

葱姜茶酒与生活密切相关，
也是千家万户的必备之物

葱姜茶酒，
补身治病

葱姜茶酒 养生事典

吴凌◎编著

善用葱姜茶酒，
病痛减少一半

小食物，
大功效

看得见的养生指导，做
得到的养生方法，值得
学的养生智慧

葱姜茶酒是个宝，
养生保健有一套

葱姜茶酒速效偏方，
吃



营养专家倾情奉上，道道美味，餐餐健康！

贴心
设计

科学实用，全面解析葱姜茶酒的营养价值

图文
并茂

采用最新颖的图解形式，方便查找阅读

科学
指导

用寻常的原料，补充人体稀缺的营养

简便
经济

易于制取，操作灵活，居家、上班皆适用

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社



葱姜茶酒

养生事典

吴凌◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

葱姜茶酒养生事典/吴凌编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6266 - 8

I. ①葱… II. ①吴… III. ①葱—食物养生
②姜—食物养生③茶叶—食物养生④酒—食物养生
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 225336 号

葱姜茶酒养生事典

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 16.25

字 数 250 千字

版 次 2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6266 - 8

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

前言

FOREWORD

随着经济的高速发展，人们的生活水平越来越高，现代社会中人们的保健意识逐渐增强，对于身体的保健养生越来越重视。日常生活中，取材方便、操作简单、效果显著、无副作用的食疗药膳，茶、酒成为了人们保健的首选。比如，感冒了喝碗葱姜汤；流感季节，吃上几根大葱；需要减肥的女性饮用减肥茶；养肝补肾则可以自制药酒……这些都是很好的保健养生、防病治病的例子。

葱、姜是日常生活中最为常见的了。在制作各类美味佳肴时，葱、姜是不可缺少的调味品，具有补心安神、清肺降火的功效，同时，在食疗方面也有着非常好的效果。葱、姜的药用价值很早就被人们熟知，李时珍的《本草纲目》中记载了葱、姜的药物功效，葱能“除风湿身痛麻痹，虫积心痛，止大人阳脱，阴毒，腹痛，小儿盘肠内钓，妇人妊娠溺血，通乳汁，散乳痈，利耳鸣，涂猢狲伤，制蚯蚓毒”，姜“生用发散，熟用和中。解食野禽成喉痹。浸汁点赤眼，捣汁和黄明胶熬贴风湿痛甚妙”。可见，葱、姜对人体的好处非常的多。

茶自古以来就是人们非常喜爱的一种饮品，是生活中不能缺少的一件事。由此可见，茶对人们的影响非常大。茶的故乡在中国，如今，世界各国都有茶树种植。茶饮不仅能够消食解渴，而且具有补益活血、清热解毒、健美瘦身等功效，是人们养生保健的首选饮品。另外，茶疗养生祛病在我国有着非常悠久的历史，茶甚至被古人誉为“万病之药”。



酒的历史更为悠久，在我国古代就有酒的很多传说。曹操《短歌行》中写道：“何以解忧，唯有杜康。”可见，酒在人们心目中的地位非常的高。酒的品种非常多，有白酒、黄酒、米酒、药酒等，其中药酒是养生保健的极佳饮品，被称为是“百药之长”。中国酒名扬四海，将其与天然药物和食物混合起来用于临床施治的方法称为“酒疗之术”，是我国传统医学的医药剂型之一。用酒浸过的天然药物或食物，能够起到祛病健身的效果。同时，由于酒性善行、通宣血脉，所以，药酒中会产生很多有效的营养成分，可迅速到达人体需要治疗的机体部位，对人的身体有非常好的保健、治疗效果。

《葱姜茶酒养生事典》一书收集了民间常用的防病治病方法，向读者提供一本通俗易懂、方便实用的读物。书中全面介绍了葱、姜、茶、酒的功效，以及对人体的保健作用，同时精选了大量葱、姜、茶、酒的食疗药膳，适宜于不同体质、不同病证者选用。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏和错误之处在所难免，敬请专家和读者批评指正。

