

名师
图书

名师文化生活会编委会◎编著

- 四十八道生姜保健食谱
- 近百种巧用生姜的生活小常识



八百多个生姜防病
治病的良方

巧用 生姜



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

巧用生姜/名师文化生活编委会编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-5381-6710-8

I. ①巧… II. ①名… III. ①姜-食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第202035号

巧用生姜

名师文化生活编委会 编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 10

字 数: 120千字

出版时间: 2010年12月第1版

印刷时间: 2010年12月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61930481)

责任编辑: 名 实 郭 莹

文字编辑: 高 真

封面设计: 61 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6710-8

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6710

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbbook.com

名师图

名师文化生活会编委会◎编著

巧用生姜



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



前言

随着现代人的生活水平越来越高，身体健康已成为众人关注的主要问题，人们越来越注重生活质量，保健意识也逐渐增强，都期望能用以食代药的方法来防治疾病，强身保健。老百姓尤其青睐取材方便、操作简单、疗效显著、无副作用的食物疗法。

姜是千家万户常用的必备之物，是我们日常饮食中较常用的调味品，在菜肴中能增香提味、去腥化腻，可增进人的食欲。但生姜的作用不仅仅局限于饮食烹调，还可应用在防病治病及强身健体上。

《巧用生姜》内容丰富，不仅介绍了生姜的来源、品种、分类、贮存方法、营养和药用价值，还列举了很多日常生活巧用生姜的小知识。除此之外，编者还精心挑选了许多生姜治病疗方，经济实用、简便易行，涉及到内科、外科、妇产科、男科、儿科、五官科、皮肤科以及传染性疾病范围的多种常见病。生姜的治病良方经济实用、简便易行，方便大多数读者对症选用，防病治病，可根据具体状况，请教专业人士正确选用所需的疗方。

尽管生姜的应用价值很高，但在治病方面还是存在一定的局限性，因此，本书仅供读者参考阅读，有紧急情况时应尽快去医院治疗。在编写过程中，曾得到多位专家的指导并提出了宝贵的建议，在此表示诚挚的谢意。因编者水平有限，编写时间仓促和编撰水平有限，疏漏之处在所难免，恳请广大读者指正，不胜感激。



编者
于广州

目录

contents

第一章

谈古论今话生姜

9

一、生姜的简介和传说

10

初识生姜 10

姜的古老传说 11

二、历代有关生姜之说

14

古典文献对姜的记载 14

古人对姜的论述 17

三、姜的分类

18

按姜的原色分类 18

按姜的生长分类 18

按姜的品种分类 18

四、姜的营养和药用价值

21

生姜的主要作用 21

姜的营养成分表 22

第二章

日常生活用姜常识

23

一、姜的选购和保存方法

24

姜的选购方法 24

姜的保存方法 24

目录 contents

二、姜的使用禁忌 27

三、姜在烹调中的妙用 28

姜在烹调中的主要用途 28

如何巧妙使用姜入菜 28

四、姜在生活中的妙用 31

日常生活巧用姜 31

利用生姜美容 31

夏天适合吃生姜 33

五、姜在医疗中的妙用 34

第三章 姜的治病良方 35

一、内科疾病 36

- | | |
|---------|-----------|
| 感冒 36 | 呃逆 62 |
| 发热 40 | 腹泻 65 |
| 咳嗽 41 | 头痛 70 |
| 支气管炎 46 | 风湿性关节炎 73 |
| 哮喘 48 | 水肿 77 |
| 肺病 49 | 臌胀 79 |
| 腹痛 50 | 肝硬化腹水 80 |
| 胃痛 52 | 伤食 81 |
| 呕吐 57 | |

目录 contents

二、外科疾病

82

- | | |
|---------|------------|
| 疔 82 | 骨折及其他骨病 86 |
| 疔疮 82 | 胆道蛔虫病 87 |
| 外疔 83 | 跌打损伤 88 |
| 丹毒 84 | 金疮 89 |
| 恶疮 84 | 腰痛 89 |
| 肩周炎 84 | 冻疮 91 |
| 蛇虫咬伤 86 | 冻僵 92 |

