



乐乐妙用手册

葱 姜 的神奇妙用

陈尧菊 编著



W 世界图书出版公司

前 言

“菜肴葱姜蒜，香味占大半”，这是你我的共识，可是如果葱、姜在你眼里仅仅是调味品而已，那可就委屈了这天生的“尤物”。为了让你对葱、姜有更深入的认识，我们特编写此书。本书荟萃了葱、姜的多种妙用，内容包括葱、姜在防病治病中的运用，葱、姜与美容养生，以及日常生活中葱、姜的妙用等，并且附上简单实用的体疗方法。只要随手翻阅一下，你就会惊叹：“小小葱、姜，竟是个宝！”。我们将此书献给热爱生活的你，希望你能成为编织五彩生活的高手！

编者

● 目录 ●

第一章 健康生活的调味品 1

第一节 佳菜良药话葱姜 3

◆一·配料佳品 3

◆二·药用史话 4

第二节 葱姜的家族史 4

◆一·葱的“大家族” 4

◆二·姜的备忘录 7

第三节 探究葱姜的秘密 8

◆一·葱的有效成分 9

◆二·姜的探密 10

第四节 葱姜使用须得法 12

◆一·吃或喝的方法 13

◆二·葱姜的外用疗效 13

◆三·选取适合自己的用法 14

◆四·使用时的注意事项 14

第二章 葱姜的妙吃妙喝

第一节 轻轻松松呼吸畅 19

◆一·防治感冒 19

◆二·止咳高手 23

◆三·如果你有气喘病	24
◆四·葱姜与慢性支气管炎	27
第二节 降低血脂精神爽	28
◆一·沉默杀手——高血压	29
◆二·高脂血症与冠心病	31
◆三·获得更健康的心脏	34
第三节 保护肠胃吃饭香	37
◆一·腹痛	37
◆二·腹泻	38
◆三·恶心呕吐勿需愁	39
◆四·解除打嗝的烦恼	41
◆五·出现厌食时	42
◆六·给慢性胃炎患者的忠告	44
◆七·消化道溃疡的辅疗	46
第四节 调节血糖保口福	48
◆一·认识糖尿病	48
◆二·糖尿病的治疗原则	49
◆三·葱姜与糖尿病	50
◆四·做健康生活的主人	52
第五节 清除垃圾保健康	55
◆一·如何应付食物中毒	55
◆二·小便不畅	56
◆三·消除便秘真轻松	58
◆四·有“痔”之士必读	61

◆五·减轻水肿一身轻	64
◆六·“扫黄”高手	65
第六节 防治贫血益处多	70
◆一·缺铁性贫血	70
◆二·溶血性贫血	72
◆三·如何防治贫血	72
第七节 与快乐女人有约	73
◆一·告别痛经烦恼	73
◆二·闭经不可忽视	76
◆三·白带异常	77
◆四·急性乳腺炎	78
◆五·快乐的“准妈妈”	79
◆六·产后调养	81
第八节 小天使的好朋友	85
◆一·感冒	85
◆二·宝宝腹泻	86
◆三·流行性腮腺炎	89
◆四·治小儿流涎的小窍门	89
◆五·恼人的遗尿症	90
◆六·巧驱体内蛔虫	91

