

生姜暖身，就是要你瘦又美！
生姜不但可以作为调料入菜用，也是中医调
理体寒、炎症的药材，可改善寒症、水肿、
月经不调、疼痛、脱发、感冒等状况。
学会用姜，轻轻松松守护健康！

好辣

胡维勤◎主编

生姜这样用

暖身又瘦身

GINGER

一块生姜，让许多烦恼消失无踪！

烹饪中，姜辣素去腥解腻，中和寒性；
美容上，美白消脂，乌发生发；
不适时，散寒解乏，止痛止呕；
保健中，隔姜灸，女性养生小妙方！

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



生姜 这样用

暖身又瘦身

胡维勤◎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 (C I P) 数据

生姜这样用 暖身又瘦身 / 胡维勤主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2016. 11
ISBN 978-7-5388-8960-4

I. ①生… II. ①胡… III. ①姜—食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第223790号

生姜这样用 暖身又瘦身

SHENGJIANG ZHEYANG YONG NUANSHEN YOU SHOUSHEN

-
- 主 编 胡维勤
责任编辑 马远洋
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.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 8
字 数 100 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 978-7-5388-8960-4
定 价 32.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



Contents 目录

Part 1

从生姜开始，
拥抱“暖”生活

生姜的暖身魔法	002
学会和生姜做朋友	004
保存生姜有妙招	006
谨防被“寒”伤害	008
导致体寒的 6 大原因	010
测一测，你有没有隐性寒证？	011
生姜卫士，帮你赶走“寒气”	012



Part 2

当生姜遇上好搭档，
美味又暖身

巧用生姜变出美味	016
生姜食用有禁忌	017
生姜搭配讲究多	018
生姜+水	020
生姜+可乐	021
生姜+蜂蜜	022
生姜+牛奶	023
生姜+红茶	024
生姜+红糖	025
生姜+醋	026
生姜+豆豉	027

生姜+柑橘类水果.....	028
生姜柑橘苏打汁.....	029
生姜+莲藕.....	030
姜汁藕片.....	031
生姜+豆腐.....	032
姜丝咸鱼蒸豆腐.....	033
生姜+海鲜.....	034
姜葱蒸小鲍鱼.....	035
嫩肤瘦身，多喝生姜花蛤海带豆腐汤.....	037
生姜+羊肉.....	038
鲜姜羊骨汤.....	039



Part 3

生姜变身法， 一手打造“暖系女神”

美白淡斑.....	042
淡化色斑，常饮花椒姜枣汤.....	045
排毒祛痘.....	046
祛痘嫩肤，常喝胡萝卜生姜豆浆.....	049
消脂减肥.....	050
瘦身纤体，试试酱香子姜.....	053
明眸亮眼.....	054
排毒亮眼，常喝南瓜苹果姜蜜奶.....	057
祛除皱纹.....	058
祛皱餐餐两不误，常吃姜汁蒸鸡.....	061
乌发生发.....	062
滋养秀发，常喝鲈鱼老姜苦瓜汤.....	065



Part 4

身体不舒服， 快找生姜帮帮忙

肩背酸痛.....	068
活血止痛，常喝生姜红花茶	069
头痛、腹痛.....	070
头痛来袭，喝杯热热的姜丝可乐	071
腰膝痛	072
补钙强腰，常饮油菜生姜蜂蜜牛奶汁 ..	073
痛经、月经不调	074
缓解痛经，多吃姜糖蒸红枣	075
更年期不适.....	076
滋阴又静心，常饮百合椰姜饮	077
疲劳乏力.....	078
增强体力，常吃姜丝红糖蒸鸡蛋	079