三、妇产科疾病

93

- | | |
|----------|------------|
| 痛经 93 | 妊娠腹痛 102 |
| 崩漏 94 | 产后缺乳 103 |
| 月经失调 94 | 产后恶露不绝 104 |
| 闭经 95 | 产后血晕 105 |
| 带下 96 | 产后痉证 106 |
| 妊娠呕吐 97 | 产后腹痛 107 |
| 妊娠水肿 100 | |

四、男科疾病

108

- | | |
|----------|--|
| 阳痿 108 | |
| 疝气 109 | |
| 缩阴 110 | |
| 夹阴伤寒 110 | |

目录 contents

五、儿科疾病

111

小儿感冒 111

小儿腹泻 112

小儿呕吐 113

小儿咳嗽 114

小儿腹痛 115

小儿消化不良 116

小儿水肿 117

小儿疝气 118

小儿遗尿 119

小儿胆道蛔虫病 120

小儿哮喘 120

百日咳 121

小儿积滞 122

小儿泄泻 122

六、五官科疾病

124

牙痛 124

口疮 124

虚火喉痹 125

喉疳 125

梅核气 125

七、皮肤科疾病

126

荨麻疹 126

白癣 126

癣风眉落 127

牛皮癣 127

鹅掌风 127

汗斑 127

腋臭 128

白癜风 128

目录 contents

八、传染性疾病

129

流行性感冒 129

霍乱 129

痢疾 130

疟疾 132

黄疸 134

横痃 134

第四章

姜的健康菜谱

135

双冬板栗 136

凉拌青鱼丝 136

鱼香豇豆 137

麻婆豆腐 137

剁椒蒸豆干 138

豆角炒腊肉 138

湘味红烧肉 139

苦瓜炒腊肉 139

泡山椒爆炒牛柳 140

莴笋腊肉 140

牙签牛肉 141

笋香鸭脯 141

松仁鸽肉 142

香焖鸭肝 142

红烧牛肉面 143