第三章 巧妙外用解君愁

第一节 防治外伤有妙招	95
◆一·软组织伤	95

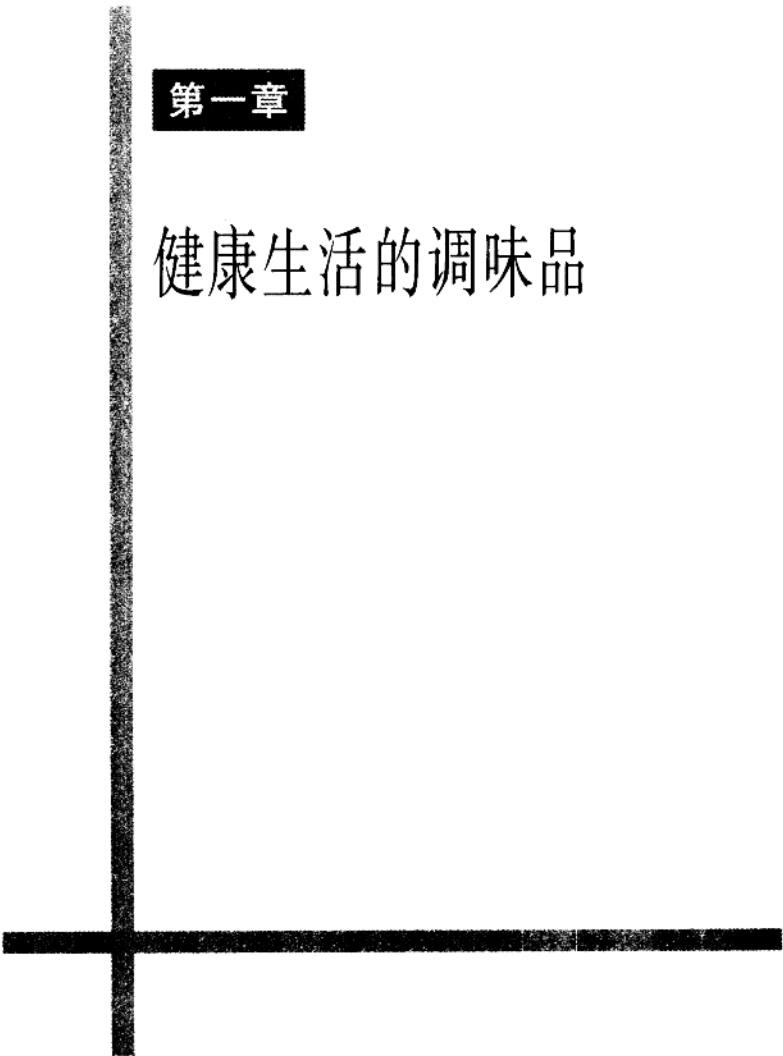
◆二·调治关节扭伤	97
◆三·不可忽略隐伤	99
◆四·小伤也须治	99
第二节 还你肌肤健康美	100
◆一·巧治湿疹	101
◆二·荨麻疹的治疗	103
◆三·治癣妙法	104
◆四·疥疮	105
◆五·鸡眼	106
◆六·冻疮	107
◆七·咬蜚伤	107
第三节 纾解疼痛的“高手”	108
◆一·头痛	108
◆二·牙痛	112
◆三·胸背痛	113
◆四·腰腿痛	117
第四节 明目·聪耳·通鼻	123
◆一·珍视灵魂之窗	123
◆二·耳朵上的小妙招	127
◆三·保持灵敏的嗅觉	128
第五节 简易舒活筋骨法	129
◆一·关节炎	129
◆二·肩周炎	131
◆三·骨折、骨质增生	132

第四章 调出绚丽人生

第一节 天然的“护发师”	137
◆一·头发与健康	137
◆二·担心出现白发时	138
◆三·脱发勿愁	139
第二节 让你芳香怡人	141
◆一·轻松除口臭	142
◆二·消除腋臭好轻松	142
◆三·手足多汗症	143
第三节 妙解中暑·晕车·醉酒	144
◆一·解暑热	144
◆二·抛开晕车烦恼	145
◆三·妙解醉酒	147
第四节 咽喉养护琐谈	147
◆一·养护咽喉	148
◆二·请爱护声带	148
◆三·防治声嘶	149
第五节 留住青春神韵	149
◆一·衰老探密	149
◆二·说说未老先衰	150
◆三·青春永驻不是梦	151
◆四·拥有甜美的睡眠	152
◆五·养颜佳品——葱姜	156

