

# 巧吃妙用 葱姜蒜

李罡◎主编



厨房三宝葱姜蒜 吃用保健妙处多



中国纺织出版社

# 巧吃妙用 葱姜蒜

李罡◎主编



中国纺织出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

巧吃妙用葱姜蒜 / 李罡主编. —北京: 中国纺织出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5064-9946-0

I . ①巧… II . ①李… III . ①葱—基本知识②姜—基本知识③大蒜—基本知识IV . ① S633 ② S632.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 245733 号

## 本书参编人员

蔡 鸣 李瑶卿 蔡丽雯 蔡正时 杨其仪 张 华 雷亚平 秦 高 秦西汉 潘 茜 宋建忠

---

责任编辑: 马丽平 杜 磊 责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 11

字数: 150 千字 定价: 22.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



# 前言

葱、姜、蒜是我们一日三餐不可缺少的食材，炒菜、煲汤、熬粥，很多地方都要用到。除了作为食材用，葱、姜、蒜还有不少保健功效，并且还被广泛地应用于家居生活，有很多您不知道的妙用。

葱香有挥发性，一受热便会散发出来，呈现出浓郁的香味。所以用葱花炆锅的时候特别的香。中医认为，葱性温，味辛，具有祛风发表、通阳发汗、清肺健胃、解毒消肿的功效。用葱提炼出的葱素，对心血管硬化有较好的疗效。葱还有增强纤维蛋白溶解活性和降低血脂的作用，有助于消散凝血块，预防血栓生成。经常吃葱的人，胆固醇不易在血管壁上沉积，患动脉硬化、冠心病的可能比一般人要少得多。

生姜为姜科多年生草本植物姜的鲜根茎，呈黄色或灰白色。生姜是日常饮食中一种重要调料，可将自身的辛辣味和芳香味渗入菜肴中，使之鲜美可口，生姜味辛，性微温，具有发汗解表、温中散寒、和胃止呕的功效。现代研究表明，生姜可以防癌、抗炎、抗过敏、预防胆结石、软化血管、改善血液循环。生姜是温性食物，与凉性食物搭配可起到中和作用。另外，生姜还可用于去腥除膻、其他食材的保鲜防腐等。

人们常喜欢把蒜作为调料，因为炒菜做汤时加入适量的蒜，能增加菜和汤的香味。中医认为，蒜性温，味辛，具有杀虫除湿、温中消食、化食消谷、解毒、破恶血、攻冷积等功效。

葱、姜、蒜，食材虽小，作用却大，可谓厨房里的宝物，您不妨跟随本书介绍的内容，在日常的饮食和家居生活中试试看，也许能带给您意外的收获和惊喜。本书中提供的食疗小方，请根据自身身体状况谨慎选择，最好先咨询专科医生后再使用，以免引发身体不适。

编者

2014年11月

## 上篇 好生活不离葱

|                   |    |
|-------------------|----|
| 葱的故事多 .....       | 2  |
| 历史悠久的葱文化 .....    | 2  |
| 葱的溯源 .....        | 2  |
| 葱的栽培历史 .....      | 3  |
| 葱的品种 .....        | 4  |
| 大葱的美丽传说 .....     | 4  |
| 老话说葱 .....        | 6  |
| “你算哪根葱” .....     | 6  |
| “鼻子不通，吃点大葱” ..... | 7  |
| “大葱蘸酱，越吃越棒” ..... | 7  |
| 葱的功用 .....        | 8  |
| 葱里的活性物质 .....     | 8  |
| 葱的药理及生理作用 .....   | 8  |
| 葱的健康学问 .....      | 10 |
| 中医说葱 .....        | 10 |
| 葱的内用偏方 .....      | 11 |
| 葱的外用偏方 .....      | 21 |
| 哪些人不宜吃葱 .....     | 34 |
| 美食不离葱 .....       | 35 |
| 美好生活巧用葱 .....     | 44 |
| 葱的选购 .....        | 44 |
| 葱的贮存 .....        | 44 |
| 厨房巧用葱 .....       | 45 |
| 居家巧用葱 .....       | 46 |

