



生活百味

生姜治百病

第二版

贵珠 延庆 编著

姜，俗名黄姜。初生嫩者其尖微紫，名紫姜、子姜；宿根谓之母姜；新鲜者称生姜；干燥者为干姜。姜，既是日常必备的调味佳品，又是具有多种功效的良药。李时珍《本草纲目》讲，姜“可蔬可和，可果可药”，并列举生姜治病的各种方法。

农村读物出版社



生活百味

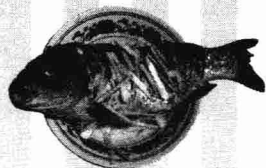
生姜治百病

Shengjiang Zhi Baibing

第 二 版

贵珠 延庆 编著

常州大学图书馆
藏书章



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生姜治百病/贵珠, 延庆编著. —2 版. —北京:
农村读物出版社, 2010. 9

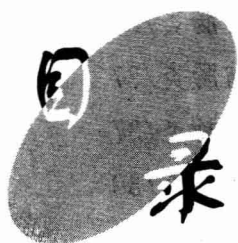
ISBN 978-7-5048-5391-2

I. ①生… II. ①贵…②延… III. ①姜—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 165197 号

责任编辑	马春辉
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	中国农业出版社印刷厂
开本	880mm×1230mm 1/32
印张	10.25
字数	173 千
版次	2011 年 1 月第 2 版 2011 年 1 月第 2 版北京第 1 次印刷
印数	1~6 000 册
定价	16.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



1 生姜的一般知识——1

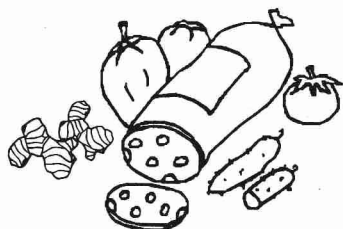
- 一、概述/2
- 二、生姜、干姜、煨姜和炮姜/6
- 三、生姜的分类和优良品种/10
- 四、生姜防治疾病的六大功效/13
- 五、隔姜灸疗法/16
- 六、生姜的长期保鲜/18
- 七、生姜的简易加工方法和品种/19

2 生姜药用偏方——27

◆ 内科

- 感冒/28
- 咽喉炎/34
- 食欲不振/35
- 腹胀/36
- 胃脘隐痛/36





急性胃肠炎/37

结肠炎/37

肠炎/37

慢性肠炎/38

咳嗽/38

哮喘/47

慢性支气管炎/54

肺结核/61

心脏病/61

心力衰竭/63

心动过缓/64

肺心病/64

胸痛/65

眩晕/66

高血脂/66

胃痛/67

胃下垂/69

胃溃疡/70

脘腹痉挛/73

慢性胃炎/73

呕吐/75

呃逆/86

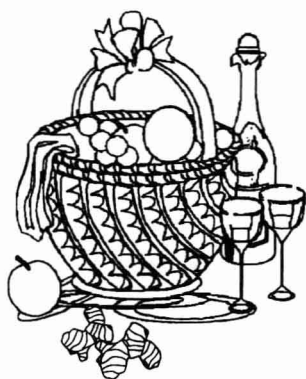
噎膈/88



黄疸/91
 腹痛/92
 痢疾/98
 霍乱/102
 腹泻/104
 消化不良/112
 疟疾/114
 便秘/116
 大便溏泄/118
 低血糖/119
 昏迷/119
 晕车/120



面神经炎/120
 高血压/121
 低血压/122
 便血/123
 中风/123
 心绞痛/129
 三叉神经痛/129
 坐骨神经痛/129
 肢体麻木/130
 自汗/131
 头痛/132



面瘫/137
 肋间神经痛/138
 腰痛/138
 脚气病/140
 肾炎/141
 遗尿/141
 遗精/142
 性欲减退/143
 阴茎举而不坚/143
 阳痿/144
 痹症/146
 水肿/147



中暑/148
 中毒/151
 口渴多饮/152
 糖尿病/153
 蛔虫性肠梗阻/153
 阑尾炎/154
 疝气/154
 睾丸炎/155



◆ 外科

肿疡/156
 褥疮/156

疔肿/157
 疔疮/158
 痈疽/160
 丹毒/161
 烧烫伤/162
 颈淋巴结核/162
 风湿痛/163
 关节炎/164
 脚汗/165
 冻伤/165
 阴缩/166
 跌打损伤/166



颈肩腰腿痛/167

脉管炎/169

伤筋/170

扭伤/171

虫兽伤/172

骨折/172

骨结核/173

◆ 妇科

月经不调/174

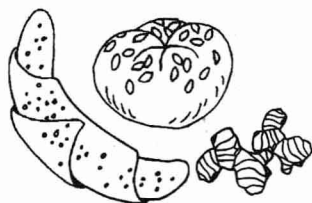
痛经/178

不孕症/182

经闭/183
 经期胃病/186
 经行呕吐/186
 带下病/187
 崩漏/189
 阴冷/189
 血崩/190
 更年期综合征/191
 孕妇子悬/192
 妊娠水肿/192
 妊娠恶阻/195
 妊娠腰背痛/196