第五章 日常生活的好帮手

第一节 “葱”满生活空间	161
◆一·家庭主妇备忘录	161
◆二·生活可以更轻松	163
第二节 姜的生活妙用	166
◆一·烹饪小常识集锦	166
◆二·日常生活小窍门	170
附录：人体穴位分布示意图	175



第一章

健康生活的调味品

第一节 佳菜良药话葱姜

◆ 一 · 配料佳品 ◆

“菜肴葱姜蒜，香味占大半”，葱姜在菜肴中是很好的调味佐料，其固有的辛香之气，让我们感受到生活的香甜美好。

葱姜具有丰富的营养，葱叶的黏液汁为多糖成分，葱姜中含有较高的挥发油，加热后很快向空气中散发，并渗透到主料的内部，形成浓厚的香味，刺激我们的嗅觉器官，从而产生愉快的食欲感。

在菜肴的烹调中，为了能更好地使用葱这种调味料，不仅在烹饪上要合理搭配，而且要根据菜肴的不同烹调方法，对葱的不同品种、部位采用不同的方法，使其香味物质的发挥时机和色泽变化等能协调地统一于菜肴的整体之中。如制作“螺蛳五花肉”时，需要用蒸的方法将五花肉和葱同装于扣碗中，让葱香在蒸制过程中渗透到材料内部，只要将葱切成长段即可；又如扣盘上菜时，撒入葱花或点缀十字葱，既能增加香气，又能增强酱红色肉的色泽对比度；再如制作“炙鱼”时，只需将整只葱铺垫锅底，而不宜采用段、粒之类的小葱，这既可防止葱香过早地挥发掉，又可防止“顶锅”现象发生；而对爆、炒等方法，则多采用过段葱。此外，在调配冷盘时，为了获得浓香的葱油味，可将葱制成泥状或挤成葱汁。

◆ 二 · 药用史话 ◆

葱、姜也是我们的健康益友,由于其性味辛温,入肺、胃经,具有通阳、解毒的作用,故而为食药兼用之品。葱入药用,最早可追溯到春秋战国时期,如庄子曰:“春月饮酒茹葱,以通五脏”;古医书《医林纂要》中有载:“葱生用则外行,泡汤则表散,熟之则守中”;李时珍在《本草纲目》中说姜“可蔬,可和,可果,可药”。

历代名人也不乏以葱姜养生和治病的例子。孔子就懂得生姜养生的功效,他在《论语·乡党》中说:“不撤姜食,不多食”,这就是说孔子一年四季饮食不离姜,但并不多食。他深知食姜之益,所以有每次饭后嚼姜片的习惯。孔子食姜养生活了73岁,在当时已算高寿了。我国唐代著名医学家孙思邈生前医术精湛,医德高尚,受到广大民众的爱戴,被尊为“药王”,相传他用锯末姜汤治好了一妇女的腹痛。孙思邈还大胆创新,利用葱配合猪胆汁,治愈了不少闭结症,在当时被认为是一种神术。

食葱姜之所以被视为养生之道,是因为它们有不菲的药用价值。如此佳菜良药,朋友,你难道不想了解更多吗?

第二节 葱姜的家族史

◆ 一 · 葱的“大家族” ◆

葱属于百合科葱属,多年生宿根草本植物,关于原产

地,有亚洲西部和中国两种说法。中国的葱在 16 世纪由丝绸之路传入欧洲,19 世纪传入美国,根据记载,日本的葱是由中国经朝鲜半岛传入的,而今罗马尼亚等许多国家都引种中国的葱。

按照葱的形态,我们可将其分为以下 5 种类型:洋葱、香葱、汉葱、羊角葱和茗葱。

1. 洋葱

原名胡葱,始载于《唐本草》,原产于亚洲西部,中国古代俗有将从西域引种而来的植物冠以胡字的习惯,以示区别,如胡椒、胡桃、胡瓜(即黄瓜)、胡荽(即芫荽)等。现国内外均广泛栽培供食用,洋葱的鳞茎近球形或扁球形,很像蒜,叶呈圆筒状而中空,鳞茎除有紫红色外皮外,也有黄色和淡黄色的品种,故被喻为“金灯”,《本草图经》中有对葱“根若金灯”的描述。