## 中篇 好生活不离姜

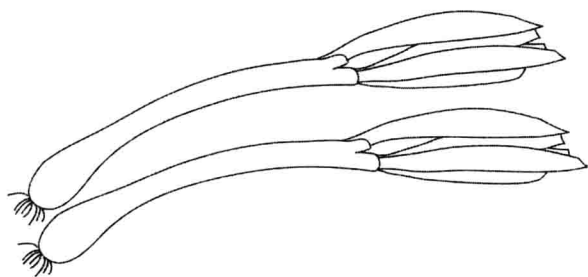
|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 姜的故事多 .....             | 48  |
| 历史悠久的姜文化 .....          | 48  |
| 姜溯源 .....               | 48  |
| 姜的栽培历史 .....            | 49  |
| 姜的品种 .....              | 50  |
| 生姜得名的传说 .....           | 50  |
| 观驾山下美颜方 .....           | 51  |
| 长泰明姜是贡品 .....           | 52  |
| 老话说姜 .....              | 54  |
| “冬有生姜，不怕风霜” .....       | 54  |
| “冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康” ..... | 55  |
| “生姜拌蜜，咳嗽可医” .....       | 56  |
| 姜的功用 .....              | 58  |
| 生姜的主要成分 .....           | 58  |
| 生姜的药理及生理作用 .....        | 58  |
| 姜的健康学问 .....            | 60  |
| 中医说姜 .....              | 60  |
| 姜的内用偏方 .....            | 64  |
| 姜的外用偏方 .....            | 91  |
| 哪些人不宜吃姜 .....           | 107 |
| 美食不离姜 .....             | 108 |
| 美好生活巧用姜 .....           | 115 |
| 生姜的选购 .....             | 115 |
| 生姜的贮存 .....             | 116 |
| 厨房巧用生姜 .....            | 117 |
| 居家巧用生姜 .....            | 118 |

## 下篇 好生活不离蒜

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 蒜的故事多 .....         | 120 |
| 历史悠久的蒜文化 .....      | 120 |
| 蒜的溯源 .....          | 120 |
| 蒜的栽培 .....          | 122 |
| 蒜的品种 .....          | 123 |
| 历史典故 .....          | 123 |
| 蒜的美丽传说 .....        | 125 |
| 老话说蒜 .....          | 125 |
| “吃肉不加蒜，营养减一半” ..... | 125 |
| “只要三瓣蒜，痢疾好一半” ..... | 126 |
| “大蒜不值钱，能防脑膜炎” ..... | 127 |
| 蒜的功用 .....          | 129 |
| 蒜里的活性物质 .....       | 129 |
| 蒜的药理及生理作用 .....     | 130 |
| 蒜的健康学问 .....        | 132 |
| 中医说蒜 .....          | 132 |
| 蒜的内用偏方 .....        | 133 |
| 蒜的外用偏方 .....        | 140 |
| 哪些人不宜吃蒜 .....       | 152 |
| 美食不离蒜 .....         | 154 |
| 美好生活巧用蒜 .....       | 165 |
| 蒜的选购 .....          | 165 |
| 蒜的贮存 .....          | 166 |
| 厨房巧用蒜 .....         | 167 |
| 居家巧用蒜 .....         | 168 |

# 上篇 好生活不离葱

葱的营养丰富，是人们制作菜肴常用的一种调味品，其辛辣香味较重，应用较广，既可作辅料，又可作调味品。根据菜肴的不同烹调方法，应选用不同品种的葱。从保健角度看，葱具有祛风解表、通阳发汗、清肺健胃、解毒消肿等保健功效。





# 葱的故事多

## 历史悠久的葱文化

### 葱的溯源

葱，是我国古代五大名菜（葵、藿、薤、韭、葱）之一，分为大葱、香葱、分葱、胡葱、楼葱、韭葱等不同种类。大葱，古书又称“汉葱”“京葱”“木葱”“扎”“菜伯”“和事草”“鹿胎”等。

