

Ginger

薑

蘇 婧 編著

• **生活必需的薑。**具有促進食欲、吐、禦寒、預防感冒、止痛、抗氧、抗發炎、預防癌症等功用。

• **價比黃金的珍奇香料。**薑的營養功效自古以來即備受矚目，尤其在醫藥不發達的時代，更是常備的保健品。薑含有：薑伴帖、沒藥烯、薑辣素（生薑醇），都是珍貴的保健營養成分。本書以深入淺出的文字帶領讀者，暢遊薑的歷史、文化，探討薑的重要營養素，以及如何利用薑改善人體健康、烹製美味料理，深具文化性、知識性及實用性。



薑

Ginger

蘇 婧 / 編著



Contents

目錄



- 004 前言 薑，縱橫古今中外的珍奇香料
008 薑的文化

Part 1 食材面面觀

- 012 薑的種類
013 營養成分
014 保鮮與保存
015 怎樣吃薑最對味
017 生活小妙用



Part 2 輕鬆煮・健康吃

開胃菜

- 021 醃漬嫩薑
021 醃嫩薑
023 薑味芒果雞肉沙拉
025 薑汁檸檬水果沙拉
027 薑汁涼拌豆腐
029 涼拌薑絲海帶芽
031 涼拌薑絲蓮藕

青蔬

- 033 薑味牛蒡絲
- 035 薑絲燴髮菜金針
- 037 薑絲滷冬瓜
- 039 麻油薑絲炒川七
- 041 薑絲茄子

主菜

- 043 薑梅醋花枝
- 045 薑絲破布子蒸魚
- 047 紅燒香魚
- 049 三杯中卷
- 051 薑絲拌牛肉片
- 053 薑絲炒羊肉
- 055 薑絲木耳炒肉絲
- 057 薑汁燒肉
- 059 紅燒五花肉
- 061 滷嫩薑排骨
- 063 薑絲炒大腸

麵飯

- 065 涼拌義大利麵
- 067 薑絲皮蛋雞絲粥
- 069 海鮮燴飯

湯品

- 071 薑片海帶豆腐排骨湯
- 073 薑絲蛤蜊冬瓜湯
- 075 南瓜湯
- 077 麻油雞
- 079 地瓜薑湯



3 Part 與健康有約

- 082 禦寒、預防感冒
- 083 制暈、止吐
- 084 有益婦女健康
- 085 抗氧化、抑制腫瘤
- 086 預防心血管疾病
- 087 緩解退化性關節炎、頭痛





前言

薑，縱橫古今中外的珍奇香料



薑，是種傳統作物，不僅四季可見，其運用也相當普遍，從食用到藥用，不一而足。例如耶誕節不可或缺的薑餅、印度及中國人愛喝的薑茶、國外盛行的薑酒、薑汁汽水、日式醃漬薑片、各式薑料理，以及生活日用的薑製加工品，在在顯示出薑不僅普遍見於世界各地飲食中，也具有十足親和力的與當地生活密切融合。雖然薑目前在世界各地已相當普遍，但印度和中國仍是薑產量最大的地區。

探究薑的起源，薑原產於印度和中國，西方的薑大致都是由這兩地所移民而來。據說十三世紀時馬可孛羅到了中國，首次見到薑，在品嚐過薑的美味後，決定把這珍奇美味帶回歐洲，果然在歐洲引起熱潮，甚至被歐洲人視為貴重香料之一。當然，這也僅止於「據說」，因

為馬可孛羅是否真的到過中國備受爭議，甚至還有學者質疑是否真有其人呢！但是，馬可孛羅口述、他人代筆的《東方見聞錄》（或稱《馬可孛羅遊記》）是確實存在的，書中還詳細地描述了中國「薑」的種種。

但是，不論馬可孛羅是否真的到過中國，也不管是否真有「馬可孛羅」這個人，無論如何，他確實具有一定的重要意義——把中國推介紹給了歐洲。而《東方見聞錄》也吸引了許多歐洲人想到東方一探究竟，哥倫布就是其一，後來雖然並未到達東方，但卻因而意外發現了新大陸。其後隨之開啟的大航海時代，西班牙人、葡萄牙人、荷蘭人、英國人對新發現的大陸殖民、掠奪、征戰，弄得全世界天翻地覆，其目的之一就是為了爭奪香料