洋葱栽培的起源很古老,其原种已不存在,因而原产地学说很多,现在最可信的是产于亚洲西南部伊朗、阿富汗等地,很早以前就传入新疆,与胡萝卜一起作为当地抓饭中的常备调味料。唐朝时,洋葱由新疆(当时尚属西域界)传入中原,而称为“胡葱”,古代也称“浑提葱”,直到 20 世纪初,才开始大量引种栽培,此葱为 8 月栽种,次年 5 月采收上市。

现代药理实验结果表明,食用洋葱能抑制高脂肪饮食引起的血浆胆固醇升高,故可用于治疗动脉硬化症;将洋葱的新鲜鳞茎制成泥剂,可用于创伤、溃疡及妇女滴虫性阴道炎;同时,由于其富含各种维生素,可用于防治维生素缺乏症。

2. 香葱

香葱又名细香葱、火葱、四季葱、冬葱，原产于亚洲西部，已被广泛栽培作调味料和蔬菜食用，此种葱不开花结子（野生香葱则可开花结果），其茎柔细而香，能耐寒受冻，常可用鳞茎分株繁殖，在古代香葱曾被作为上贡佳品。

香葱的鳞茎有温中下气的功能，可用于消除水肿，促进消化，消肿解毒，其种子有补肾明目功效，可用于治疗肾虚的相应病症。

3. 汉葱

汉葱为一或二年生植物，全国各地已广泛栽培。秋冬时叶便枯萎，该葱植株高大，鳞茎呈卵状长圆柱形，叶为圆柱形，长达 50 厘米左右，直径为 1 厘米，形状与木相似，故又称“木葱”。

汉葱全身皆可入药，其鳞茎有解毒功能，可用于治疗伤寒发热、头痛、腹痛、大小便不通、痢疾；叶有祛风发汗、解毒消肿的作用，可用于治疗感冒风寒、头痛鼻塞、发热而无汗、中风、浮肿、疮、跌打损伤，挤成葱汁有散淤解毒、驱虫等功效。

4. 羊角葱

此葱是洋葱的变种，因为形状类似羊角而得名，由于其伞形花序具有大量珠芽，并间杂有小花，状如“楼阁”，故又称“楼葱”。于秋季播种，露天越冬，早春长出新叶时即可收获，嫩绿香美的羊角葱是吃春卷的佐膳佳品。

5. 茗葱

原名山葱，因野生山中而得名，又名隔葱、鹿耳葱，其鳞茎较细，近圆柱形，叶 2～3 片，呈倒披针状椭圆形，长

8~20厘米,宽3~9.5厘米,嫩叶可供食用,多生长于阴湿山坡、林下、草地或沟边,茗葱比其他葱香味更浓。

茗葱的药用功效类似洋葱。

◆ 二·姜的备忘录 ◆

姜属于姜科多年生宿根草本,原产于东南亚和中国,约有3 000多年的种植历史,后被传入欧洲和美洲,被视为名贵的香料。姜的根状茎肉质肥厚扁平,横走并分枝,表面呈淡黄色,肉质呈黄色,气味芳香而辛辣,夏秋开花(一般在栽培时很少开花)。姜生性喜好温暖潮湿的环境,忌讳炎热和霜冻,因此立夏播种后,都要搭棚遮阴,立秋后,生长迅速,秋后即可采挖,除去茎叶和须根,洗净即得。