伤风感冒	080
解表散寒，煮碗姜葱淡豆豉豆腐汤	081
便秘	082
排毒通便，常吃姜汁拌菠菜	083
腹泻	084
杀菌缓泻，喝点紫苏青梅姜茶	085
宿醉	086
缓解宿醉，喝杯乌梅甘草姜茶	087
食欲不振	088
开胃健胃，常喝陈皮生姜甘草茶	089
水肿	090
消肿瘦身，来杯莲藕柿饼姜汁	091
失眠	092
舒缓助眠，来碗佛手姜糖饮	093
耳鸣	094
缓解耳鸣，饮用核桃姜汁豆奶	095



Part 5

是食也是药， 生姜的好要让你知道



简单易学的“隔姜灸”	098
原发性痛经的隔姜灸法	099
闭经的隔姜灸法	100
慢性盆腔炎的隔姜灸法	101
宫寒不孕的隔姜灸法	102
急性乳腺炎的隔姜灸法	103
妊娠呕吐的隔姜灸法	104
产后腹痛的隔姜灸法	105
更年期综合征的隔姜灸法	106
抑郁症的隔姜灸法	107
生姜内服经典方	108
生姜外用经典方	112
用生姜做的中成药	116





从生姜开始， 拥抱“暖”生活

现代人的生活方式越来越趋向于便利，但同时，缺乏运动、爱吃冷食、很少泡澡等生活习惯很容易引发“寒证”，出现多种像病又不是病的身体不适。别担心，唾手可得的生姜就能帮你解决这个问题。说起生姜，人人都不会觉得陌生，但是关于它的小知识和具体功效，却很少有人确切地知道。下面我们就来全面认识一下生姜吧！

1 生姜的暖身魔法

你关注过生姜吗？大部分时候它被我们当作烹饪佳肴的一种调味品，味道辛辣，识别度很高。但是，生姜永远只是其貌不扬的“配角”吗？它有着什么样的营养功效和养生魔法呢？这个人人都熟悉的“丑家伙”还有更多的秘密等着我们发现。

(1) 生姜小档案 GINGER

生姜是多年生草本植物姜的新鲜根茎，这种植物原产于东南亚、印度、马来西亚的热带深林地区，喜欢温暖、湿润的气候，因此在我国，姜主要栽培在南方各省区。

生姜有很多有趣的别称，如百辣云、勾装指、因地辛、炎凉小子等，在中医药学里有着广泛的运用，具有驱寒、发散、止呕等功效。古人推崇食姜者众多。孔子在《论语》中也提出“每食不撤姜”的主张。

3 世纪，生姜从中国传到日本。13 世纪，意大利的旅行家马可·波罗来到中国“寻宝”，让欧洲人认识了生姜。生姜传入欧洲后，曾被当作非常贵重的香料。在当时的英国，一磅生姜就可以交换一只绵羊，可见其贵重。后来，哥伦布发现了新大陆，生姜又传到了墨西哥。



姜辣素

生姜的辛辣味道来自于其含有的“姜辣素”，它是姜酚、姜脑等辣味物质的总称。姜辣素进入人体后，可以产生一种抗氧化本酶，有很强的对抗氧自由基的作用，抗衰老作用比维生素 E 还要明显。姜辣素还具有抑制血小板聚集、改善心血管功能、治疗眩晕、改善胃肠道功能、增强免疫力、止呕、消炎等功效。



