



扫一扫看视频
学生生活妙用

甘智荣◎主编

美味!



姜葱蒜的妙用

GINGER SHALLOT GARLIC

小小葱姜蒜，食用、保健妙用多！

美食美味×健康养身×防病治病×清洁家居
家家户户都少不了的“厨房三宝”

82道美味食谱，54个实用妙方，方便、安全、价廉
名副其实的“小食材，大功效”



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

医食同源，药食同用
神奇的天然食材——姜、葱、蒜。
常见疾病的预防及治疗，您身边的健康使者。
看得见的养生之道，值得学的生活智慧，吃对用对保健康。



姜葱蒜的 妙用

甘智荣◎主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

姜葱蒜的妙用 / 甘智荣主编. — 哈尔滨 : 黑龙江
科学技术出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5388-8970-3

I. ①姜… II. ①甘… III. ①姜—食物疗法②葱—食
物疗法③大蒜—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第223791号

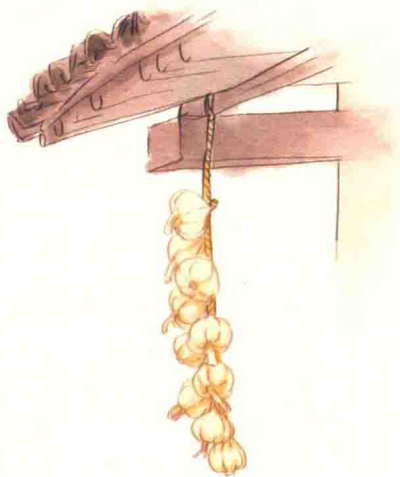
姜葱蒜的妙用

JIANG CONG SUAN DE MIAOYONG

主 编	甘智荣
责任编辑	徐 洋
摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
	电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
	网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm×1020 mm 1/16
印 张	8
字 数	110千字
版 次	2016年11月第1版
印 次	2016年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8970-3
定 价	32.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Contents 目录



Part 1

初识姜葱蒜

1. 关于姜002

你所不知道的姜 002

姜对人的好处 004

姜的选购 005

姜的保存 006

闲话“姜先生” 007

歇后语话姜 008

2. 关于葱 009

你所不知道的葱 009

葱对人的好处 011

葱的选购 012

葱的保存 012

大葱和小葱的食用区别 013

闲话“葱先生” 014

歇后语话葱 015

3. 关于蒜 016

你所不知道的蒜 016

蒜对人的好处 018

蒜的选购 019

蒜的保存 020

闲话“蒜先生” 021

有关蒜的民间谚语 022

Part 2

姜的神奇美味与妙用



姜与美食	024	生姜炖牛肚	039
食用指南	024	鲈鱼老姜苦瓜汤	040
美食推荐	025	鲫鱼黄芪生姜汤	041
陈皮姜汁玉米粥	025	姜汁豆浆	042
酱香子姜	026	核桃姜汁豆奶	043
姜丝蒸冬瓜	027	姜撞奶	044
姜汁芥蓝	028	苹果姜蜜奶	045
姜汁拌空心菜	029	核桃姜醋	046
姜糖蒸大枣	030	姜丝可乐	047
猪脚姜	031	上海青生姜蜂蜜牛奶汁	048
子姜鸡	032	百合椰姜饮	049
姜汁蒸鸡	033	蜜姜感冒饮	050
姜丝红糖蒸鸡蛋	034	生姜大枣茶	051
嫩姜炒鸭蛋	035	紫苏青梅姜茶	052
归姜羊肉火锅	036	妙用姜, 掌握生活小窍门 ...	053
姜葱蒸小鲍鱼	037	妙用姜防治常见疾病	053
沙姜鸡爪	038	姜可去污渍	056