编 者

目录

CONTENTS



上篇 葱姜养生妙用

第一章

认识葱姜，养生知识全知道 003

葱姜养生，健康之友 003

了解葱姜的食用宜忌 005

葱姜保健，抗衰防病 006

葱姜的营养及分类 010

第二章

葱姜保健，健健康康好生活 015

补心安神，恢复人体健康 015



活血化瘀，畅通血脉瘀滞	020
清肺降火，减缓咽燥咯血	025
延年益寿，延缓人体衰老	030
健脾消食，加强营养吸收	035
通便排毒，消灭肠道病菌	040

第三章

葱姜美容，美白就这么简单	045
--------------------	-----

乌发美发，打造光亮秀发	045
祛斑祛痘，还原嫩滑肌肤	050
美白润肤，调养美白肌肤	055
减肥瘦身，找回完美身材	059

第四章

葱姜祛病，食疗妙方治百病	065
--------------------	-----

感冒，抵抗流感入侵	065
头痛，消除头部病证	069
咳嗽，避免外邪侵入	073
腹泻，调理脾胃功能	078

目录

CONTENTS

呕吐，提升体质健康	082
失眠，精神调养很重要	086
高血压，注意日常饮食	091
冠心病，警惕寒邪内侵	095
糖尿病，避免情志不调	099
贫血，补血益气强身	103
便秘，养成规律生活	108



茶酒养生妙用

第一章

了解茶酒，养生保健一点通	115
--------------------	-----

茶的起源与分类	115
茶有哪些保健功效	117



科学饮茶，有益健康	119
喝茶的学问	120
酒的起源与分类	123
适量饮酒，保健强身	125
饮酒的禁忌有哪些	127
药茶、药酒的医疗保健作用	129

第二章

茶酒保健，强身健体无忧虑

131

开胃健脾，调理脾胃之气	131
清热解暑，泻火凉血解毒	136
养肝护肝，减轻肝脏负担	140
补气养血，注意气血调理	145
健脑益智，防治脑力衰退	149
抗癌防癌，增强免疫功能	154
补肾益精，平衡身体营养	157

第三章

茶酒美容，瘦身养颜很容易

162

瘦身美颜，从此远离肥胖	162
-------------------	-----

目录

CONTENTS

乌发生发，养护乌黑秀发	165
美白养颜，调养白嫩肌肤	170
祛斑消痘，做好防晒工作	174

第四章

四季茶酒，一年四季有精神	179
--------------------	-----

春季养生，注意养阳防风	179
夏季养生，重在调摄精神	183
秋季养生，贵在养阴防燥	188
冬季养生，适宜匿藏精气	192

第五章

茶酒祛病，日常小病一扫光	197
--------------------	-----

头痛，减少精神刺激	197
失眠，保证充足睡眠	201
咳嗽，保持呼吸通畅	205
腹泻，调理肠胃健康	209
冠心病，预防心肌缺血	213
贫血，补血补益身心	217



高血压，调理身心降压	221
糖尿病，控制血糖含量	224
鼻炎，警惕外部感染	228
便秘，避免肠道病变	233
痛经，缓解自身压力	236
月经不调，注重气血调养	240
阳痿，补肾益精健体	244
早泄，解除心理障碍	247

酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

上

篇

葱姜养生妙用

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

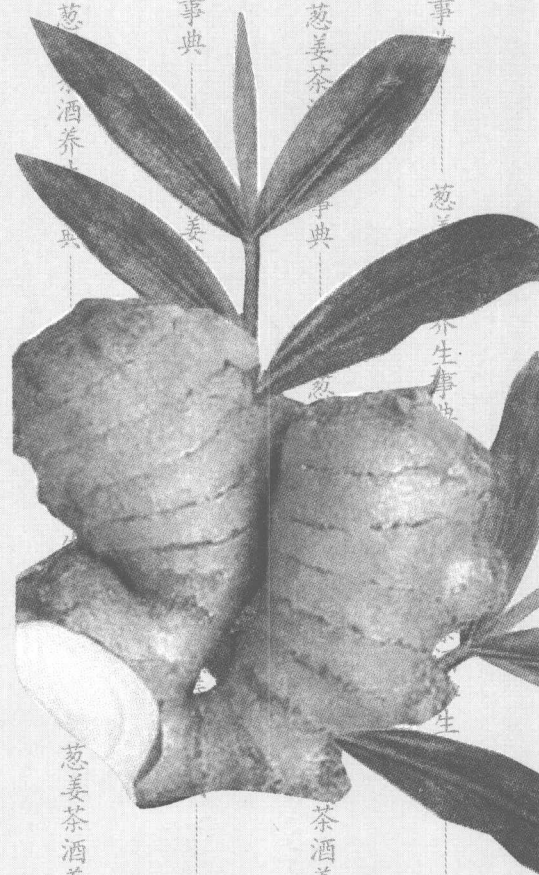
葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典

葱姜茶酒养生事典





第一章

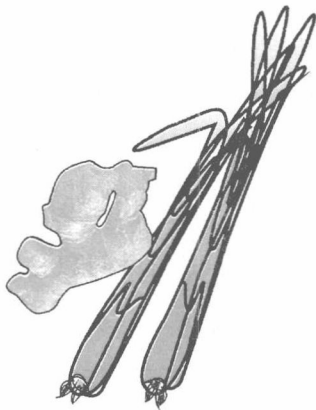


认识葱姜，养生知识全知道

葱姜养生，健康之友

葱、姜向来被认为是养生的重要食材，这是因为葱姜具有着非常强的药用价值。在日常生活中，葱姜还能够起到防病治病的效果，对于感冒、咳嗽、头痛等病证有非常好的作用。

葱、姜被认为是我们的健康之友，原因是其性温味辛，入肺、胃经，有着通阳、解毒的作用，因此，可以作为食药兼用的补益之品。葱入药用，在春秋战国的时候就已经存在，庄子曾曰：“春月饮酒茹葱，以通五脏”；古医书《医林纂要》中也讲述：“葱生用则外行，泡汤则表散，熟之则守中”；李时珍在《本草纲目》中也曾讲到，姜“可蔬，可和，可果，可药”。可见，姜对人体的好处之多。



历代名人中也有不少通过葱、姜进行养生治病的故事。孔子善于利用生姜养生，他曾在《论语·乡党》中说：“不撤姜食，不多食。”意思就是，他



葱姜茶酒养生典故

一年四季的饮食都离不开姜，但也不会多食。孔子知道食姜的好处，因此，每次饭后总会嚼姜片吃。孔子通过食姜养生法活了73岁，在那个时代已经是高寿了。同样懂得利用姜治病的还有我国唐代著名医学家孙思邈，其医术高明，医德高尚，在当时的社会中产生了非常大的影响，被称为“药王”。据说他通过锯末姜汤治好了一个妇女的腹痛。孙思邈还利用葱配合猪胆汁，最终治愈了很多闭结证，为当时的患者送去了健康。

“菜肴葱姜蒜，香味占大半”，葱姜在菜肴中被认为是非常好的调料，原因是葱姜有着辛香之气，可以很好地调理菜肴。

葱、姜中含有大量的营养元素，葱叶的黏液汁中基本上是多糖成分，而葱、姜中含有较高的挥发油，经过加热后可以迅速向空气中散发，同时能够渗透到主料的内部，进而形成浓厚的香味，让我们在饮食的过程中产生愉快的食欲感。

日常生活中，我们烹调菜肴的时候，为了更好地让葱这种调味料达到其有效的作用，除了在烹饪上要合理搭配，同时也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，这样一来就可以让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。比如说制作“螺蛳五花肉”的时候，需要用蒸的方法把五花肉和葱一起放入扣碗中，这样才可以让葱香在蒸制的过程中渗透到材料的内部，只要将葱切成长段即可。另外，在扣盘上菜时，撒入葱花或点缀十字葱，不仅可以起到增加香气的作用，又能增强酱红色肉的色泽对比度。而在进行制作“炆鱼”的时候，仅仅需要把整只葱铺垫锅底，不适合用段、粒之类的小葱，如此一来就可以防止葱香过早地挥发掉，又可防止“顶锅”现象发生；对于爆、炒等方法，基本上所采用的是段葱。另外，在调配冷盘的时候，为了获得浓香的葱油味，也会把葱制成泥状，这样对食材的味道有很好的调配作用。