胎漏/196
 胎动不安/197
 妊娠呕吐/197
 妊娠腹泻/205
 习惯性流产/205
 产后出血/206
 产后贫血/206
 产后痉病/207
 产后腰痛/208
 产后子宫脱垂/209
 产后感冒/209



产后头痛/210
 产后气喘/210
 产后惊悸/210
 产后腹胀/211
 产后伤食/211
 产后痢疾/211
 恶露不下/212
 产后呕吐/212
 产后腹痛/212
 产后虚肿/215
 产后血晕/216
 产后虚证/218



乳少/219

乳痛/221

脏躁/221

◆ 儿科

初生儿感冒/222

小儿感冒/222

肺炎/226

哮喘/227

腹痛/229

麻疹/231

胃痛/231

腹泻/232
 痢疾/236
 厌食/237
 肾炎/238
 肾病综合征/239
 浮肿/240
 小儿支气管炎/242
 百日咳/242
 小儿泄泻/245
 小儿消化不良/246
 小儿呕吐/248
 小儿积滞/252



小儿疳积/254
 小儿寄生虫病/255
 疝气/256
 小便难/257
 解颅/257
 冷汗/258
 盗汗/259
 鹅口疮/259
 乳蛾/260
 小儿口秽/260
 小儿流涎/261



小儿口疮/261
小儿遗尿/262
流行性腮腺炎/264
小儿惊风/265

◆ 皮肤科

癩风眉落/267
狐臭/267
荨麻疹/268
癣/269
脱发/270
斑秃/271
白发/271



眉毛不生/272
酒糟鼻/272
过敏性风疹/273
白癜风/273
汗斑/275
瘢痕/275
缠腰火丹/275
冻疮/276
疣/278
腋臭/279
鸡眼/279



脚跟骨刺/280

阴囊湿疹/280

◆五官科

夜盲/281

结膜炎/281

角膜炎/282

沙眼/282

红眼病/283

视瞻昏渺/283

中耳炎/284

美尼尔氏综合症/284

耳聋/284



鼻炎/285

鼻窦炎/286

鼻衄/286

鼻痛/287

唇裂/287

牙痛/288

牙周炎/290

口疮/292

舌肿/293

牙周萎缩/293

咽喉肿痛/293



喉炎/294

失音不语/294

声音沙哑/295

异物哽喉/295

目痒/296

流泪症/296



3

生姜保健菜谱

297

生姜羊肉汤/298

姜橘椒鱼羹/298

姜韭牛奶羹/299

生姜羊肚羹/299

姜汁菠菜/300

姜片鸡块/300

生姜丁香鸭/302

生姜蒸鸡/303

姜蔻烧牛肉/304

鲜姜炒刀豆/305

鲜姜甲鱼羹/306

姜丝炒肉/307

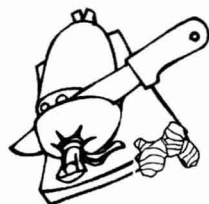
生姜猪肉羹/307

生姜马齿羹/308

酸辣姜汤/308

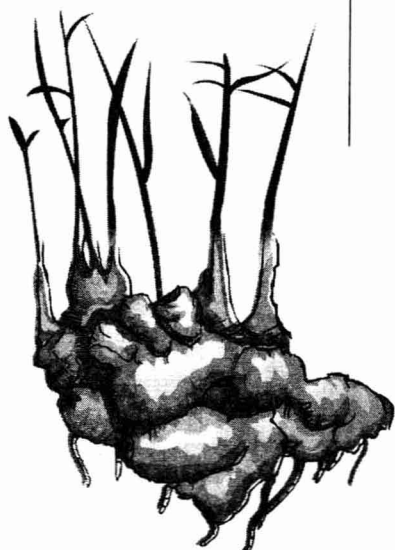


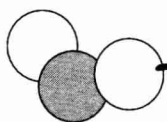
姜葱炒鸭片/309
鲜姜炒牛肉/309
鲜姜炒里脊/310
生姜龙虾炒饭/311
姜汁蚝油蒸鲫鱼/311
姜芽炒鸡片/312
姜猪脚/313



生姜的一般知识

1





一、概述

生姜，俗名黄姜，古称疆，又叫薑。学名为 *Zingiber officinale* Rosc.。初生嫩者其尖微紫，名紫姜、子姜；宿根谓之母姜；新鲜者称生姜；干燥者为干姜。

姜，既是家喻户晓的日常必备的调味佳品，又是具有多种功效的良药。李时珍的《本草纲目》讲，姜“可蔬可和，可果可药”，并列举生姜能治几十种疾病。的确，烹调蔬菜时放些生姜能使菜味清香可口；烧鱼炖肉时放些生姜，既可除腥去膻，又能使鱼鲜肉香；得了伤风感冒，喝碗糖姜汤能散风祛寒，起到了立竿见影的疗效。所以，民间有“朝含三片姜，不用开药方”、“冬吃萝卜夏吃姜”和“冬有生姜，不怕风霜”之说。

我国周代已开始对姜的人工栽培，春秋时期已懂得吃姜对人好处。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 2000 多年。

自古以来，姜与人们日常生活就结下了不解之缘，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。孔子甚至主张“每食不撤姜”，把姜列为食谱中不可缺少的食物之一。《吕氏春秋》中载有：“和之美者，蜀郡扬扑之姜。”《史记》更认为：“千畦姜韭，