貿易利益。這些攪亂全世界的香料，包括了胡椒、丁香、荳蔻、肉桂以及薑。這些在現時代相當普遍的香料，能夠讓他們引發戰爭確實讓人感到匪夷所思，但若置身於當時世界，其實就能理解為何這些香料對他們而言彌足珍貴。

如大家所「聞」，這些香料都帶有濃烈的氣味，這種氣味對於身處醫藥不發達、傳染病盛行，且食物保存不易的中世紀歐洲人而言，具有重大意義，雖然他們並不知道這些氣味所具有的保健功效，但憑經驗知道某些香料可以保存食物，而食用帶有辣味的薑可以暖和身體、禦寒，更神奇的是可以避免病魔纏身。因此，在那個人人都想免除疾病危害、健康存活的年代，薑不僅是日用香料也是藥用材料，還因為它的神奇特性，更多人把它視為辟邪草的一種，認為把薑跟其他藥草混合熬煮後喝下，不僅能消災解厄，還能避免邪惡的侵擾。其實，更早世紀的阿拉伯人，早已把薑用

來做為製作解毒劑的材料之一。因之在當時，誰掌握了這些珍貴的香料（包含薑在內，其價值可比黃金），誰就掌控了全世界，也難怪大家毫不掩飾貪婪的慾望。

當然，對於薑的種種認知，在遙遠的東方也體認到了，例如中國藥學《本草綱目》中即記載：「薑可蔬，可和，可果，可藥。」由此可知，薑的益處不需傳播，大家自然會見識到。在三千多年前，中國古人就已經知道薑的益處，並透過人工廣為栽植，之後經過親身體驗，更確立了薑的多重用處。

事實上，在歐洲人拚得你死我活、搶著稱霸海上的同時，有個叫做鄭和的中國人也率領了比歐洲人更壯觀的船隊下西洋，據說當時鄭和曾經踏上台灣土地。當船隊剛抵達台灣鳳山縣淡水社時，適逢當地爆發傳染病，於是鄭和命人在水中加入藥物，讓患病的土著浸泡沐浴，沒多久即陸續痊癒。後來，鄭和船隊隊員還把帶去的生薑栽種在





當時的鳳山縣山崗上，並傳授當地居民種薑的技術，以及教授用薑治病的原理及方法。也因此，當時的居民為了感念鄭和，就把它尊稱為「三保薑」。這個三保薑還相當神秘，愈是刻意尋找，它愈是讓你找不到，只能碰運氣有緣自然能相會，一旦獲得，可以用來治百病，相當神奇。這段與薑相關的故事在台灣的文獻史料上有明確記載，但是鄭和究竟有沒有來過台灣始終是個謎，相對地有沒有「三保薑」自然也是個謎。目前位於高雄的大崗山仍然有種植薑，但它的祖先是不是「三保薑」就無從得知了。

不過，就算鄭和未曾到過台灣、不曾傳授過薑的知識，當時的生番（原住民）對於薑早已相當熟悉，可說是必備的食糧。每當他們外出打獵都會帶上一些生薑作為乾糧，搭配水或野外草木的果實、種子一起食用，記載上說只要有薑，即使外出達一個月也不成問題。

隨著前人生活經驗的傳承，到今日薑仍被視為一種保健食材，這是除了作為調味香料之外的最大貢獻，也是最受各研究界矚目的功用之一，而這項保健功效隨著科技的日益強化，或許將會以更多不同的形式與樣貌留存長久。



哪些人不能吃薑過量

以中醫角度來看，薑是一種熱性食物，少量攝取有通腸健胃的效果，適宜寒症疾病者，攝取過量則容易生痰動火。也因此並不是每個人都適用，例如有痔瘡、糖尿病患者都不適合長期食用。中暑了也千萬不能讓中暑者喝薑湯、薑汁，不僅無法緩解患者不舒服感，反而會出現反效果。另外，大腸激躁症患者也不適合食用大量生薑，會過度刺激腸胃，使得你的腸胃雪上加霜。