Part 3

葱的好味道与妙用

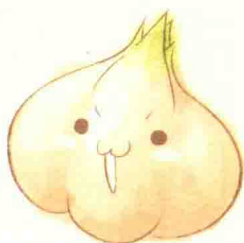


葱与美食	058
食用指南	058
美食推荐	059
葱香饼	059
葱油花卷	060
葱丝挂面	061
味噌大葱	062
糖醋大葱	063
大葱泡菜	064
葱丝拌熏干	065
葱烧豆腐	066
东北蘸酱菜	067
大葱炒五花肉	068
葱烤排骨	069
葱爆牛肉	070
酱爆大葱羊肉	071

香葱红油拌肚条	072
蒜香大葱沙肝	073
葱油百叶	074
葱花鸡蛋饼	075
葱油大黄鱼	076
豉香葱丝鲳鱼	077
葱香烤带鱼	078
葱香蒸鲜鱿	079
葱烤皮皮虾	080
虾皮拌小葱	081
酱油葱花汤	082
樱花虾小葱汤	083
葱蜜奶	084
妙用葱, 掌握生活小窍门	085
妙用葱防治常见疾病	085
居家巧用葱	088

Part 4

蒜的小材大用



蒜与美食	090	黑蒜牛肉粒	105
食用指南	090	蒜香茶树菇蒸牛肉	106
美食推荐	091	蒜烧武昌鱼	107
糖蒜	091	蒜蓉粉丝蒸鱼片	108
金香大蒜	092	蒜头鲇鱼	109
迷迭香烤大蒜	093	蒜蓉粉丝蒸鲜虾	110
醋渍大蒜	094	蒜香蒸生蚝	111
凉拌蒜苗	095	蒜香烤海虹	112
蒜泥苋菜	096	蒜蓉粉丝蒸鲍鱼	113
蒜蓉炒芥蓝	097	黑蒜炖瘦肉	114
葱扒蒜蓉茄子	098	大蒜猪肚汤	115
蒜香蒸南瓜	099	黑蒜鸡汤	116
蒜苗炒口蘑	100	马齿苋蒜头皮蛋汤	117
炝拌手撕蒜薹	101	法式蒜香面包	118
蒜薹炒五花肉	102	妙用蒜, 掌握生活小窍门 ...	119
蒜泥白肉	103	妙用蒜防治常见疾病	119
蒜头烤肉	104	蒜的居家妙用	122



初识姜葱蒜

姜、葱、蒜是人们日常生活中常用的调味品，姜去腥、葱入味、蒜提味，三者被称为“厨房三宝”。本章主要从姜葱蒜的基础知识入手，详细介绍它们的种类、功效、选购、保存以及相关的谚语等，助您全方位了解“厨房三宝”，真正做到物尽其用。

1 关于姜

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”“家备小姜，有病不慌”……姜似乎是一种非常奇妙的食物。可是，我们好像又觉得这种家家厨房有、处处菜场见的家常菜不过是无足轻重的配料一味。姜，到底是一种什么样的食物呢？不妨跟着我们一起来认识它。

你所不知道的姜

长得像连绵起伏的山峦一般的生姜，是餐桌上的常客。它们常常在不同的菜品中客串不同的角色，生旦净末、主材配料。尝过姜糖里清甜与微辣的碰撞，感受过红糖姜汤的沁入心脾的温暖，细细品过子姜鸭的咸鲜，也恋过兼具香、滑、酸、甜的猪脚姜，可是除了姜制的美食，关于姜，你又了解多少？



姜，是姜属植物的块根茎，味道辛辣，且肥厚，多分枝。生姜的原产地在中国和东南亚地区，其中中国中部、东南部至西南部等地区广为栽培。我国生姜栽培品种主要分为疏苗肉姜和密苗片姜两类，也可以地名或根茎及姜芽的形状和色泽命名，我国著名的生姜有以下几种。



