

白金系列健康养生丛书

经典健康食疗宝典

健康养生食疗法

健康美味

王冰编著

治百病

保健康

养生的经典妙方

保健的健康卫士

治病的食疗佳品

姜



本书科学地阐释了姜的实用功效，清晰地列举了常见病的姜疗法，全面展示了姜的特殊保健、怡情、养生等功能，真诚推荐了从生活中收集、整理的关于姜的奇妙效用。

健康美味姜

王 冰 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康美味姜/王冰编著. —北京:中国轻工业出版社,
2005.7

(白金系列健康丛书)

ISBN 7-5019-4957-3

I. 健… II. 王… III. 姜—保健—基本知识
IV. S632.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 063727 号

责任编辑:张泽峰 责任终审:劳国强 封面设计:红十月
出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)
印刷:北京市顺义向阳胶印厂印刷(邮编:101300)
经销:各地新华书店
版次:2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷
开本:787×1092 1/16 印张:15
字数:250千字
书号:ISBN 7-5019-4957-3/TS·2867 定价:29.80元
读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730
发行电话:010-65128898
网 址:<http://www.chlip.com.cn>
Email:club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
41201SAX101HBW

序 言

人们都知道姜是一个宝,不但可以作为调味料食用,还对不少疾病有一定的防治作用。不过,像本书这样,利用如此大量篇幅详细介绍姜的用途的却不多见,读了之后一定会令您大开眼界,知道姜还是老的辣!

本书编者从姜的来源及其发展史,直至姜对各种病痛的防治作用以及现代药理研究的新发现,做了详尽的阐述,最后还介绍了一些以姜作配料的美味佳肴。

现如今,人们越来越注意到健康对于每一个人的重要性,只有拥有了健康的身体才能专心于事业,创造出幸福、快乐的生活。因此,基于人们越来越关心自身健康这一点,本书将生活中最常用、最普通的食物与健康相结合,从生活的各个角度来引导人们用最简单的方法获得最有价值、最有用的生活方式。

本书图文并茂,既有科学作依据,也有生活实践作辅证,可以让读者轻松阅读和理解。编著本书的主要目的在于引领人们进入健康的生活理念中,将健康人生的观点传播给那些为了工作、生活而不停忙碌的人们。

编 者

[第1章] 谈天说地话生姜

姜的种植历史十分悠久,春秋时代的《论语》中就记载了孔子生平“不撤姜食”,可见在 2500 年前,人们就知道吃生姜对身体有益;在现代生活中,姜既可作为菜肴和调料,又具有治病之功,在传统医学上是典型的药食同源代表。

- ◎ 一、姜的历史 (3)
 - 1. 姜是怎样进入人们生活的 (3)
 - 2. 姜作为香辛料的使用 (5)
- ◎ 二、姜的选购和保鲜 (6)
 - 1. 姜的栽培风景 (6)
 - 2. 姜的品种和储藏 (7)
- ◎ 三、姜的基础知识 (11)
 - 1. 姜的药理作用 (11)
 - 2. 姜的基本使用知识 (15)
 - 3. 食用姜的禁忌 (17)
- ◎ 四、戏说生姜 (19)
 - 1. 姜在国外的发展 (19)
 - 2. 姜的趣闻 (20)

[第2章] 姜的妙用

在中国菜中,姜是“三大法宝”之一,是烹饪中重要的调味佳品。但是姜除了可以作为调味品外,在生活中姜还具有很多简单、易记的巧妙用处。

- ◎ 一、呕家圣药 (27)
 - 呕家圣药——姜 (27)
- ◎ 二、生姜在烹调中妙用 (29)

1. 姜在烹调鱼的妙用 (29)
2. 姜在烹肉类时的妙用 (30)
3. 姜在炒菜、凉拌时的妙用 (30)
4. 姜在煮饭时的妙用 (31)
5. 生姜的腌制 (31)

◎ 三、生姜在生活中的巧用 (36)

