

饮食与健康丛书

葱姜治百病

主编 杨书源

天津科技翻译出版公司



——饮食与健康丛书——

葱姜治百病

杨书源 主编

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

葱姜治百病 / 杨书源主编. — 天津: 天津科技翻译出版公司,
2000.10

(饮食与健康丛书)

ISBN 7-5433-1235-2

I. 葱 ... II. 杨 ... III. 民间疗法; 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 34047 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:边金城

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-23693561

传 真:022-23369476

E - mail:tsttbc @ public .tpt .tj .cn

印 刷:南开大学印刷厂印刷

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 7 印张 140 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:8.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

饮食与健康丛书

编委名单

顾问	段廷玉		
主编	杨书源		
副主编	章丘	王迪	陆惠敏
编者	赵鵬	张漫云	闫毓萍
	杨扬	崔利文	张倩
	刘嘉	孙莹	冯红
插图	刘莹	马万丽	

序

人类是大自然的一部分，人类的生存与发展更离不开大自然。自然界的千变万化，直接或间接地影响着人类的生活与健康。人类在长时间与自然界的磨合与拼搏中，发现和发明了种种利用自然物质来治疗疾病的自然疗法。正如古希腊的希波克拉底所说：“大自然就是治疗我们疾病的医生。”当今，回归大自然，从自然界中寻找祛病、延年的药物，已是世界各国医药界新的着眼点。我国传统的天然食物养生、祛病法更为世人称道。

本丛书系博采祖国民间医药宝库中的妙法、绝招及长期实践经验，经提炼而成的精粹。书中所推荐的疗法，可用“简”、“便”、“廉”、“妙”四个字来概括。

本丛书意在试图开辟新的途径，即通过向广大读者提供不用服用药物也能缓解或排除病痛，达到治疗疾病、强身健体、延年益寿之功效。

本丛书承蒙中国民间自然疗法研究会的郭学鹏(教授)、赵景华(主任医师)、赵萐(营养专家)、赵学元(食疗学者)等几位专家，在百忙中对书稿的编撰进行指导、审订，特在此表示衷心的感谢。

杨书源
2000年5月

前 言

葱姜疗法是以“葱”、“姜”为主的一系列配方，用于保健、祛病、健身、益寿的一种民间食疗方法。葱、姜千百年来，在防病、治病方面发挥着重要的作用。葱早在东汉时期就成为医家们治疗风寒表症的常用药物，到了元朝时期，葱已广泛应用于内、外、妇、儿科的临床了。葱具有发汗解表、散寒通阳、解表散结等功效。姜在中草药中占有重要地位，它具有抗炎消肿、镇吐、镇痛、抗菌之作用。姜的治疗作用广泛，发挥的作用非同一般。

本书简要介绍了葱姜疗法的由来、历史、沿革、种类、特色、服用方法、注意事项等科普常识，并协助读者，针对患者病况，在属内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科、肿瘤科等范围的70多种常见病的栏目中，寻找葱姜良方，使其病症速愈，早日康复。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏难免，敬请广大读者及专家指正。

编者

中国历代医药典籍论姜葱药用

干姜其用有四：通心助阳一也；去脏腑沉寒痼冷二也；发诸经之寒气三也；治感寒腹痛四也。

——张元素

姜，辛而不荣，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。凡早行、山行宜含一块，不犯雾露清湿之气，及山岚不正之邪。

——李时珍

久食姜，有去臭气，通神明，调阴阳，归五脏，除风邪，御寒热，止呕吐，止咳嗽，可益寿，能延年。

——李时珍

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。

大葱性辛温，入肺、胃经。有散血解毒，利尿健胃之功能。

葱汁散瘀血，止衄止痛，治头痛耳聋，消痞满，解众药毒。

——李时珍

目 录

第 1 章

概 述

● 葱的简要历史	1
● 葱的种类与优良品种	4
● 葱可祛病,又可强身	7
● 姜的简要历史	10
● 姜的种类与中国名姜	13
● 姜可增进健康、防治疾病	17