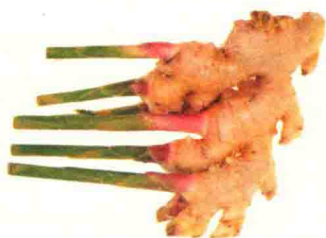
铜陵白姜

安徽省铜陵地区地方品种。该品种是制作糖冰姜的上好原料。根茎较大，呈微黄色，外皮光滑，肉黄白色，水分较大，辣味淡，纤维少。



广东疏轮大肉姜

原产广州市郊，分枝较疏，单层排列，姜块肥大，皮、肉均呈淡黄色，纤维少，肉质嫩。



红爪姜

南方各地常用品种，因分枝节处呈浅紫红皮，外形肥大如爪而得名，又名大莲姜。姜块皮色淡黄，肉质鲜黄，纤维少，辛味浓。

来凤凤头姜

因其形似凤头而得名，富硒多汁、辛辣适中、美味可口。主产湖北省恩施土家族苗族自治州来凤县，生姜在来凤县有五百余年的种植加工历史，是本县闻名于全国的传统土特产，全县年产 4500 多万千克，居全省之首。

南山姜

分布在广西、云南、广东韶关始兴一带，其姜个小，观赏性差点，但药用性价值很高，味道足，在当地用黄酒、鸡蛋加南山姜配合煮给产妇吃，很有营养。

除此之外，我们平时也会用“子姜”和“老姜”来区分不同类别的姜。子姜、老姜，其实是从姜的生长阶段来讲的。子姜是嫩姜，是生姜还没有成熟的个体，尖部发紫，又叫紫姜，皮薄肉嫩，水分多，纤维少，味淡薄，除做调料，还可加工成丝炒、凉拌，如淮扬菜拌干丝，也是制作姜糖的主要原料。老姜则是姜母，皮厚肉坚，味道辛辣，老话说得好——“姜还是老的辣”，老姜主要用于调味，一般用在火工菜中（如炖、焖、煨、烧、煮、扒等烹调方法），主要是取其辛辣之味。

姜，不但种类丰富多样，且用在菜肴中的作用也不容小觑。尽管在多数人的印象中，姜不过是烹饪中的配料，但这丝毫不影响姜在实用过程中的地位。姜担纲“主角”的菜有很多，如子姜炒鸡、沙姜鸡爪、沙姜猪肚丝……都是餐桌上令人不忍驻筷的美味。

除了美味，姜的药用价值也是值得称道的。关于姜的药用功效，《本草纲目》就有这样的记载：“生用发散，熟用和中，解食野禽中毒成喉痹；浸汁点赤眼；捣汁和黄明胶熬，贴风湿痛。”其实，生姜的许多功效已为人们所熟知，如喝生姜红糖水治感冒，是民间行之有效的办法；用生姜止呕吐有良效，故生姜有“呕家圣药”之称。

这就是姜，既是常用的食材，也是重要的中药材，放在适当的地方能化腐朽为神奇，在恰当的时机吃对健康大有益处。

它是个性十足的“调味女王”，更是霸气外露、当仁不让的主料食材。让我们一起来试试用它做美食吧！



姜对人的好处

姜是营养丰富、效用多多的“武林高手”，在一副辛辣的外表之下，藏着祛除病痛、确保健康的良苦用心。来看看下面这些就知道古语俗谚所言不虚。

■ 防暑、降温、提神

➡ 姜在炎热的时候有兴奋、排汗降温、提神等作用。对一般暑热表现为头昏、心悸、胸闷恶心等的病人，适当喝点姜汤大有裨益。我国传统的防暑中成药——人丹就含有生姜成分，其作用就是健胃、提神、醒脑。

■ 开胃健脾，促进食欲

➡ 在炎热的夏天，因为人体唾液、胃液分泌减少，因而影响食欲，如果饭前吃几片生姜，可刺激唾液、胃液和消化液分泌，增加胃肠蠕动，增进食欲。这就是人们常说的“冬吃萝卜，夏吃姜”“饭不香，吃生姜”的道理。

■ 防晕车，止恶心呕吐

➡ 有研究证明，生姜干粉对运动病之头痛、眩晕、恶心、呕吐等症状有效率达 90%，且药效可持续 4 小时以上。

■ 预防动脉硬化

➡ 有研究表明，生姜提取物能阻碍血小板聚集，降低血清胆固醇、三酰甘油、低密度脂蛋白，减少动脉硬化的发生。

■ 杀菌

➡ 科学研究发现，生姜能起到某些抗生素的作用，尤其是对沙门氏菌效果更好。在炎热的夏季，食品容易受到细菌的污染，容易引起急性胃肠炎，适量吃些生姜可起到防治作用。生姜提取液具有显著抑制皮肤真菌和杀阴道滴虫的功效，可治疗各种痈肿疮毒。另外，可用生姜水含漱治疗口臭和牙周炎。