中国关于葱的记载始见于《山海经》《尔雅》，此后《礼记》《论语》《神农本草经》《食疗本草》《齐民要术》《清异录》等古籍均有关于葱的食用和疗效的大量记载。《山海经》中有葱的分布记录，《山海经·北山经》中有“又北百一十里曰边春之山，多葱、葵、韭、桃、李”。《尔雅·释器》中有“……青谓之葱，黑谓之黝”。《礼记》曰：“凡进食之礼，葱口处末。”又曰：“脍春用葱，脂用葱，为君子择葱薤。”汉代《四民月令》中有“二月别小葱，六月别大葱，七月可种大、小葱。夏葱日小，冬葱日大”的描述。南北朝时贾思勰的《齐民

要术》中详细介绍了黄河中下游地区葱的种植方法。李时珍在《本草纲目》中记载：“葱从囟。外直中空，有囟通之象也。𦉰者，草中有孔也，故字从孔，𦉰脉象之。葱初生曰葱针，叶曰葱青，衣曰葱袍，茎曰葱白，叶中涕曰葱茸。诸物皆宜，故云菜伯、和事。”

大葱起源于亚洲西部高寒地区，如我国西部和俄罗斯西伯利亚地区。野生葱在中国经栽培、选择，已培育出许多优良品种。葱在我国栽培历史已超过3000年，我国是世界上栽培大葱面积最大的国家，也是世界上唯一出口大葱的国家，常年出口东南亚及欧美地区。在我国北方，大葱不仅是调味料，还是重要的食用蔬菜。在长江以南地区，大葱栽培较少，分葱栽培较多，均以调味为主，也已成为人们膳食中的必需品。

## 葱的栽培历史

葱属植物资源丰富、品种繁多，主要分布在北温带，全世界约有700多种，我国有110多种。葱属植物的适应性强，生存范围广，有较高的经济价值，可食用、药用、饲用和观赏等。

我们日常食用的大蒜、洋葱、韭菜、葱、沙葱等，均是该属植物的鳞茎或叶子。葱属植物自古以来就被人们用作民间医药品。

葱属百合科多年宿根草本植物，因其富含蛋白质、糖类、矿物质等营养成分而被广泛用作食用蔬菜和调味品。随着近年来物理、化学分析方法的不断发展，研究发现，葱亦含有硫化物、甾体化合物及黄酮化合物等活性成分，具有一定的抗菌、抗真菌、抗血小板聚集、抗癌、抗病毒、降血脂、降血糖等药理作用。

在我国，大葱主要产于黄河中下游地区和秦岭淮河以北，现今主要名品有山东章丘大葱、河南焦作延陵大葱、陕西华县谷葱、辽宁盖平大葱、北京高脚白大葱、河北隆尧大葱、山东莱芜鸡腿葱、山东寿光八叶齐葱。分葱，又称四季葱、菜葱、冬葱，主要产于长江以南地区，此类葱适用于烹调，辛香味浓。细香葱、胡葱，主产于福建、两广（广东、广西）地区。而楼葱、韭葱在全国各地均有少量栽培。

## 葱的品种

葱可分为大葱、分葱、楼葱和胡葱 4 种类型。

(1) 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、北京高脚白大葱、陕西华县谷葱等；短葱白的葱白短粗而肥厚，著名品种有山东莱芜鸡腿葱、河北的对叶葱等。

(2) 分葱：叶色浓，葱白为纯白色，辣味淡，品质佳。

(3) 楼葱：洁白而味甜，葱叶短小，品质欠佳。

(4) 胡葱：多在我国南方地区栽培，质柔味淡，以食葱叶为主。

## 大葱的美丽传说

在民间传说中，大葱原本是天上王母娘娘后花园药圃中的一种“药花”，和牡丹、芍药、菊花、玫瑰等互为姐妹。有一天，王母娘娘忙着筹办蟠桃会，药圃众姐妹在牡丹姐姐的建议下，拨开云雾，偷看人间。人间却正在遭受着瘟疫的折磨。瘟疫婆疯狂地跳着舞，传播着瘟疫。姐妹们看了不寒而栗，流出了同情的泪水。葱仙女更是深感沉痛，她愧疚地说：“我们枉为花药，却无能为力！”