1. 生活中使用生姜的小技巧 (36)
2. 让生姜帮你解决生活中的小问题 (38)

◎ 四、姜在医疗方面的巧用 (41)

1. 姜对感冒发烧的神奇药效 (41)
2. 姜在治疗跌打损伤上的巧用 (42)
3. 姜对治疗口腔与呼吸道疾病的特殊功效 (43)
4. 其他巧用 (43)
5. 姜在治疗家畜疾病上的妙用 (44)

[第3章] ● 常见疾病姜疗法

姜除了大家所知道的调味功能外,还有很多大家所不知道的药用功能。

◎ 一、呼吸系统疾病 (47)

1. 感 冒 (47)
2. 咳 嗽 (51)
3. 喘 (59)

◎ 二、消化系统疾病 (61)

1. 胃 痛 (61)
2. 呕 吐 (69)
3. 泄 泻 (78)
4. 腹胀痛 (83)
5. 呃 逆 (88)

◎ 三、传染病 (94)

1. 肺癆(肺结核) (94)

2. 黄疸	(96)
3. 胁痛	(97)
4. 疟疾	(98)
5. 痢疾	(100)
◎四、循环系统疾病	(103)
1. 胸痹	(103)
2. 血症	(104)
◎五、代谢性疾病	(106)
糖尿病	(106)
◎六、泌尿系统疾病	(107)
水肿	(107)
◎七、其他内科疾病	(111)
1. 中暑	(111)
2. 溺水	(111)
3. 癌症肿瘤	(112)
◎八、神经系统疾病	(113)
1. 中风	(113)
2. 神经痛	(114)
◎九、外科疾病	(119)
1. 疔疮肿毒	(119)
2. 疝气	(120)
3. 冻疮	(121)
4. 外伤	(122)
5. 急性肠梗阻	(123)
◎十、皮肤科疾病	(124)
1. 癣	(124)
2. 湿疹	(125)
3. 斑秃	(126)
4. 荨麻疹	(127)
5. 白癜风	(128)
◎十一、儿科病	(128)

1. 感 冒	(128)
2. 咳 嗽	(130)
3. 哮 喘	(133)
4. 虫 症	(136)
5. 疳 积	(137)
6. 泄 泻	(141)
7. 小儿水肿	(143)
8. 胃痛、腹痛	(144)
9. 百日咳	(148)
10. 夜啼	(149)
11. 杂病	(150)

◎ 十二、五官科疾病 (151)

1. 眼部疾患	(151)
2. 喉痹和骨鲠	(152)

[第4章] 家庭保健姜

众所周知,姜是天然有益的调味香料,其味清香独特,佐以煎炒煮炸皆适合不过,用来烹调海鲜更有避腥之用,是中国菜式的良伴。但是,姜还有一些保健、健康的功效,却不被众人所熟知。时至今日,姜在保健方面的功效越来越受到了人们的重视。

◎ 一、健康生活与姜 (155)

1. 夏食生姜好处多	(155)
2. 食生姜有利大脑发育	(156)
3. 能延缓衰老的生姜	(157)
4. 生姜的其他健康功效	(159)

◎ 二、减压与姜 (160)

1. 五分钟减压生姜膳食轻松做	(160)
2. DIY 减压活力饮	(162)

◎ 三、女性保健与姜 (163)

1. 月经不调	(163)
2. 痛经	(167)
3. 恶阻	(169)
4. 产后病	(173)
5. 妊娠水肿	(176)
6. 带下病	(178)
◎ 四、男性保健与姜	(179)
1. 阳痿	(179)
2. 遗精	(184)
3. 早泄	(187)
4. 肾虚腰痛	(189)
5. 性功能减退	(191)
6. 精液异常	(193)
7. 不育症	(196)
8. 早衰	(199)
9. 男子更年期性欲减退	(200)
10. 房劳过度、虚劳	(201)
11. 阴茎短小	(204)
12. 不射精	(205)
13. 睾丸炎	(206)