川味糯米饭 143

辣椒蟹 144

梅菜蒸鱼尾 144

腿丝蒸鲈鱼 145

豆瓣鲤鱼 145

豆豉鱼 146

四季豆炒竹笋 146

西红柿茄片 147

西红柿炒猪肝 147

目录 contents

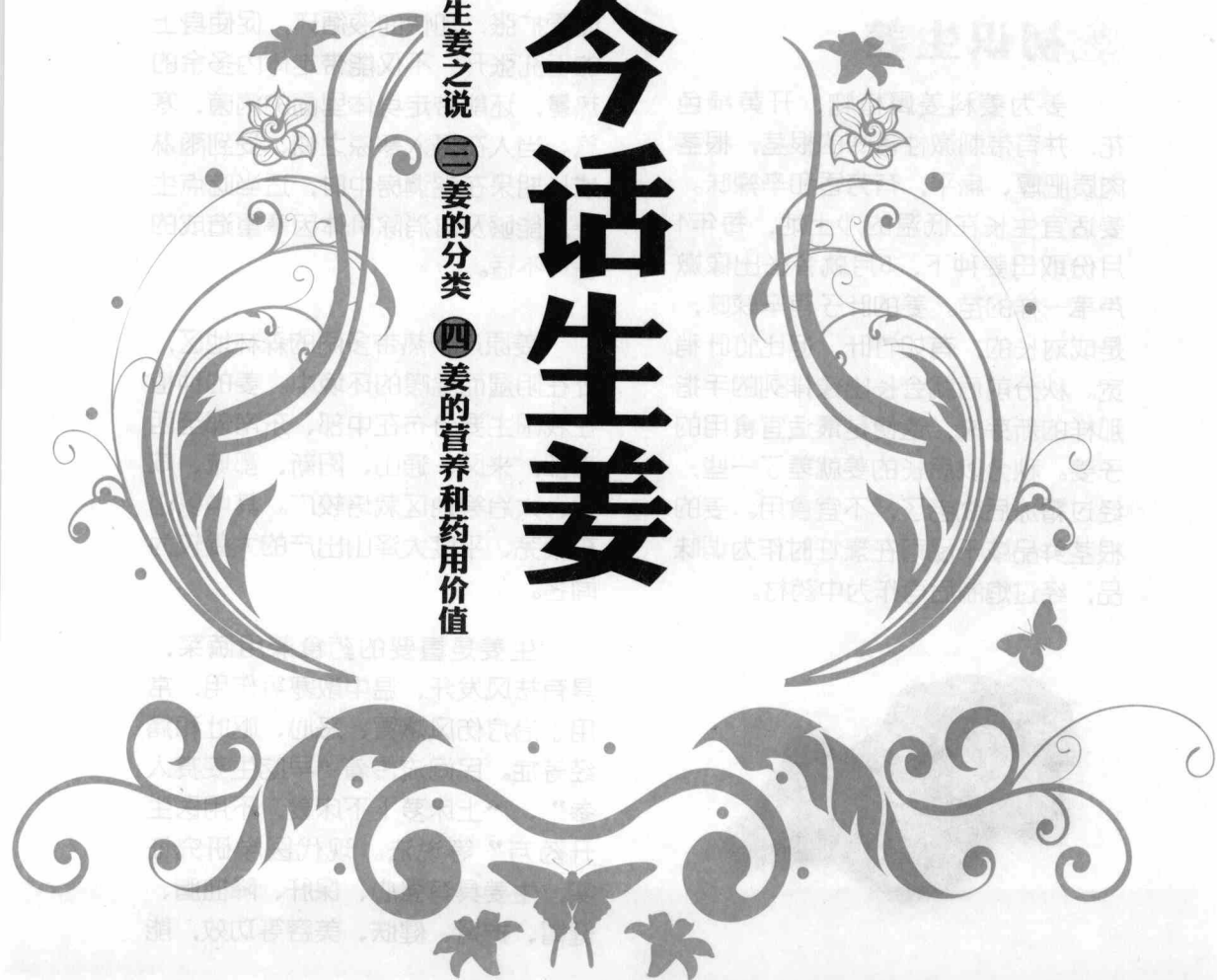
- | | |
|-------------|-------------|
| 瓜皮芹菜炒鳝片 148 | 凉拌鸡杂 154 |
| 油爆肝尖 148 | 凉拌蚬仔 154 |
| 蚝油蒸甲鱼 149 | 萝卜文蛤汤 155 |
| 枸杞蒸鲫鱼 149 | 荷叶煮白萝卜 155 |
| 鲫鱼炖花菜 150 | 田七红花煮鸽蛋 156 |
| 葱烧猪蹄 150 | 煮南瓜 156 |
| 鲫鱼蒸蛋 151 | 多味茄子卷 157 |
| 豆酱烧冬瓜 151 | 陈皮焖鳝段 157 |
| 烧拌小辣椒 152 | 豉椒田鸡 158 |
| 红烧带鱼 152 | 扁豆薏米炖鸡脚 158 |
| 烧虎皮豆腐 153 | 爆炒鸡冠 159 |
| 红烧草鱼尾 153 | 扁豆烧鱼 159 |



第一章

谈古论今话生姜

- 一 生姜的简介和传说
- 二 历代有关生姜之说
- 三 姜的分类
- 四 姜的营养和药用价值



一、生姜的简介和传说

姜又名生姜、黄姜、均姜，是人们日常生活中不可缺少的调味品。在我国，已经有三千多年的食姜历史。早在周代，人们就已经开始了人工栽培姜。

初识生姜

姜为姜科姜属植物，开黄绿色花，并有带刺激性香味的根茎，根茎肉质肥厚、扁平，有芳香和辛辣味。姜适宜生长在低温的沙土地，每年4月份取母姜种下，5月就会长出像嫩芦苇一样的苗。姜的叶子有辛辣味，是成对长的，有如竹叶，但比竹叶稍宽。秋分前后就会长出像排列的手指那样的新芽来，这便是最适宜食用的子姜。秋分以后长的姜就差了一些，经过霜冻后就老了，不宜食用。姜的根茎鲜品或干品可在烹饪时作为调味品，经过炮制后可作为中药材。