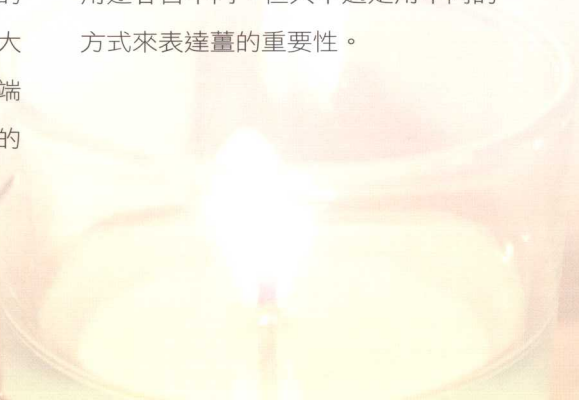
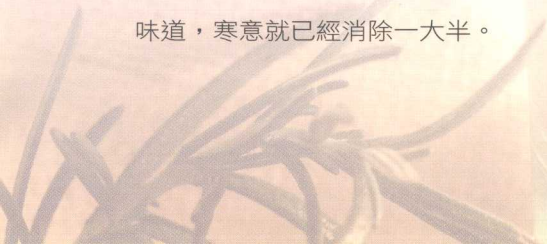
薑的文化

每到聖誕節時期，許多糕餅店即會推出各式各樣的應景糕點，當然也包括了薑餅。薑餅對台灣民眾而言，可能是種裝飾、增添節日氣氛的應景餅乾，但在歐美國家卻是一種融入生活中的文化，從諸多童話故事，或是薑餅市集、薑餅之都的出現等，就可知道薑餅是種具有古老傳統、已然成為一種文化的糕餅。

就如前言中所說的，薑在歐洲中古世紀時期是種貴重香料，價值跟鹽、胡椒等不相上下，因此多半在重要節日才會捨得使用，例如聖誕節、復活節、聖尼古拉斯節等加入各式糕點中，久而久之，就成了特定節日的表現。這些節日的所在季節剛好是大雪紛飛的冬天，全家溫馨團聚，再端出剛烤好的薑餅，光是聞到暖呼呼的味道，寒意就已經消除一大半。

說到薑餅，許多人聯想到的大概都是帶薑味的餅乾，在台灣其實有很多人是太不習慣這個味道的；不過在國外，傳統道地的薑餅比較偏向蛋糕般綿密的口感，而有些可保存至少一個月的硬式薑餅則是用來裝飾聖誕樹。現在常見的薑餅形狀各式各樣，其中又以薑餅人最具代表性，據說薑餅人是因伊麗莎白一世要求廚師以她的肖像烤餅所演變而來，至現代甚至衍生出以薑餅人為主角的故事或電影，可說是把薑餅發展至極致，從這裡也確知薑餅文化深植西方生活。

或許是文化使然，各國對於薑的用途各自不同，但只不過是用不同的方式來表達薑的重要性。



Ginger

Part

1

食材面面觀



薑

Ginger



嫩薑

Ginger



塊莖潔白飽滿

外皮乾淨、
淡淡香氣、沒有腐爛

莖末粉紅色
(紫紅色) 鱗片



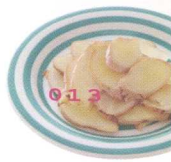
薑的種類

台灣薑的品種以廣東薑居大宗，而在一般市場上所看到的食用薑，除了圖示的老薑和嫩薑（也稱為紫薑或水薑），還有一種粉薑。主要是因為採收時間的不同而有這樣的區別，例如嫩薑在栽植至四個月時即採收，粉薑則約栽植至六個月，老薑自然時間更久，需栽植至十個月，此時因為更成熟，相對皮厚、纖維多。老薑也因為比較耐放，所以幾乎一年四季都可看見。

除了栽植時間的差異，其實氣候、土壤也會影響嫩薑、老薑的口感。像嫩薑需要較多水分，所以較適宜在陰濕的氣候、富有機質、具適度保水力的土壤栽種；而老薑則需要在較乾燥的氣候下生長，因此需要充足的日照，以及具良好排水性的土壤。由於氣候、土質等差異的影響，不同薑種的主要產地自然

也就略有不同。例如嫩薑主要在南投、宜蘭等地生產；粉薑以三峽、苗栗、嘉義為多；老薑則以充滿陽光的南投、嘉義、台中、台東等地較多。

論口感老薑比起粉薑、嫩薑自然辛辣許多，不過老薑的濃烈氣味也不是每個人都愛。粉薑、嫩薑就不同了，纖維細緻、辣味溫和，直接入口也不嗆鼻。有意思的是，薑愈老、愈辣，代表它的主要營養素薑辣素愈多；相對地，嫩薑雖然好入口，但感覺就是少了那麼一點。所以有句話說：「薑是老的辣」，直接道出了老薑價值，套用在人身上不也是如此。