众姐妹问道：“能有什么解救办法呢？”葱仙女说：“我们为什么不能用自己的精灵，去拯救受苦受难的世人呢？”

姐妹们欢呼雀跃起来。牡丹姐姐首先舒展广袖，把牡丹花瓣上的甘露全部洒向人间。姐妹们向人间望去，人间的瘟疫没有被驱除，瘟疫婆仰天大笑。牡丹姐姐无奈地哀叹了一声。芍药又轻轻抖起了长袖，霎时，人间飘满了芍药的落英，馨芳浸染了整个大地。只见瘟疫婆抖动着身子，把落英吹得无影无踪，并指手画脚对着天空大骂起众姐妹。菊花生气了，她愤怒地甩开了袖子，生出一阵狂风，把菊魂吹到了人世，与瘟疫婆格斗了起来，可还是失败了。接着，玫瑰、百合、茴香、蒲公英……均使出了仙法，可是也都失败了。大家的目光

一起投向了葱妹妹。

葱妹妹望望大家，又望望人间，紧紧咬了几下牙，伸开双臂，绿色的羽衣便在白色云端飞舞起来。顿时，天地朦胧，风急雨狂，一股强烈的辛辣味呛得瘟疫婆喘不过气，睁不开眼。葱仙女舞呀舞，风刮呀刮，雨下呀下，半天工夫，天空中的浊气被消除得干干净净，大地被洗刷得焕然一新。

葱仙女耗尽了全身的力量，洒尽了全身血汗，晕倒在云端里。姐妹们望着她那憔悴的面容，哽咽着把她扶回天宫。葱仙女渐渐苏醒过来，慢慢睁开眼睛，望望人间，高兴地笑了。

王母娘娘开罢蟠桃盛会回来，姐妹们都前去请安。王母娘娘问道：“葱仙女为何不来？”牡丹姐姐急忙屈膝向前奏到：“启禀娘娘，葱妹妹为世人做了一件大好事。累病卧床，无法前来请安。”牡丹仙女把葱妹妹洒血化雨战胜瘟疫的事说了一遍。谁知，王母娘娘把脸一沉，训斥道：“大胆，这次瘟疫是人间怠慢天庭，玉帝恼怒，惩罚而施。小小葱女，竟敢妄作非为，这还了得！给我打入下界，牧放石羊！”

从此，在章丘老城北的女郎山上，出现了一尊绿色仙女石像。她手执羊鞭，牧放山上的石羊，这就是被罚下天庭的葱仙女。她立在山顶，凝望着人间。瘟疫婆又在逞凶发狂，沟沟躺死尸，村村断炊烟。葱仙女望着人间的苦难，吞咽着伤心的泪水。

一天，山顶上的石像突然变成一株大葱，深翠的叶，雪白的茎，叶顶上长着一团淡绿色的绒球花。花谢后，长出了一粒粒小黑子。染上瘟疫的人只要用鼻子嗅一下大葱溢出的芳香，身体马上就会健康起来。人们从四面八方赶来治病，女郎山下，人山人海。

瘟疫婆将这事禀报了王母娘娘，王母娘娘转禀玉帝，玉帝大怒。雷公奉旨下到人间，一个霹雳炸碎了这棵大葱。



葱仙女粉身碎骨了，可是那黑色的种子却崩散在女郎山下。不久，地上长出一片葱秧。人们把葱秧带到各地种植起来，再也不怕瘟疫婆逞凶了。

过了3000年，王母娘娘又忙着开蟠桃会，牡丹仙女和众姐妹们才得空偷看人间。只见女郎山下，一片片青翠的大葱，频频向天庭上的姐妹们招手。牡丹仙女愤恨地说：“姐妹们，与其在天庭整日被王母虐待，倒不如去人间和葱妹妹作伴，过自由自在的生活。”于是，药花们一起离开天庭来到人间。从此，人间便有了百花和诸药，为人们驱疫治病。