生姜性温，所含有的姜辣素能刺激胃肠黏膜，使胃肠道充血，增强消化功能，可有效治疗因摄入过多寒凉食物而引起的腹胀、腹痛、腹泻、呕吐等不适。人在吃过生姜以后，身体会感觉到发热，这是因为生姜能够使血管扩张，加快血液循环，促使身上的毛孔张开，不仅能带走体内多余的热量，还能带走身体里面的病菌、寒气。当人在摄入寒凉之物、受到雨淋或长期呆在空调房中时，适当吃点生姜，能够及时消除机体因寒重造成的各种不适。

姜原产于热带多雨的森林地区，处在阴湿而温暖的环境中。姜的种植在我国主要分布在中部、东南部至西南部，来凤、通山、阳新、鄂城、咸宁、大冶等地区栽培较广。其中以山东莱芜、平度大泽山出产的大姜较为闻名。

生姜是重要的药食兼用蔬菜，具有祛风发汗、温中散寒等作用，常用于治疗伤风感冒、恶心、呕吐和痛经等症。民间流传着“早吃生姜赛人参”、“上床萝卜下床姜，不用医生开药方”等说法。现代医学研究证实，生姜具有强心、保肝、降血脂、健胃、护肾、健肤、美容等功效，能

祛寒防病、健体延年。以生姜为主要原料，配以荔枝、大枣等辅料生产的姜酒，同样具有生姜的保健作用。

✿ 山东莱芜——中国生姜之乡

古老的莱芜大地是汶河的发源地，世世代代的莱芜人在汶河两岸繁衍生息。莱芜生姜是山东的名产，又名黄姜、大姜，主要集中在莱芜西部汶河两岸。莱芜的生姜种植历史悠久，在春秋时期就已盛行栽培。莱芜的姜主要分为3个品种，即紫姜、片姜、大姜，而片姜为主要栽培品种。姜块长20~23厘米，宽8~10厘米，厚4~6厘米，单块重400~600克，最重可达1000克左右。据测定，每百克莱芜的鲜姜中含有淀粉8.8%、可溶性糖4.76%、粗蛋白9.68%、纤维素3.8%，含挥发油（姜油酚）0.25毫克，均高于其他品种的姜。莱芜生姜常年种植面积21万亩，平均亩产5000斤，年产生姜52.5万吨，占全国年种植面积的20%以上，占山东种植面积的37%。因此，山东莱芜是名副其实的“中国生姜之乡”。

✿ 姜的古老传说

在我国，生姜不但是在饮食中常用的调味佳品，在医疗上的广泛应用也有着悠久的历史。早在距今约有1500年的《名医别录》一书中就有关于生姜的记载。现代研究证实，生姜含有生姜酮，具有健脾、促进食欲与

镇咳止吐的作用；姜油能促进血液循环，服后让人全身感到温暖、发汗，因此，生姜用于治疗风寒感冒初起有奇效。

✿ 神农用生姜解毒

有一次，神农在南山采药，不小心误食了一种毒蘑菇，肚子疼得像刀割一样，吃了很多草药也没有止痛，就这样他晕倒在一棵树下。等他慢慢苏醒过来时，发现自己躺倒的地方有一丛尖叶子青草，香气非常浓厚，闻一闻，头不觉得晕，胸也不闷了。神农发现原来是尖叶子青草的气味使自己醒过来的，于是顺手拔了一把，拿出它的块根放在嘴里嚼一嚼，能感觉到又香、又辣、又清凉。过了一会儿，肚子里咕噜咕噜地作响，突然一阵泄泻过后，身体便舒服了。神农想这种草能够让人起死回生，要给它取个好名字才行。因为神农姓姜，所以就把这种尖叶草取名为“生姜”，意思是它能够使神农起死回生，功效特别神奇。



❖ 孔子与生姜的缘分

孔子是春秋末期的思想家、政治家、教育家，儒学派的创始人，名丘，字仲尼，鲁国陬邑人。孔子曾多次光临莱芜，现在尚存孔子观礼处石碑一块。鲁定公十年（前500年），鲁齐夹谷会盟，孔子提出“有文事者必有武备，有武事者必有文备”。齐景公欲威胁鲁君就范，孔子以礼斥责景公，保全了国格，使齐国不得不答应定盟和好，并将郚、汶阳、龟阴三地归还鲁国。孔子讲究以饮食养生，