第 2 章

内科疾病葱姜疗法

感冒	24	胃痛	54
咳嗽	29	肠胃炎	60
气管炎	33	胃溃疡	63
哮喘	39	腹痛	66
肺结核	46	腹泻	71
呕吐	48	便秘	74

高血压	79	头痛	94
中风	81	糖尿病	99
痢疾	87	痹症	101
中毒	91		

第3章

外科疾病康复治疗

冻疮	106	疥疮	115
痔疮	110	疖疗痈	116
褥疮	113	跌打损伤	118
乳腺炎	114	扭挫伤	122
脓疱疮	115	烧烫伤	124

第4章

皮肤科疾病康复治疗

癣	125	鸡眼	129
疣	129	白癜风	130

第5章

妇科疾病康复治疗

月经不调	132	妊娠水肿	149
痛经	137	产后缺乳	151
闭经	140	更年期综合征	154
白带	142	滴虫性阴道炎	154
妊娠呕吐	145		

第 6 章

儿科疾病治疗法

感冒	156	腹泻	178
咳嗽	162	积滞	181
哮喘	167	疳积	182
肺炎	170	消化不良	183
气管炎	171	呕吐	184
百日咳	172	肾炎	186
腮腺炎	173	浮肿	187
麻疹	174	蛔虫	188
遗尿	176	疝气	188
腹痛	177	口疮	189
胃痛	178	新生儿脐炎	189

第 7 章

五官科疾病治疗法

牙痛	190	鼻窦炎	196
红眼病	192	虫入耳	197
中耳炎	192	沙眼	198
鼻炎	193	麦粒肿	198
口疮	194	结膜炎	199
咽喉炎	195		

附 录

● 蔬菜中的“金玫瑰”——洋葱	200
● 洋姜(菊芋)亦可强身祛病	205
● 大葱和洋葱的贮藏方法	206
● 姜的食用与贮藏常识	208



第 1 章

概 述

葱的简要历史

葱 (*Allium fistulosnm* L.) 是我国传统食品之一。葱的古字,写作“蔥”。据《康熙字典》解释:蔥,外直中空,有葱之样。葱又名大葱、茺、菜伯、火葱、和事草、和事菜,是百合科植物葱的鲜茎和鲜叶,以其不同部位有葱叶、葱白等名。葱原产于西伯利亚等地,在我国已有 3000 多年的栽种历史。葱既是蔬菜中的家庭小菜,又是荤佳肴中广为需要的调味佳品。烹调中放入葱,既可以去腥除膻,又可产生特殊的香味。葱还有一定的药用价值。总之,“三位一体”的大葱深受人们的喜欢。

我国古代文献曾记载今帕米尔高原和昆仑山、天山西段生有许多大葱,这一带统称葱岭。



葱在我国民间有“和事草”和“菜伯”之称,我国2000多年前第一部诗歌《诗经》中就有葱的芳名。

我国古籍《尔雅》记载:茗葱(野山葱)细茎大叶,今山中多有此菜,皆如人家所种者。

后来,大约在我国历史的中期才传到西域和欧洲。2000多年前的《礼记·曲礼》、北魏时的《齐民要术》和明代的《农政全书》对葱也有记载和论述。据《本草纲目》曰:“一名菜伯,一名知和草,一名鹿胎,一名荪草。”其中以“知和草”之名妙雅,是言其在中国菜的烹调中专司和味之事,虽用量不多,其味特佳。

葱的故乡在近东,在远古时期,迦勒底人就种葱。而且葱还是当时天文学家的第一本看得见的教科书。古时科学家把葱切断,用它讲解宇宙的构造。他们当时说,宇宙是由包在地球外面的几个圈——葱皮构成的。

葱从近东传到埃及并在那里出了名。在木乃伊石椁中有葱,却禁止普通人吃葱。后来它又从埃及传到欧洲。在古希腊罗马时代,葱是军团兵士的口粮之一,罗马人认为葱可增加体力,使人勇敢。而且还把它当成护身符。



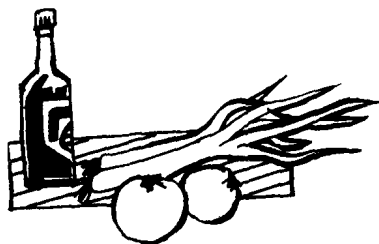


中世纪时,身穿铁甲的骑士把普通葱当做护身符放在胸口,据说它可使军人免遭钺和剑的刺伤。中世纪的医生认为,光凭葱的味道,就可防病。

古斯拉夫的术士教诲兵士们:“如果你要变得无畏,请打死一条蛇,把它放到左边靴子里,在上法庭或上战场时,再在右脚靴子里放上三根葱。”斯拉夫人经常用葱治蛇咬伤,把它称做“蛇草”,也许是因为葱的形状与蛇的身子相像。