其貌不扬的姜颇受世人青睐,常言道:“姜愈老愈辣”,比喻人越老越刚强,有老当益壮的喻意。姜何以如此受人钟爱?原因很明确,因其用途广泛。明代著名医学家李时珍在《本草纲目》中说姜“可蔬,可和,可果,可药”,可蔬,是指嫩姜因质脆嫩,辣味不烈,可腌制成卤菜食用,开胃生津;可和,意为姜可作烹饪菜肴的调料,在制作馅和汤时,姜也是必不可少的香料,它能去除肉腥味,并可起到增香提味的作用;可果,表明姜还可以加工成各种小吃,如姜糖、蜜饯等,具有开胃健脾,消除口腔异味的作用;可药,则说明姜具有不菲的药用价值。

现代药理研究发现,姜的加工制作方法不同,其性能、功效和实际药用价值也各有特点。

1. 生姜

为采挖而得的根状茎，能增进血液循环，促进发汗，刺激胃液分泌，促进肠胃蠕动，有利于提高消化功能，生姜还能止咳化痰和杀虫，可用于治疗风寒感冒、痢疾、驱虫等。生姜若能与其他中药搭配，可更好地发挥其散寒解表、和胃止吐、解毒作用（如姜可解半夏、南星毒）。

2. 干姜

为老姜的干燥品，冬季挖较老的根状茎，去掉茎叶及须根后，洗净晒干而得。干姜的成分与生姜相似，具有温中去寒，回阳通脉，燥湿消痰的作用，可用于治疗脘腹冷痛、呕吐腹泻、四肢发冷、脉搏细弱、咳嗽哮喘等。

3. 炮姜

为干姜的加工品，制作方法如下：将干姜切成小块，放锅内炒至外面呈黑棕色，里面呈棕黄色并发泡鼓起，喷洒少许清水熄灭火星，取出晒干。炮姜温经散寒、止痛、止血，对虚寒性吐血、便血、功能性子宫出血、痛经、慢性消化不良等患者，可用炮姜处理。

此外，姜的贮存方面也需注意，应用木箱、竹箱或麻袋包装，由于其含挥发油，应贮藏于干燥凉爽处，其芳香辛辣味可防虫，因此虫蛀现象很少，但忌潮湿，否则易生霉、变色。如已受潮，可在阳光下曝晒，或用水将霉洗净，然后曝晒，但也不宜经常曝晒，以免挥发油散失，表面干缩，色泽暗淡，影响质量。梅雨季节应每半个月检查一次。

第三节 探究葱姜的秘密

葱姜为什么会对人体有益？它的何种成分对人体有

益？这是我们将要讨论的问题。

国内外有关专家研究发现，葱姜含有多种化学成分，其中有人体正常生理功能所必需的营养物质，另一些则对促进机体健康有一定作用。由于葱姜可以帮助我们将体内的能力发挥到极限，借以治疗疾病，同时葱姜本身无任何毒害作用，因此我们可以放心使用。

下面分别对葱姜的成分作简要概述。

◆ 一 · 葱的有效成分 ◆

葱的成分大致可分为以下 6 个方面：

1. 气味物质

如甲基硫化物、硫醇、硫醚和少量柠檬酸、苹果酸等，有保护消化道黏膜、缓泻和驱虫等作用。

2. 大蒜辣素

是葱鳞茎中所含挥发油的主要成分，具有杀菌作用，对结核、痢疾、白喉及外伤感染均有一定疗效，从其中分离所得的结晶物质在 1:10 万时，可杀死阴道滴虫。

3. 维生素

每 100 克葱含维生素 C 10~20 毫克、B₁ 60 毫克，B₂ 50 毫克、维生素 A 4 毫克。可用于夜盲症、角膜干燥、溃疡，促进伤口愈合、牙齿及骨骼的正常发育，增强人体抵抗力，防治感冒及抗癌等方面的作用。

4. 氨基酸

葱的鳞茎和叶中含有多种氨基酸，其中还有人体自身不能合成的“必需氨基酸”，据测定，每 100 克葱含有 1.3 克蛋白质。