

# 生薑的妙用

／小光

生薑屬蔞荷科根狀蔬菜，是刺激性強、味辣的調味聖品。每一位家庭主婦上市場買菜，都會添購一塊生薑回來放在廚房，以備烹飪使用。

生薑的刺激性可以促進體內血液循環，激起發汗作用，使得胃部加強活動，促進食慾。因此，感冒的時候，可以靠生薑的辛辣來治癒鼻塞，減輕頭痛、發熱的病症，同時生薑也有解毒的效能。我們食用雞鴨肉或魚等食物時，如加進幼嫩生薑切絲同進食，不但能增強味道，並且鮮美可口。此外，生薑還有各種食用妙法：

1. 麻油酒雞：老薑（俗稱薑母）切片，首先將薑母片放進鍋中用麻油炸煮，然後放進雞肉同炒，再加入適量米酒一同滾煮，可加強麻油雞酒的味道，增強補氣，是坐月子婦女最好的進補食品。

2. 冬瓜湯：雞肉或排骨要滾冬瓜湯，如果放些嫩薑切絲同滾煮，可增加鮮美味道，是消暑降火最理想菜餚。

3. 生薑汁：將生薑磨末



，搓汁再加一些調味料，夏天加冰水，冬天加開水，即可飲用。每天飲一杯，可以預防受寒、感冒、頭痛等症狀發生。

4. 生薑蜂蜜：這是一種治療兼預防的良方。首先將生薑洗淨，切成薄片，100公克的生薑片加蜂蜜二湯匙，再加百分之70的冷開水，隨時可備飲用，如咽喉痛、聲音啞（無聲）痰多、咳嗽時每天三餐各飲用一杯，三天即見效。

5. 生薑蘋果汁：這是兒童最佳的飲料。蘋果含有豐富的維他命，配上生薑汁飲用，可以促進消化、退熱、飲慾不振等。兒童每天飲用一杯，可促進身體健康，增進記憶力。

6. 生薑外敷用：生薑除了食用醫療之外，並作為外敷藥用，在民間早就流傳的治療方法。對關節炎、筋骨痛等相當有效。用法：將麵粉和生薑末，用水混成糊漿，敷在患部再用細布束紮即可。二、三天即見效。

7. 生薑浴：夏天，在裝有冷氣機的客廳、辦公室、冷飲店、餐廳……工作一整天，身體冷涼，感覺四肢發冷，疲勞等現象。將生薑切絲，裝入細布小袋子裏面，然後將袋子紮緊，放進浴池裏五分鐘後（一定要溫水）入浴，可使血液循環加速正常，全身會發熱，並有治療關節炎、筋骨疼痛之效用，對婦女有強身健美，保養皮膚老化的功效。