(2) 生姜“变身”大揭秘

生姜是一个爱“变身”的家伙，除了平时最常见的模样，还经常化身成不同的形态，发挥着不同的功效。下面我们就来认识一下各式各样的生姜化身。



干姜

干姜是将姜去掉茎叶、须根、泥沙等，以太阳暴晒，或以微火烘干而成，味辛性热，具有温中逐寒、回阳通脉、消痰燥湿等功效，可治疗脘腹冷痛、呕吐、泄泻、咳喘等。



炮姜

炮姜是姜的干燥根茎的炮制品，形状呈不规则、膨胀的块状，表面棕黑色或棕褐色，味微辛、辣，性热，具有温中散寒、温经止血的功效。



煨姜

煨姜是将生姜用泥封住，放在炭火里煨熟，或用纸包住生姜浸湿后置火上煨熟而成，味辛，性温，具有和中止呕的功效，主要用于调理脾胃虚寒。



姜炭

姜炭是姜的干燥根茎经过炒炭而形成的炮制品，味苦、辛、涩，性温，具有温经止血、温脾止泻的功效，可调理虚寒引起的出血、泄泻等症状。



姜露

姜露为生姜的新鲜根茎的蒸馏液，具有辟寒、解霜雾毒、驱瘴、消食化痰的功效。



姜粉

姜粉是将生姜洗净后捣烂，压榨取汁，然后静置，取沉淀的粉质，再晒干或低温干燥后的成品，可以用来调味、腌渍等，有提高食欲、促进消化、预防感冒等作用。

2 学会和生姜做朋友

生姜的功效如此神奇，当然可以成为一辈子的“朋友”，但你知道什么样的生姜品质较好，什么样的生姜可能有毒吗？为什么有些生姜很辣，有些生姜口感较清淡？接下来就一起来看看如何挑选适合自己的生姜吧！

（1）老姜、嫩姜，各有千秋



嫩姜

嫩姜又称子姜、新姜，指新鲜带嫩芽的姜，一般在初夏到秋季之间上市。嫩姜非常好辨认，鹅黄色的皮又薄又软，表面光滑，头端有粉红色的鳞片叶，有些还带着一段绿色的茎，看上去就是时令货。嫩姜的肉质鲜嫩，水分足，纤维少，吃起来无丝无筋，又脆又嫩，辣味小，带有淡淡的姜香，尤其适合腌渍、凉拌、炒菜，就连平日里受不了吃姜的人也能欣然接受。

嫩姜刚上市的时候，拿来泡姜最好，在接下来的梅雨天气里吃，能祛除身体里的湿气。到了夏天没胃口的时候，吃上几片，能刺激唾液、胃液和消化液分泌，增加胃肠蠕动，从而增进食欲。



中姜

中姜就是一般所说的生姜，其种植时间介于嫩姜和老姜之间，种植方式和生长环境和嫩姜相似，但是生长期较嫩姜长些，为7~8个月。中姜的表皮颜色、辛辣度及纤维素含量也都介于嫩姜和老姜之间。

中姜是应用最广泛的姜，一般家庭中炒菜、煮汤、凉拌佐味都选用这种姜，口感适中，具有去腥、杀菌、增进食欲的功效。如果要用生姜和蔬果一起榨汁饮用，或者直接饮用生姜汁作化痰、止呕之用，中姜也是最佳的选择。



老姜

老姜俗称姜母、姜娘，是立秋之后收获的姜，一般留作姜种，其生长周期较长，一般为8~9个月，通常要种植满10个月才采收。老姜对种植环境也有一定的要求，需要日照充足、土壤干燥。从外观上辨认，老姜颜色较深，呈土黄色，表皮厚而粗糙，有明显的纹路，姜肉坚实，味道辛辣，汁水少而纤维多。

老姜在烹饪中常用于熬汤、炖肉，比较耐煮，主要取其味道，并不食用。最好将老姜切成块或片，并且用刀面将其拍松，便于姜味外溢，浸入菜中。除了食用，老姜还有很好的药用价值，驱寒效果极佳，能提升体温，常用于防治风寒感冒，功效比中姜好。

（2）姜皮颜色透露“小秘密”



灰白皮的生姜

灰白皮的生姜表皮颜色看起来最浅，外表光滑，无纹路，形状是每个小块相互连接形成的“手掌样”，其嫩姜辣味较小，口感脆嫩，可以用来凉拌、腌渍；老姜则辣味重，汁少，姜香浓郁，主要用作调味或药用。