■ 抗氧化，抑制肿瘤

➡ 生姜中所含的姜辣素和二苯基庚烷类化合物的结构均具有很强的抗氧化和清除自由基作用、抑制肿瘤作用；吃姜能抗衰老，老年人常吃生姜可除“老年斑”。

■ 促进血行，驱散寒邪

➡ 着凉引起的感冒，喝些姜汤水，可增加血液循环，使全身发热，有助于祛除体内风寒。

姜的选购

姜很常见，一年到头都可以买到，但是稍有不慎就可能买到那种放不了多久就会腐坏的“毒生姜”，所以姜的选购尤其重要。这里推荐几个好方法来辨别什么样的姜更可能质地上乘。

观外形

➡ 挑选生姜时别挑外表太过干净的，表面平整就可以了。选购嫩姜时，要选芽尖细长的。中心部位肥胖胖的，中看不中吃，丝毫没有嫩姜轻脆、爽口的特点。

闻气味

➡ 可用鼻子闻一下，若有淡淡的硫黄味，千万不要买。

摸软硬

➡ 用手捏，要买肉质坚挺、不酥软，姜芽鲜嫩的。

另外，我们挑选子姜和老姜也需区别对待。子姜嫩，要吃的就是那一口水灵，所以要找颜色淡黄泛白、柔嫩水分足、表皮薄的；而老姜不论味道和药用价值都更筋道，因此要选的是个大、颜色深、姜块硬挺、表皮较厚的，这样的老姜才够味。



老姜

颜色深，姜块硬挺，表皮较厚



子姜

姜芽鲜嫩，颜色淡黄泛白，表皮光滑

姜的保存

姜并不像很多人认为的那样耐放，一块姜拿回家放个把月都没有问题。其实买回来的姜放了两周之后就开始萎缩腐烂了。一般情况下，推荐将其储存在阴凉通风的地方，但为了更好地保存，建议采用以下的储存方法，读者朋友可视情况选择。

通风储存法

生姜买回来后，用纸包好，放在阴凉通风处，这样可以保存较长的时间。需要注意的是，包的纸最好不要选择报纸，因为容易在生姜表面沾染重金属——铅，对人体有害。

冰箱冷冻法

切过的生姜，最好的保存方法是，将生姜切成3~4厘米的厚片，然后用保鲜膜包好放入冷冻室保存，需要时再取出，味道和新鲜的一样。

容器储存法

有盖的大口瓶子，瓶底垫块蘸了水的药棉，将生姜放置在药棉上，盖上瓶盖，即可随吃随取。

食盐储存法

将其洗净擦干后埋入盛食盐的罐内，这样可使生姜较长时间不干，保持浓郁的姜香。

白酒储存法

将生姜洗净、去皮，放在白酒里，用盖封住，可以长期保鲜。用完后，可继续浸泡。

干姜片储存法

将生姜洗净、晾干，切成薄片，加盐腌渍3~5天，捞出晾干或用烤箱烘干即成。

埋沙储存法

可将生姜埋在潮而不湿的细沙中保存。



闲话“姜先生”

“姜”为中华民族古代八大古姓之一，据说起源于神农氏，而生姜名字的由来也与神农有关。相传神农尝百草，有一日，不慎误食毒蘑菇晕厥，醒来之后发现身旁有一丛青草，于是他随便抓起一棵，咀嚼它的黄色根茎。过了不久，肚子里咕噜咕噜地响，泄泻过后，身体全好了。这棵小草竟然救了神农一命，因为神农姓姜，他便将这种草命名为“生姜”，意为它有神奇作用，能让自己起死回生。