## 老话说葱

---

### “你算哪根葱”

葱在古人的饮食、生活中占有重要位置，因此，在迎新娶亲中常被作为重要礼品馈赠。两根连根大葱，既表示喜结连理（水乡种植莲藕的地方一般送莲菜），也表示繁衍丛生（茂盛，葱是分蘖生长，青葱旺盛），还表示祛病避邪。

由于葱在结亲中具有非同一般的意义，长期以来，逐渐演化为结亲的男女互称对方为“那根葱”，表示关系非同一般的人。可是，在日常生活中，常有一些人爱在已经结了亲的男女周围骚扰，不讨人喜欢，尤其是遭到女士的反感。女人为了维护自己的尊严和婚姻的安全，便会用软中带硬的幽默语诘问那些不受欢迎的男人：“你算哪根葱？”以表示自己有了丈夫和你不如我丈夫优秀的含义，所以，“你算哪根葱”便有了藐视别人的意思。

## “鼻子不通，吃点大葱”

葱是一味在民间广泛使用的良药。过去民间主要用葱来治疗鼻塞不通、伤风感冒、筋伤红肿。李时珍的《本草纲目》说它：“性味辛平、甘温，能治寒热、外感和肝中邪气。”用葱白二两，淡豆豉一把煎汤服用，是中医治感冒的良方“葱豉汤”；如果加几片姜一起煮，趁热喝下，出点汗，效果更好。民间常用三根汤（即用葱根、白菜根、萝卜根煮水）来预防和治疗感冒。现代医学研究表明，葱能刺激汗腺，有发汗解表的作用，并能促进消化液分泌而有健胃功效。抗菌实验表明，大葱有较强的杀菌作用，对痢疾杆菌、葡萄球菌、皮肤真菌等都有杀灭或抑制作用。冬季呼吸道传染病和夏季肠道传染病流行时，吃点大葱，对预防上述疾病大有好处。

## “大葱蘸酱，越吃越棒”

过去，到了冬天，我国北方很多家庭的当家菜是大白菜、萝卜、大葱。其中大葱既是拌菜的香辛调味料，也是炒菜时炆锅的佐料。

从现代营养学的角度来看，大葱蘸酱是一道健康菜。大葱是蔬菜，富含胡萝卜素、维生素C、膳食纤维，有无脂肪、低热量的优点。酱也是一种健康食品，是用面粉或豆类经蒸制、发酵，加盐和水制成的糊状物。其中用小麦、大麦面粉制成的称为面酱，有甜、咸之分；以黄豆、黑豆、豌豆、红小豆制成的叫作豆瓣酱，品种十分繁杂。吃大葱蘸酱，还可根据食者的口味爱好，加入辣椒、花生、芝麻、鱼、虾、肉、野味等制成各种不同的风味。北京烤鸭就有葱酱作配料。

# 葱的功用

## 葱里的活性物质

(1) 含硫化合物：葱因含有含硫化合物而具有特殊的芳香气味，这种含硫化合物多存在于挥发油中。目前已从葱属植物中分离鉴定出了 90 多种含硫化合物，多为链状硫醚，两侧的取代基为对称或混合的甲基、丙基、丙烯基及戊丙基，主要成分有甲基烯丙基二硫、二烯丙基三硫、阿霍烯和葱辣素等。

(2) 甾体化合物：主要是异螺甾烷醇、呋甾烷醇分别与 D- 葡萄糖、D- 半乳糖、D- 木糖、L- 鼠李糖、L- 阿拉伯糖等组成的单糖苷和多糖苷。此外还可分离出胆甾糖苷。