了解葱姜的食用宜忌

葱、姜对于人体有良好的保健作用，不仅可以养生健体，同时也能够防病治病，是非常好的食材。然而，在食用葱姜的时候要特别注意，下面看看食用葱、姜有哪些禁忌。

食葱要注意以下方面：

日常生活中，在我们服用清内热的中药时，一定要忌食葱、胡椒、羊肉等热性食物，原因是这些食物可以起到助热的作用，于清热不利。而阴虚有热，表虚多汗，身患炎症，那么就一定要忌用或禁用。陶弘景说：“葱亦有寒热，白冷青热，伤寒汤不得令有青葱。”我们在服用常山、地黄、何首乌等中药的时候，也不可以同葱一起服用。

我们知道，葱是含草酸的蔬菜，因此，如果吃太多葱的话，会影响人体对钙的吸收。因此，肺结核病人最好不要吃。草酸与钙结合成草酸钙，这样一来，患有肾结石的病人也不适合多吃。葱与豆腐同食，也非常容易形成草酸钙。

葱是不适合同杨梅、蜜糖一起食用的，同食则容易引起气壅胸闷。另外，鸡蛋不适合与生葱、蒜同时食用。枣也不能与葱同食，要不然容易令人脏腑不合、头胀。另外，含有蜂蜡成分的蜂蜜不宜与葱同食，否则非常容易引起腹泻。幼儿不宜过多食用生葱等辛辣刺激性食物。

食用姜时要注意以下方面：

食用姜的时候，食量要适度，一次食用不能太多。原因是食用过多时，大量姜辣素经消化道吸收后会刺激肾脏，因此，肾病患者尤其要谨慎食用。

对于已经腐烂的生姜最好不要食用。腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质，它可使肝细胞变性、坏死，从而诱发肝癌、食道癌等。所以，只要发现生姜腐烂，那就一定不可以食用。



辛辣类食物可以起到通阳健胃的功效，多食容易生痰动火，散气耗血。只要是阴虚火旺、目赤内热的人，或患有痈肿、疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、红斑狼疮、痔疮的人，都不适合长期食用生姜。因为生姜会加重热象，从而抵消清热凉血及滋阴药物的功效。

当然，肝炎病人也不能过多食用生姜，这是因为生姜不能让肝脏疾病早日恢复，反而会使病情恶化。生姜中含姜辣素，变质后还含有黄樟素。姜辣素和黄樟素，能使肝炎病人的肝细胞发生变性、坏死，以及间质组织增生、炎症浸润，而使肝出现病变。

夏天来临的时候，天气炎热，人们特别容易口干、烦渴、咽痛、汗多。由于生姜性辛温，属于热性药物，所以在夏天是不能多吃的。

葱姜保健，抗衰防病

葱

北方人经常会说到：“大葱蘸酱，越吃越壮。”这是非常有效的养生方法。我们知道，葱可以提高人的消化功能，将人体胃肠积下的污垢、浊气清除出去，同时，还能够强健体质，预防各种呼吸道传染病。可以说，患有心血管疾病的人，如果体弱怕冷、容易感冒，那么就应该多吃。另外，葱在人体内负责的是打扫和加油的工作，因此，我们多吃些葱能够为自己补充能量。一般来说，葱对人体的抗衰防病作用体现在以下几个方面：

葱具有调节人体免疫系统功能的作用。科学研究发现，多吃小葱可以诱导血细胞产生干扰素，从而有效地增强人体的免疫功能，达到抗病的效果。

葱还具有防治心脑血管疾病的作用。日常生活中多吃葱，可以软化血管、