《论语·乡党》中有“食不厌精，脍不厌细。食噎而哕，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市

脯，不食。不撤姜食，不多食”的记载。在春秋时期，人的平均寿命只有35岁，而孔子能活到73岁，这与他平时喝酒吃姜及他的仁义道德有着一定的关系。

孔子所喝的姜酒是以药食兼用的生姜为主要原料，加入小米或小麦、高粱、红薯、玉米和酒饼密封发酵，再把发酵好的姜饭放入蒸酒锅里，将酒蒸馏出来。

姜酒属低度、营养、保健、佐料型酒。姜酒中所含的挥发油是促进血液循环的主要成分，能发汗解表，抗菌、抗衰老、抗疲劳；所含的姜辣素能刺激胃液分泌和促进肠道蠕动。姜酒虽属低度型酒，但由于生姜的特殊作用，其酒味醇厚、甘甜、口感醇和，具有纯净、爽怡、和谐的姜香酒香，尤其适宜长期在空调环境中工作者、在高寒地区和野外作业之人及矿工饮用。

❖ 苏轼与姜的趣闻

一天，苏轼与其文学好友姜志之饮茶闲谈，姜志之提议道：“苏子，我们还是指坐中一物为药名吧。”苏轼以赞同的口气连声说：“好！好！”志之沉思片刻说：“君为药名。”苏轼不解其意。志之笑曰：“苏子嘛！”苏轼随即说道：“你也是药名，不是厚朴，就是半夏。”志之茫然无知，问其缘故。苏轼曰：“若不是半夏、厚朴，何以姜



志（制）之！”志之拍案叫绝：“妙哉！妙哉！”

“姜”与“制之”又有什么关联呢？这主要是因为，中药的姜在制法上有净选、切制和炮制等方法，其目的在于保证药品质量，提高药物的疗效，确保用药安全。而姜制法就是诸多炮制方法之一。

✿ 生姜解毒小故事

唐朝时期，长安香积寺有个和尚叫行端。有一次他夜间上山五台山砍柴，回到寺里后就变成了哑巴，人们议论纷纷，不解其故。有人认为他是让山上的妖魔给迷住了，也有的说是怕他讲出山上的某个秘密而将他弄哑了。这样一传，众僧都吓得再也不敢上山砍柴了。

香积寺的方丈急忙带领众僧在佛前做了81天道场，让佛祖为行端驱魔，可是无济于事，行端仍然不能说话。这时有个略懂医术的僧人德始提

议，让行端前去求医于长安城里一位医术高超的人，此人名叫刘韬。

德始陪着行端来到长安，拜见了名医刘韬并详述了得病的缘由。刘韬经察颜望诊、号脉后说：“师父先回，待我明日上山一观再行处方。”次日凌晨，刘韬来到山上，仔细观察后便已胸有成竹，他来到了香积寺，从药袋里取出一块生姜，对方丈说：“尊师放心，请那沙弥速将此药煎服，三五日内定能药到病除。”方丈遂让人将生姜给行端煎服，但心中仍觉疑惑，于是就有意挽留刘韬在寺中多住几日，以观疗效。且说时过两日，行端连服3剂姜汤，胸中郁积渐解，咽喉轻松爽利。又连服了3剂，竟能开口说话了，寺中众僧都惊讶不止。

方丈询问行端的病因，刘韬说：

“此乃沙弥误食山中半夏所致，用生姜一解，便药到病除，并非什么妖魔所害。”而众僧从此也除掉了心病，照旧上山砍柴了。

二、历代有关生姜之说

我国关于生姜的文献记载较多，最早有关姜的文字记载是见于《礼记》的“楂梨姜桂”之句。春秋时，孔子就主张“每食不撤姜”。意思是说，一年四季人们每天都应该吃姜。据说孔子就有每天饭后嚼姜数片的习惯。

古典文献对姜的记载

《本草图经》：“以生姜切细，和好茶一两碗，任意呷之，治痢大妙！热痢留姜皮，冷痢去皮。”