又有民间传说，说姜的名字的由来跟道教仙人吕纯阳有关。一日吕纯阳来人间采药，见到路边一个老婆婆捂着肚子翻滚呻吟，他从葫芦里拿出三颗药给她服下，谁料病情不见好转反而加重。吕纯阳一时间束手无策，这时一个白发老头闻讯而至，摸摸头、把把脉，说：“此乃风寒攻心，我去取药就来。”说罢拿起锄头到屋后挖

起一株绿叶小草，将其根部黄色块状的物体切片加水，煮开后放上红糖，给老婆婆喝下后周身出汗，药到病除。老婆婆称赞道：“姜老头，你真行，比天上的吕仙翁还厉害！”吕纯阳心下不服询问姜老头给病人吃的什么药，姜老头便从口袋里摸出了生姜片。从此以后，为了感谢姜老头，人们就把黄姜叫作“老姜”。

春秋战国时期，人们进一步了解了姜的养生妙用，吃的人也更多了，孔子就是其中一位代表。《论语》记载孔子：“不撤姜食，不多食。”也就是说孔子每餐都要吃姜，但每顿都吃得不多。后来朱熹在《论语集注》中进一步解释孔子吃姜的嗜好，说姜能“通神明，去秽恶，故不撤”。

关于姜的诗词，最出名的大概要属那首苏东坡所作的诗了：“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。”据说这首诗是苏东坡就任杭州太守时所作。一天，他去净慈寺游玩，见到主持年过八十，鹤发童颜，精神矍铄，面色红润，十分惊奇。问其故，主持回答：“老衲每日用连皮嫩姜切片，温开水送服，已食四十余年矣。”于是就有了这首“赞姜诗”。

现在人们出行之前为了防备晕车、晕船，一般都建议带点姜片在身边。其实，这方法古已有之。明代徐霞客是旅行家，孤身上路，长途跋涉，生病是一件很危险的事情。徐霞客的行囊中必备的一样东西，就是姜。他每天早上都有嚼食生姜的习惯。姜能够促进阳气的生发，使人精力充沛。野外露宿，湿气侵入，偶感风寒，他就立即“饮姜汤一大碗，重被裘衣覆之；汗大注，久之乃起，觉开爽矣”。



这些传说也从一个侧面印证了中国食用姜和栽培姜的历史十分久远。有一些学者认为生姜的原产地就是中国。而生姜从中国走向世界，最初是沿着海洋的途径，经菲律宾到达印尼等地。英国学者赫德逊在他 1931 年的著作《欧洲与中国》中也提出《穆天子传》里的细节来说明生姜向中亚的输出起码是在公元前两个世纪以前的事情。《穆天子传》里多处提及，穆天子所到之处，好对当地人“赐之黄金……贝带……桂姜”等珍贵的礼物，此之“姜”就是干姜或生姜。

歇后语话姜

可能正是因为生姜伴随了中华民族几千年漫长的成长和发展的文明史，汉语里拿姜说事的歇后语也很多，看看下面这些歇后语，你能猜得出来吗？

耗子搬生姜——白费力

生姜脱不了辣气——本性难移

咬口生姜喝口醋——尝尽辛酸

沙姜治跳蚤——一物降一物

三九天喝姜汤——热心肠

千年胡椒万年姜——越老越辣

种姜养羊——本少利长

巴掌捧生姜——辣手

拔了萝卜栽上姜——一个比一个辣

酱园店里糖生姜——外甜内辣

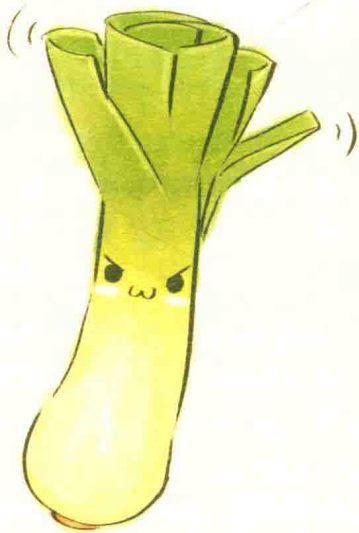
六月里吃姜——服啦（伏辣）

2 关于葱

葱可能是我们生活中最常见的草本类植物，无论南方、北方家家户户的餐桌上几乎每天都能看到。南方人吃面粉、做汤爱撒葱花，北方人吃饼就大葱。常见到去菜市场在买别的蔬菜时捎上一点儿就可以。但是小小的葱真的这么无足轻重吗？