白黄皮的生姜

表皮呈白黄色的生姜，一般个头较大，形状呈单个或分叉的双排，最适合用来做腌渍品和糖渍品，可制成姜糖食用。



黄皮的生姜

黄皮生姜的表皮呈鲜黄色或浅黄色，形状为数个小块不规则连接的一整块。黄皮姜的嫩姜同样可用于腌渍、糖渍；老姜味道辛辣，一般用于制作姜粉或药用。

（3）这样的生姜不能买

市面上有些生姜看起来非常光鲜亮丽，但你知道吗，这样的“漂亮”生姜是不能购买的，因为它很可能是硫黄熏制过的。

硫黄的危害

硫黄是一种黄色的固体或粉末，有明显的刺鼻气味，具有挥发性。硫黄是一种易燃固体，常用于农药、火柴、火药、燃料等的制作。经硫黄熏制过的食材会变“白”，色泽光鲜，但食用了这样的食物会对肠胃造成一定的刺激。如果是用工业硫黄熏制的食材，还会对人的神经系统造成损害，出现头晕、眼花、全身乏力，甚至导致结膜炎、湿疹，并损害肝肾功能。

如何辨别硫黄生姜？

- 一闻：仔细闻生姜的气味，如果闻到刺激的气味或其他异味，则不要购买。
- 二看：正常的生姜表皮干燥，颜色发黄；硫黄熏制的生姜表皮“水嫩”，颜色浅黄发白。
- 三尝：用手抠一小块生姜放在嘴里尝一下，辛辣味不浓或味道怪异的不宜购买。
- 四搓：用手搓一下生姜表皮，姜皮很容易剥落的要慎买。

3 保存生姜有妙招

一般家里买生姜都会买很多，因为每天都需要吃，但一次只切几片使用，用量不大，剩下的生姜怎样保存才好呢？如果保存不当，生姜很容易变干，影响口感，遇到梅雨季节还很容易发霉。那么买回家的生姜如何保存才好呢？

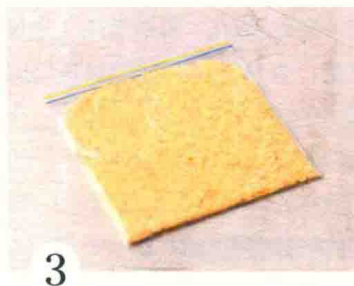
(1) 新鲜生姜的保存妙招

如果购买的生姜上带有沙土，最好不要清理，因为带有沙土的生姜保存时间更长，在室温不太高的情况下，放置于阴凉通风处，避免阳光直射即可。如果买到的是已经处理干净的或表皮略潮湿的生姜，则最好放入冰箱内冷藏保存。

对于已经切开的生姜，要遮好切口后放到冰箱的冷藏室中保存，10℃以下时可以保存1个月左右。将生姜放在盛有水的容器中，再连容器一起放入冰箱中，可以保存更长时间。

生姜的冷藏及冷冻法

➡ 将带皮的生姜（不用清洗）用厨房纸巾包好，再包上一层保鲜膜，放入冰箱的冷藏室中。如果是洗净的生姜，可以放入装有水的容器，使水没过生姜，隔绝空气，可以保存更长时间。还可以采用冷冻法，将生姜研碎成末状，放入密封式塑料袋中，排尽空气，并将姜末铺平，放入冰箱冷冻保存。也可以用榨汁机将生姜榨成汁，倒入冰格中，冷冻成冰块，随时取用。



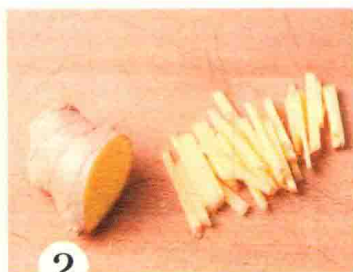
TIPS 所有容器和包装纸、包装袋必须干净、无水无油。

(2) 生吃、熟吃，哪种更好？

生姜中富含一种叫做姜酚的成分，它具有提高免疫力的作用，可以预防感冒，在感冒初期食用也很有效。当对生姜进行加热之后，大部分的姜酚都会转化为姜烯酚，这种物质对人体具有温补的作用，适宜体寒者食用。