營養成分

薑所含的營養成分與一般植物所含有的大同小異，例如氨基酸、蛋白質、纖維質、維生素、菸鹼酸、鐵、磷、鈣等，它都具有。當然，薑的價值就在於其所含有的特殊營養成分：例如，具有殺菌效果的植物殺菌素、散發薑特有香味的薑伴萜、沒藥烯；另一營養成分，薑油酚烯酮不僅也是香氣來源之

一，還能抑制膽固醇堆積、減少膽結石產生，以及搭船、坐車等的止暈、止吐。而它的辣味就是薑辣素（生薑醇）的作用效果，可促進血液循環、使身體溫暖、排汗，還具有部分的解毒作用。所以說，在中世紀的歐洲，薑的價值可比黃金，可不是沒道理的。



食用小叮嚀

一般人在料理塊薑時，爲了怕口感不佳常把薑皮剷除，千萬不可，薑皮不僅可以食用的，還含有部分重要營養素，能促進腸胃消化，去皮很可惜呢。料理時，只要將塊薑上的雜質、泥土刷洗乾淨，再依自己的料理需求切塊、切片、切絲就好了。



保鮮與保存

薑雖然熱量低、營養價值高，但在大部分人的飲食習慣裡，多半只是用來調味不會真的攝食過多，所以在採買薑時，通常也不會一次買太多。不過雖說如此，還是會有剩餘未用完的，因此妥善保存還是有其必要，也方便留待下次使用。

老薑因為比較乾燥，放在室溫下一般可保存四十天左右，也有人建議放置在沙堆裡。其實，只要保持老薑乾燥，一次不要買太多，在室溫下是可以放上一段時間。但是不要放冰箱裡，因為適合薑存放的

溫度約 11-13 度，若低於 10 度溫，有可能凍傷也會流失水分。但若高於 15 度溫，存放期間比較容易發芽。如果老薑稍微發芽，還是可以食用，不過因為薑芽也會吸收塊莖主體的養分，所以將發了芽的薑切開來，就會發現塊莖不僅變得較乾癟，纖維也變得比較粗。

嫩薑、粉薑就必須放冰箱了，因為其本身含水量較多，放室溫下容易因為悶熱而腐壞。可以用保鮮膜包覆或裝入保鮮袋，放入冰箱冷藏，通常可以放置一個星期以上。



爛薑不能吃

薑的營養價值雖高，但若是爛掉、發霉了，記得要毫不留情的直接丟進垃圾桶，發霉、腐爛的薑含有強烈毒物「黃樟素」，可能引發肝病變、甚至導致肝癌，千萬要注意。



怎樣吃薑最對味

薑，除了具有保健功能之外，最直接、可見的功用就是提香、去腥。薑被作為香辛料使用，在遠古的歷史文獻中即有記載，從古至今這個角色一直未變。烹調時，加點薑絲、薑片，風味立刻不同，還能引人食欲；搭配生冷、海鮮、肉類等食物食用，則可以去腥、殺菌。

切絲、切片、磨成泥都是常見吃法，不過老薑與嫩薑之間，由於口感不同料理方式也不盡相同。嫩薑由於纖維細、味道較溫和，所以多用來醃漬，例如常在日式料理中可以看見的漬薑片，爽口開胃。也因為比較不辣好入口，切絲與其他食材做涼拌菜，也很適合。老薑味道較濃烈、辛辣，則多用在驅寒、增香、去腥上，例如麻油雞、薑母鴨、煲湯等，尤其寒冷的冬天，每每聞到麻油與薑片混合的香味，湯

還沒入口身體已經開始暖和。所以，如果要做醃漬小菜就選用嫩薑，若要燉湯、去腥就選用老薑，尤其老薑很耐煮，煮愈久湯頭味道愈辛辣。

炒菜時，薑可以分兩次下鍋，先爆香一些薑絲或薑片，快起鍋前再把一部分薑加入同炒，會讓食物更增鮮。作為沾醬用時，則多會磨成薑泥或切末，例如吃清蒸螃蟹時，就很常見搭配薑末與醋調和的沾醬，若在大飯店點螃蟹大餐，還會附上薑湯，其主要不僅可以去腥、提鮮、解毒，薑的熱性還可以平衡螃蟹的寒性，避免因為吃螃蟹引起腸胃不適、甚至過敏。

