

# 永保青春食生薑

蔡政純

薑植株(蔡政純攝)



嫩薑(阿郎攝)

**薑** 適合溫和爽朗的天氣，台灣各地以花東、雲嘉生產老薑(母薑)，投、宜生產紫薑(嫩薑)最多。

薑為宿根性單子葉草本植物，我國種植栽培的歷史悠久。薑以能驅禦百害而得名。

## 食薑常保青春

論語中孔子飯食“不撤薑食”，所為何故？因為薑能解毒、健脾胃、溫腎、活血、益氣之故，所以孔子不撤薑食，而享長壽之年。

東坡雜記中記載，錢塘淨慈寺中有鶴齡童顏的八十老僧聰藥王，因食薑而常保青春。

而明代著名醫藥學家李時珍也說：“薑，辛而不葷，可去邪辟惡。生啖、熟食、或醋、醬、糟、塩、蜜煎調和，無不適宜。又可蔬可和，可果可藥，其科博矣。”

日常烹煮都以薑來去魚肉腥味，調和蔬菜，是極佳的調味佐料。薑亦是易得且易用的中藥材。

## 薑成分各具功效

生薑的營養成分，大體以蛋白質、維生素、糖等物質構成。生薑含揮發油、薑辣素、油樹脂、澱粉等。揮發油中的薑油酮和薑油酚，具有活血、祛寒、除濕、發汗、增溫等功能。

薑辣素能刺激心臟加快跳動，血管擴張，從而產生溫熱，達到發汗的作用，由於薑辣素的引發作用，刺激腸胃道充血，消化蠕動增強，消化腺分泌旺盛，使腸吸收能力加強，而達到健胃、整腸的效果。

且生薑所含的油樹脂，可以抑制人體對膽固醇的吸收，防止肝臟和血清膽固醇的蓄積。

因此中醫治療風寒性外感病，處方每有生薑配合，民間則習以生薑煎湯來預防或治療傷風寒侵的疾患。乃因生薑祛寒生熱除濕增溫的功效。

而生薑亦具有散經散熱活血的效用，所以女性經痛亦可熬薑湯飲服治療。婦女產後，民間多以麻油雞進補，其實

日常烹煮都以薑末去魚肉腥味，調和蔬菜，是極佳的調味佐料。薑亦是易得且易用的中藥材。

雞只是輔食品，麻油炒薑才是真正的主味呢！

余偶帶學生乘車出遊，每於登車前，總叫易暈車作嘔的學生，各領一小片薑，含於口中，或咀或吮，結果無一人作嘔，此舉每試每驗也。讀者不妨參考引用。

### 茹素吃齋食薑

薑還有極良好的試驗效果。余家老祖母年已八旬多，每見家中大小若有咳喘厲害，且證知非熱病症者，即以生薑炒豆豉煎水內服治療，咳喘自然好。

若有熱病難出身體時，便熬生薑者熱水作盆浴，洗至皮膚發紅，再以乾布擦拭，然後全身汗出，熱氣亦隨汗而出。如遇天冷時，則澡後拭淨後，窩入被中，使熱氣加速逼出。如此生薑一內服

薑末去腥，效果好(阿丰攝)



一外用，盡皆無微不至了。

薑的營養成分和蔥蒜相似，所不同的是蔥蒜有刺激神經系統，產生起陽現象的興奮力；而薑則溫和的扮演活血、健胃、解毒、溫腎的功能。所以茹素吃齋的修行人，取薑食用數十年而長壽，謂蔥蒜為葷辛而捨之的道理，自然不言可喻了。

# 銀臺到款存

## 靠可全安 高率利



號〇二一段一路南慶重市北台：址地 行總  
八八三七四一三·七七三七四一三：話電  
馬 金 澎 台 佈 遍 構 機 支 分