综上所述，如果需要增强身体的免疫力，可以生吃姜，具体吃法如腌渍、凉拌，或者榨汁饮用，最好选择嫩姜或中姜。如果想要温补身体，则最好熟吃姜，可以选择中姜或老姜。

生姜的切法有讲究



➡ 新鲜生姜食用时可以切成薄片、切丝、切块或者切碎成末。炖汤时最好切成块或厚片，爆炒、凉拌时适宜切成薄片或细丝，制作馅料时则宜切碎成末，或榨成姜汁使用。需要注意的是，生姜的纤维中富含香辛成分，如果切丝或研碎，香辛成分充分释放出来，味道会变辣，需适当减少用量。此外，切薄片时要按照纤维的走向切，这样切起来比较容易，切口也平整。

食用生姜去不去皮？

➡ 生姜的皮中富含姜酚，它是生姜的有效成分，且皮下的精油成分含量很丰富，因此食用时最好不要去皮。如果担心有农药，可以在流水下用刷子尽可能地刷洗干净。



TIPS 如果实在担心生姜带皮吃不卫生，可以找一个边缘较薄的汤匙，将汤匙反过来，轻轻消掉薄薄的一层姜皮，只把表面一层刮掉即可，不要将所有的姜皮都刮走。

4 谨防被“寒”伤害

现代人的生活方式比较自由，很多人喜欢肆无忌惮地吹空调、吃冷食、穿“美丽冻人”的衣服，殊不知，寒暑交替是大自然的规律，也是维护人体健康不可缺少的一种调节机制。该保暖的时候被“寒”侵袭，一不小心就为健康埋下隐患。

(1) 百病从“寒”起

中医认为“体寒乃万病之源”，很多疾病和身体不适归根结底都源于体寒。比如，胃部或腹部着凉容易引起腹泻，常吹空调容易引起头痛，下雨天容易腰痛、神经痛等。对于有些体质好的人来说，暂时的寒气侵袭不会导致明显的疾病和不适，但日积月累，身体也会逐渐变差，甚至引起大病。

①

**体寒会导致
血液循环不
畅，而气血
不畅是各种
疾病的根源**

人体的血液循环畅通需要一定的温度基础，体寒会导致血液循环不畅，而血液循环的重要意义是为身体的各个部位输送氧气、营养物质、白细胞，并将身体各部位产生的“垃圾”运走。一旦血液循环不畅，身体的很多部位都会缺乏营养物质和免疫防护，新陈代谢变得缓慢，毒素发生堆积，生病也就在所难免。

中医认为“气血相生”，气和血的正常运行有着紧密的联系。如果长期血液循环不畅，气的运行也会受到影响。气有推动、温煦、防御和固摄的作用，气的运行受阻会出现“气滞”“气郁”“气逆”“气陷”等问题，从而引发相应的疾病，如月经时总感到小腹胀痛，痛经的时候有想排便的感觉，这就是典型的“气滞”引起的妇科疾病。

②

**医学研究证
明，癌细胞
在 35℃ 的
低体温时最
容易繁殖**

从理论上讲，人体的正常体温应该是 37℃，但随着现代人生活方式的改变，体寒的人越来越多，体温真正能达到 37℃ 的人非常少。科学数据表明，现代人的平均体温在 36.89℃ 上下 0.34℃ 浮动，但是体温真正能达到 36.89℃ 的人寥寥无几，大多数人的体温在 35~36℃ 之间。

人体的各项生理机能在 36.5~37℃ 之间最为活跃，低于这个温度，身体机能就会下降，人体就容易生病。体温每下降 1℃，新陈代谢就会下降 12%，免疫力下降 30%。更为可怕的是，令人不得不警惕的癌细胞最喜欢 35℃ 的低体温。研究表明，人体内的癌细胞在 35℃ 时最为活跃，很容易大量繁殖，而当体温升高到 39.3℃ 时，癌细胞可全部死亡。可见低体温实在是健康的一大隐患。