你所不知道的葱

北方吃的大葱和南方吃的小葱，个头大小差别很大，外形实则相似，都是青青白白、高高瘦瘦的，古人形容美女手指细长就常说“十指尖尖似裁葱”，尤其葱茎白白嫩嫩恰似美女手指的纤细柔弱。人们吃到葱的时候是那么的理所当然，这种带着清香和微微辣味与甜味的古老调味品被和着各种食材一道吞下，唇齿间留下丝丝特别的香味，很快又被淡忘。却没有人去思考为什么偏偏是葱成了如此普遍的调味品，葱到底是什么“来头”？



葱，为百合科葱属多年生草本植物。主要作蔬菜食用。葱起源于温带或半寒地带，喜冷凉不耐炎热，一般认为，原产地中国、俄罗斯西伯利亚等地。葱的生长主要受温度、水分、光照、气候、土壤、肥料等方面的影响，中国各地广泛栽培，国外也有栽培。葱的品种很多，在我们日常生活中将葱简单地分为大葱和小葱，大葱植株高 30 ~ 45 厘米，北方常吃，小葱植株仅 15 ~ 25 厘米，南方常吃。其实葱的品种有很多，以下列举了主要的品种。

楼葱

洁白而味甜，葱叶短小，品质欠佳。

胡葱

多在南方栽培，质柔味淡，食葱叶为主。

改良葱

是用秋末的小葱秧栽后长成的。小葱上市完了，改良葱便上市，以补不足。改良葱味较辣，叶长，叶深绿色。



普通大葱

品种多，品质佳，栽培面积大。按其葱白的长短，又有长葱白和短葱白之分。长葱白辣味浓厚，著名品种有辽宁盖平大葱、北京高脚白、陕西华县谷葱等；短葱白葱白短粗而肥厚，著名品种有山东章邱鸡腿葱、河北的对叶葱等。



分葱

叶色浓，葱白为纯白色，辣味淡，品质佳。



地羊角葱

是头年生长不够成熟留到来年开春再上市的葱。茎白，叶绿，叶厚，生吃很辣。



小葱

其根白、茎青、叶绿，生吃有甜味。

北方人吃葱有个习惯，只吃葱白不吃葱叶，很多菜市场的垃圾堆里都能发现一大堆一大堆的葱叶。其实这是个常识的误区，相比于葱白，葱叶是真正的好东西。葱白中所有的营养成分葱叶中都有，并且许多还优于葱白，例如，维生素C、 β -胡萝卜素、叶绿素、镁等。单单因为口味扔掉葱叶实在不值得。

不仅如此，常常被人们一刀切去的葱根、葱须其实也大有用处，是一味专门入药的食材。医书记载葱根味辛，性平，入肺经，具有祛风散寒、解毒、散瘀的功效，主治风寒头痛、喉疮、痔疮、冻伤等症。古代医书上多有记载，《日华子本草》：“葱根杀一切鱼肉毒。”《本草纲目》：“葱根疗饱食房劳，便血肠澼成痔。”《名医别录》：“葱根主伤寒头痛。”这样看来，小小一棵葱，从上到下浑身是宝。

有人喜欢葱的芳香清爽，也有人不喜欢那股刺鼻的味道，认为太过刺激，不是一种舒适的味觉享受。其实葱的刺激性气味作用非常明显，能够祛除腥膻等油腻厚味菜肴中的异味。葱的这种含刺激性气味的挥发油经过烹饪，能够产生特殊的香气，具有较强的杀菌作用。据中医疗效验证，葱具有杀菌、通乳、利尿、发汗和助眠等作用，实在是一种不可多得的营养丰富的食材。