[第5章] 家庭食谱

向您推荐十余款简便易行、各具特色和轻松活泼的家庭菜肴。体味用姜的奥妙,吃出健康,品出美味。

姜汁松花蛋	(209)
姜汁西兰花	(210)
姜汁四季豆	(211)
拌姜汁菠菜	(212)
姜汁莴笋	(213)
姜汁扇贝	(214)

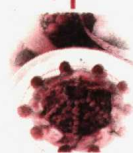
热窝姜汁鸡	(215)
爽口姜汁鸡	(216)
子姜鸡片	(217)
老姜鸡	(218)
子姜炒牛肉	(219)
子姜炒鸭片	(220)
酸姜萝卜炖土鸭	(221)
子姜炒肉丝	(222)
姜丝爆百叶	(223)
鲜姜烧肥肠	(224)
糊辣姜汁鱼	(225)
姜汁涮海蛰	(226)
姜丝牡蛎汤	(227)
姜汁鲜鲩鱼	(228)
姜汁拌鲜鱿	(229)
姜末蛋炒饭	(230)

第1章

Chapter One

谈天说地话生姜

姜的种植历史十分悠久，春秋时代的《论语》中就记载了孔子生平“不撤姜食”，可见在 2500 年前，人们就知道吃生姜对身体有益；在现代生活中，姜既可作为菜肴和调料，又具有治病之功，在传统医学上是典型的药食同源代表。



一、姜的历史

1. 姜是怎样进入人们生活的

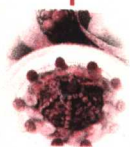
姜是人们日常生活中不可缺少的调味品，但是却很少有人了解它是怎样走进人们的真实生活的。下面我们就一层一层地揭开它的神秘面纱。

姜的来源

姜是多年生宿根草本植物姜的根茎。初生的姜非常嫩，它的尖是紫色的，因此又名紫姜、子姜；而宿根便被称为母姜；新鲜的姜一般叫生姜；晒干后的姜又叫干姜。

姜的栽培历史悠久，据说它源自东南亚东南部热带森林地区，之后许多国家都掌握了姜的栽培技术。姜早在古代已在中国被广泛使用，甚至在古希腊及古罗马的饮食文化中它也占据了重要的地位，就连马可·波罗也曾在《马可·波罗游记》中记载到了姜。

自远古时期起姜就在中国、印度和阿拉伯传统医学中作为药用。例如，在中国，生姜被用于帮助消化和治疗胃部不适、腹泻和恶心已有超过 2000 年



的历史；自远古时期起，生姜同样被用于协助治疗关节炎、疝气、腹泻和心脏病；在原产地亚洲，姜作为烹饪用的调料已有至少 4400 年；今日，生姜更被广泛作为轻微胃部不适的消化助剂，并被专业草药医师推荐用于帮助预防或治疗因晕车、怀孕等引起的恶心和呕吐。

我国关于姜的使用情况

相信姜对每一位中国人来说都不陌生，要知道我国在周代就已开始了对姜的人工栽培，春秋时期已懂得吃姜对人有好处。最早关于姜的文字记载见于《礼记》，文中有“楂梨姜桂”字句，距今约有两千多年。而现在，在我国已有二十个左右的省（区）在栽植姜，主要产区为四川、广东、山东、陕西等地。

虽然姜只是再普通不过的根茎状植物，但却是现代中国人常用的调味用料或醒胃小食，它不仅爽脆多汁，且具有多种药用功效，既能帮助消化，驱寒暖胃，亦含丰富维生素 C，有舒缓压力的作用。



姜在我国的历史地位

姜与人们日常生活自古以来就结下了不解之缘，长沙马王堆一号汉墓出土的文物中发现有生姜作为随葬物即是明证；《吕氏春秋》中载有：“和之美者，蜀郡扬扑之姜”。可见姜在我国古代已具有很高的地位。

现今在家庭的餐桌上，姜的食用更为普遍。用姜做为菜肴的调味佳品，其辛辣芳香之味可使菜肴变得更加鲜美可口，使人们食欲倍增。另外人们还将嫩姜做成酱菜，将新姜用糖腌制成糖姜，也都是食物中之佳品。

