

2020 年食品安全宣传系列之二：



关于生姜的知识， 你知道吗？

科普中国-乐享健康

2020-01-02 作者：李玥

近年来在圣诞节前后，姜饼元素的商品越来越多，比如咖啡，有一个口味，叫做圣诞姜饼口味；又比如烘焙店中的橱窗里，摆上了各种造型的姜饼蛋糕；更甚至会有一款大衣，称作为“姜饼色”。圣诞歌曲响起，吃一口姜饼，品一口圣诞美酒，但你可知，这其中还有一丝东方味道呢，那就是姜饼。

姜饼姜饼，顾名思义，饼干里有一个与“姜”有关系的成分，这个便是姜粉了。姜粉是以生姜为原料加工形成的粉末，作为日常的调味品及甜品制作原料。虽然对于生姜的原产地仍有争论，但生姜在中国培育历史悠久，且中国一直是生姜出口大国，生姜是中国古老的一种调味品蔬菜，也是医药上不可缺少的中药材。

生姜是什么？

《神农本草经》记载：“干姜，味辛温，主胸满咳逆上气，温中止血，出汗，逐风湿痹，肠癖下痢，生者尤良，久服去臭气，下气，通神明。生山谷。”生姜的辛味比较完整，可用于开破解毒，去一些浊气。

《论语·乡党》孔子有云：“不撤姜食，不多食。”是说每次吃饭，他都要吃姜，但是每顿都不多吃。南宋理学大师朱熹在《论语集注》中，对孔子食姜的嗜好进一步作了阐释，说姜能“通神明，去秽恶，故不撤。”

《苏沈良方》中，收录了苏轼的一首诗，名曰“驻颜不老方”：“一斤生姜半斤枣，二两白盐三两草，丁香沉香各半两，四两茴香一处捣。煎也好，泡也好，修合此药胜如宝。每日清晨饮一杯，一生容颜都不老。”足见古人用生姜来养生保健的生活习惯。

除了古书上面的记载，根据2015年出版的中华人民共和国药典，生姜是姜科植物姜的新鲜根茎。辛，微温。归肺、脾、胃经。生姜的功能是解表散寒，温中止呕，化痰止咳，解鱼蟹毒。用于风寒感冒，胃寒呕吐，寒痰咳嗽，鱼蟹中毒。用法与用量为每次3~10g。

生姜的营养价值表现在含有挥发油，主要为姜醇、姜烯芳香成分，又含有辣味成分姜辣素，能够促进消化液分泌。姜酮和姜烯酮有末梢镇吐作用，口嚼生姜可兴奋呼吸和血管运动中枢，能够促进血液循环。生姜具有特殊的辣味和香味，可调味添香，是生活中不可缺少的调配菜，可做腥味较强的鱼肉之调配菜，可生食、熟食，可腌渍、盐渍、醋渍，可加工成姜汁、姜粉、姜酒、姜干，可提炼制作香料的原料。

在日常生活中生姜也是必不可少的一个食材：

1. 生姜饴糖汤，用法用量为生姜30~60克，饴糖30克。加水煎成浓汤，趁温热徐徐饮。本方以生姜温肺化痰、止咳，饴糖润肺被虚。用于虚寒性咳嗽咯痰。

2. 凉拌子姜，用法用量为子姜30~60克，切成细丝，加醋、盐适量拌食；亦可再加适量白糖、芝麻油。（子姜，是生姜的嫩芽，为时

令鲜蔬，季节性强，可作辅料、腌渍成泡姜或切丝生食，有良好的开胃和中、止呕作用。《食医心镜》中用生姜细粒，与醋同煎，连渣嚼服，用于“呕吐，百药不差”，其意与此同。)

3. 紫苏生姜汤，用法用量为紫苏叶 30 克，生姜 9 克。煎汤饮。源于《本草汇言》。本方取紫苏叶发汗、解表散寒，用生姜以增强其作用。不仅便于服用，且有益胃气、助发汗的作用。

但是，需要注意的是，生姜最好不要空腹服用，生姜里的挥发油成分会刺激肠胃，空腹大量服用，会引起胃部不适；生姜有兴奋神经的作用，最好不要在睡前服用，不然可能会影响睡眠。

本文由中国科普作家协会医学科普专委会主任委员王韬进行科学性把关。

“达医晓护”供稿