现在全世界已知道的葱约有 500 种,其中近一半长在前苏联,而且有 190 种“生活”在中亚。

葱(特别是新鲜葱)含有维生素、矿盐、植物杀菌素和香精油。100 克新鲜葱含的维生素 C 和胡萝卜素几乎够成人一天的需要量。当您打开任何一本菜谱,几乎每种菜中都有葱。葱既是佐料又是菜,没有葱甚至不能做简单的菜,更不能烧各种风味的佳肴。更何况在人体保健和治愈疾病方面也少不了它,葱可称为生活“密友”。





葱的种类与优良品种

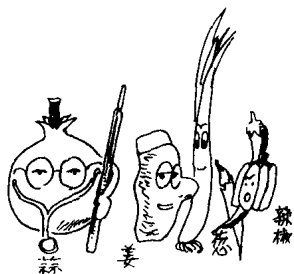
与姜、蒜、辣椒合称为“四辣”的大葱在我国栽培历史悠久。它是重要的调味蔬菜，终年供应不断，尤其是冬、春季供应更多。市场上常见到葱的品种很多，但常食的有大葱、小葱和洋葱3种。其性能大致相近，香味也各具特色。自古至今，随着栽培技术的不断改良，又发展了很多品种。我国北方人喜食大葱，常见的品种有：

● 羊角葱 又名黄葱，是由棵小的老葱齐叶留根，围在温室池子里长成的。叶色金黄，茎白，味鲜嫩。羊角葱又分窖葱和地葱两种。

● 小葱 根白，茎青，叶绿，生吃有甜味。白露节9月插种，来年4月上市。

● 改良葱 是秋末的小葱秧子移栽后长成的。小葱上市完了，改良葱便上市。改良葱味较辣，茎小，叶长，叶深绿色，齐叶上市供应。

● 水沟葱 用露地小葱作秧子，立夏插葱，小暑前后上市。沟葱条杆均匀，茎白，长21厘米，叶深绿色，出售时要齐





叶。水沟葱条杆粗,要去老皮,齐叶,这种葱叶太老,只能吃葱白,不能吃叶。

● 青葱 在霜降前不能上市的一种老葱,一般种植较密,生长中不培土或少培土。

● 老葱 生长期长,棵健壮。最好的老葱是鸡腿葱,根部粗大,向上逐渐细,形似鸡腿,皮白,冬天存放不会空心,香味大,宜作调料,每年在霜降以后起葱,供应市场。

我国南方人普遍喜食香葱(亦称小葱)。

大葱在我国有悠久栽培史,优良名品有:

● 山东章丘大葱 属于长茎白类型大葱。素有“葱王”之称。主要分布在山东章丘地区。据《章丘县志》记载,距今约400~500年历史,其主要特点是:植株高大,不分蘖,生长快,茎长而粗,葱白肥大脆嫩,纤维少,多浆汁,辣中带甜,耐寒性强。章丘大葱耐藏不易变质,既可生食,又可熟食,尤以大葱垛段,蘸甜面酱卷大饼而食,是山东人的嗜好。大葱又是某些山东名菜的主要佐食品,像烤鸭、清炸大肠、锅烧肘子等;有的菜肴大葱还当主角,如“葱烧海参”、“葱烧肘子”等。难怪人们说:“如言山东菜,菜菜不离葱。”



● 河北隆尧鸡腿黄 这种葱在我国北方一带享有盛誉。隆尧县尧山、山口、城关、柏舍、魏庄等许多村镇历年都有种植大葱的习惯。据《尧山县志》记载：“葱味辛性冷宜沙，此地种植最多。”这种葱属短葱白类型，其特点是：葱身较短，上细下粗形似鸡腿，叶略弯曲、尖而细，肉质肥厚，辣味强，葱香浓。

● 陕西赤水孤葱 也是我国有名的大葱之一。陕西省华县赤水镇一带盛产独杆大葱，叫赤水孤葱，也叫赤水大葱、华县大葱。赤水孤葱栽培历史悠久，葱身高大，葱白粗长，肉质脆嫩，味甜而香，品质佳，耐贮藏。赤水孤葱除供应省内外各地，还运销港澳地区。

除了上述几种名葱，我国南方普遍种植的香葱也值得一提。

香葱又叫小葱、木葱，与大葱的营养成分基本相同，其钙、铁及胡萝卜素、核黄素的含量高于大葱，其中钙含量高于大葱5倍多。小葱能刺激汗腺，有发汗解表、壮阳利尿、消炎生肌之功效。小葱所含的葱素对痢疾杆菌、皮肤真菌、阴道滴虫均有抑制作用，还可增加菜肴美味，促进食欲。对失眠患者也非常有益。

