包裹，烫

关节处，反复熨烫，对风湿性关节炎很有效。

6. 治风湿性四肢麻木

取大葱 60 克，姜 15 克，花椒 3 克，水煎服，每天 2 次。

7. 治小儿遗尿

取葱白 8 根，硫黄 30 克，共捣汁，睡前敷脐上，连敷两三日即可。

8. 治非阻塞性尿闭症

葱白（带须）500 克，捣烂炒热，隔布敷在腹部，凉了炒热再敷，直到腹内发响。

9. 治风寒感冒

取葱白 1 段，碾碎取汁，分多次饮用，有特效；或将葱白切碎，再撒生姜末少许，用开水冲服，即刻见效。

10. 头痛鼻塞

葱白 9~15 克，洗净切断，沸水冲泡（或加生姜 3 片，水煎沸），趁热饮服，出汗即可。

若治疗感冒，取葱白、生姜各 25 克，食盐 5 克，捣成糊状，用纱布包裹，涂擦五心（前胸、后背、脚心、手心、肘窝）一遍后让患者静卧。部分病例半小时后出汗退热，症状减轻，次日可完全恢复。

11. 婴儿鼻塞，不能吮乳

葱白捣烂挤汁，涂抹鼻唇间，可使呼吸通畅；或将葱白捣烂，用开水冲后，趁温熏口鼻。

12 治鼻炎

将葱白捣烂绞汁，晚上用盐水洗涤鼻腔后，以棉球蘸汁塞于鼻腔内，左右交替，一周为一个疗程，一般两个疗程可治愈。