《本草图经》：“生姜，生犍为山谷及荆州、扬州。今处处有之，以汉、温、池州者为良。苗高二三尺，叶似箭竹而长，两两相对，苗青，根黄，无花实。秋采根，于长流水洗过，日晒为干姜。”



《本草衍义》：“生姜，治暴逆气，嚼三、两皂子大，下咽定，屡服屡定。初得寒热痰嗽，烧一块含啮之，终日间嗽自愈。暴赤眼无疮者，以古铜钱刮净姜上，取汁于钱唇点目，热泪出，今日点，来日愈。但小儿甚惧，不须疑，已试良验。”

《本草纲目》：“姜生用发散，熟用和中。”

《本草纲目》：“姜，初生嫩者其尖微紫，名紫姜，或作子姜，宿根谓之母姜也。姜宜原湿沙地，四月取母姜种子，五月生苗，如初生嫩芦，而叶稍阔似竹叶，对生，叶亦辛香。秋社前后新芽顿长，如列指状，采食无筋，谓之子姜，秋分后者次之，霜后则老矣。性恶湿洳而畏日，故秋热则无姜。”

《药性类明》：“生姜去湿，只是温中益脾胃，脾胃之气温和健运，则湿气自去矣。其消痰者，取其味辛辣，有开豁冲散之功也。”

《医学入门》：“姜，产后必用者，以其能破血逐瘀也。今人但知为胃药，而不知其能通心肺也。心气通，则一身之气正而邪气不能容，故曰去秽

恶，通神明。丹溪云，留皮则冷，去皮则热。非皮之性本冷也，盖留皮则行表而热去，去皮则守中热存耳。”

《本草经疏》：“生姜所禀，与干姜性气无殊，第消痰、止呕、出汗、散风、祛寒、止泄、疏肝、导滞，则功优于干姜。”

《药品化义》：“生姜辛窜，药用善豁痰利窍，止寒呕，去秽气，通神明。助葱白头大散表邪一切风寒湿热之症；合黑枣、柴、甘，所谓辛甘发散为阳，治寒热往来及表虚发热；佐灯心通窍利肺气，宁咳嗽，入补脾药，开胃补脾，止泄泻。”

《本草新编》：“姜通神明，古志之矣，然徒用一二片，欲遽通明，亦必不得之数。或用人参，或用白术，或用石菖蒲，或用丹砂，彼此相剂，而后神明可通，邪气可辟也。生姜性散，能散风邪，伤风小恙，何必用桂枝，用生姜三钱捣碎，加薄荷二钱，滚水冲服，邪即时解散。或问生姜发汗，不宜常服，有之乎？曰，生姜四时皆可服，但不宜多服散气，岂特发汗哉。然而多服则正气受伤，少服则正气无害，又不可过于避忌坐视，而不收其功也。至于偶受阴寒，如手足厥逆，腹痛绕脐而不可止，不妨多用生姜，捣碎炒热，熨于心腹之外，以祛其内寒也。”

《本草从新》：“姜汁，开痰，治噎膈反胃，救暴卒，疗狐臭，搽冻

耳。煨姜，和中止呕。用生姜慎其散，用干姜慎其燥，唯此略不燥散。凡和中止呕，及与大枣并用，取其和脾胃之津液而和营卫，最为平妥。”

《本草经读》：“仲景桂枝汤等，生姜与大枣同用者，取其辛以和肺卫，得枣之甘以养心营，合之能兼



调营卫也。真武汤、茯苓桂枝汤用之者，以辛能利肺气，气行则水利汗止，肺为水之上源也。大小柴胡汤用之者，以其为少阳本经之药也。吴茱萸汤用之者，以其安阳明之气，阳明之气以下行为顺，而呕自止矣；少阴之气，上交阳明中土，而利亦止矣。若人只知其散邪发汗，而不知其有匡正止汗之功，每于真武汤、近效白术汤，辄疑生姜而妄去之，皆读书死于句下之过也。”

《本经》：“去臭气，通神明。”

《别录》：“主伤寒头痛鼻塞，咳逆上气。”