(3) 黄酮类化合物：主要有黄酮醇类和花色素类。近年来，研究人员已从 5 种葱属植物中分离鉴定了 26 种黄酮苷，多为山柰酚、异鼠李素和槲皮素与葡萄糖组成的单糖苷和四糖苷，花色苷主要由花青素、天竺葵配基、芍药苷配基等与脂肪酸或葡萄糖组成。

(4) 多糖：主要有木糖、树胶醛糖、半乳糖和葡萄糖等。

(5) 含氮化合物及其他成分：腺苷、生物碱、核苷酸、氨基酸等含氮化合物；维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、烟酸和维生素 C 等维生素及香豆酸、亚麻酸、前列腺素 A<sub>1</sub>、前列腺素 B<sub>1</sub>、超氧化物歧化酶等化合物；碘、硒、钙、铁、锗等元素。

## 葱的药理及生理作用

⊙ 提振食欲、增重：实验显示，葱能显著增加动物胃液分泌，增加胃肠蠕动，刺激食欲，提高采食量。研究表明，葱对动物具有较强的诱食作用，可通过嗅觉、味觉对大脑反应性调节，促使消化液分泌增加，增强肠道蛋白酶活性和淀粉酶活力，加快分解消化饲料的速度，加强胃肠蠕动，缩短摄食时间。

⊙抑菌消炎：硫醚等多种化学成分通过与半胱氨酸反应，抑制巯基酶活性和脂类物质代谢来抑制或杀灭微生物。葱提取物对 5 种供试菌的抑制效果大小顺序为：酵母菌 > 青霉 > 黑曲霉 > 金黄色葡萄球菌 > 大肠杆菌，并且在中性和酸性条件下抑菌效果较佳；此外，紫外线照射对供试菌的抗菌效力影响不大。

⊙降血糖、降血脂及预防动脉粥样硬化。

⊙抗血小板凝集：葱中的含硫化合物与血小板受体上的半胱氨酸残基和跨膜蛋白、血浆蛋白上游离的 -SH 反应，从而达到抑制血小板凝集的作用。

⊙抗肿瘤：葱对肿瘤细胞的增殖有抑制作用，也可能诱导肿瘤细胞凋亡，能提高恶性肿瘤患者的淋巴细胞免疫功能，通过细胞免疫和体液免疫的直接或间接作用杀伤肿瘤细胞，对胃癌、结肠癌、肝癌、肺癌、前列腺癌、乳腺癌、卵巢癌、胃腺癌、白血病等多种肿瘤均有明显抑制作用。

⊙提高人体免疫力。



# 葱的健康学问

## 中医说葱

葱，古代亦称虬、菜伯（《本草纲目》）、和事草（《清异录》）、鹿胎等。李时珍说：“葱，从囟，外直中空，有囟通之象也。”同时，他还对葱的各部分及其别名作了解释，说“葱初生曰葱针，叶曰葱青，衣曰葱袍，茎曰葱白，叶中涕曰葱蒋。诸物皆宜，故云菜伯、和事”。至于“乳”，则解释道“草中有孔，因葱叶中间有孔道，所以称为乳”。晋代，王叔和在《脉经》中把脉象归纳为 24 种，其中一种名为“虬脉”，是说手指按于患者“寸口”动脉处颇似按在葱管上的感觉。

《本草经集注》卷第七中增加了葱白的功能主治，“其茎葱白：平，可作汤，主治伤寒寒热，出汗，中风面目肿，伤寒骨肉痛，喉痹不通，安胎，归目，除肝邪气，安中，利五脏，益目精，杀百药毒。”另外，还记载了葱根及葱汁作为药用的功效，曰：“葱根：主伤寒头痛。葱汁，平，温，主溺血，解黎芦毒。”

明代《本草纲目》对葱的各药用部位表述已经很全面，并增加了葱花、葱须作药用。载：“葱茎白，辛，平。叶，温。根须：平。并无毒。作汤，治伤寒