2. 姜作为香辛料的使用

姜作为香辛料的历史十分久远，据推测，从人类诞生，以狩猎作为生活的手段，开始食用肉类及鱼类时起，姜就被作为防腐剂及调味料或医药而被使用了。

姜作为香辛料，多出产于以印度沿岸摩鹿加群岛为中心的东南亚，后以欧洲为主在全世界被大量种植，逐渐以低廉的价格得以实现在现今世界市场大范围的普及。

据古代的记录，姜在中国、印度、欧洲、日本等国家最初都是作为医药品使用，开始作为食品的调味料使用是在中世纪以后。

在中国菜中，葱、姜、蒜是“三大法宝”。除了调味之用外，姜在 2000 年前的中国医学书中就有记述，它可配全部中医处方的半数左右。

姜是从中国传入日本的，姜作为日本最古老的香辛料是从神户时代就开始被使用了，同时它也是以东方香辛料被欧洲广为知晓的最初的香辛料之一。

在公元 2 世纪，姜经红海运入埃及的亚历山大港，被记入当时的纪事，还有成为罗马帝国的关税对象的记录。

印度教徒也经常使用姜，正如《古兰经》中记载的“将掺有姜的葡萄酒注入银制的水壶及玻璃制的酒杯，乐园的圣人们轮流取饮”，这说明在当时姜已经是流行的香辛料了。

现在的牙买加虽已成为姜的有名产地，但那里的姜却是于 16 世纪初由西班牙人传入的。而在中世纪时，瑞士的商人们还把巴塞爾的街道叫作生姜大道。

二、姜的选购和保鲜

1. 姜的栽培风景

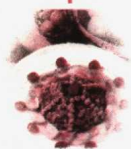
和所有的植物一样，姜也拥有它的特征和适宜的生长环境，以及特殊的栽培技术，了解这些对我们进一步了解姜的功效有积极的作用。

姜的特征及产地

- 10P  〈科目〉 姜科。
- 10P  〈原产地〉 南亚（热带亚洲）。
- 10P  〈主产地〉 印度、非洲、中国、日本、牙买加等。
- 10P  〈特征〉 生姜扁平指掌形，表面黄白有环纹。
- 10P  〈采收〉 秋冬季采挖其地下根茎，贮于砂土中备用。

姜的栽培风景

姜不耐寒，故喜好向阳日照良好的地方，20℃左右为最佳生长气温。



姜的生长期为 160 ~ 170 天。姜产业化栽培会将姜的根茎分割来进行，将完全成熟且未受霜害的姜留作种，在 3 ~ 4 月时将种根分割后，按深 10 厘米、株距 30 厘米左右的比例栽植。定植后 3 ~ 4 星期发芽、追肥，7 月中旬开始至 10 月中旬收获。

收获的标准以姜茎部开始枯萎时为佳，将根茎扭住用锄头挖出。

目前，大部分姜的种植用地膜和拱棚栽培技术，生长期大大延长，产量大幅度提高。现有的栽培品种从根茎的头及皮、肉颜色和品质分，可分为片姜、大姜两个品种。

2. 姜的品种和储藏

学会选购和储藏食物，是健康生活的第一步。

国内有哪些品牌姜

由于地理环境和栽培技术的不同，各地生产的姜也具有不同的特性，而在我国最著名的十大品种有：山东的莱芜片姜、安徽的临泉姜、湖北的来凤姜、湖南的茶陵姜、浙江的红爪姜和黄瓜姜、广西的西林姜、四川的犍为白姜、陕西的汉中觉姜、辽宁的丹东白姜等。

姜有哪些种类

姜的种类有三种：新姜、黄姜、老姜。

101 新姜是指秋季收获后，未经窖藏的姜。皮薄肉嫩，略带紫色，没有掉芽，肉质松软，辛辣味淡，略带青气，味不浓厚，不宜运输和保管。