

# 吃薑好處多

/ 李秋雄

**薑**是蕁荷科宿根性，生長於亞熱帶亞洲地區，在台灣栽培面積以宜蘭、南投、台東的嫩薑為多，老薑栽培以台東、嘉義、雲林、花蓮為多，目前為生薑採收期，吃薑好處多。

薑除了作調味料外，還可生食、醃食、醬漬等加工處理成乾薑和糖薑，目前還把薑研製出洗髮精，防落髮、禿頭，去污效果佳，另外，研製成薑醋，會治感冒、止暈、生理期酸痛調理、胃腸脹氣、胃液分泌不足、改善體質、增強免疫力及抵抗力，且能燃燒脂肪，達瘦身之功效。

薑除了調味作佐料，藥用方面大多選擇老薑，因含有一種curcumin (C<sub>21</sub>H<sub>20</sub>O<sub>6</sub>)的黃色素與刺激性的揮發油，藥效顯著。

(1)薑可止痛：日本很流行用老薑磨成薑粉拌在熱水中，置於乾淨的布上，貼在患處可消除酸痛，它可將內部的毒移至身體表面，具有排毒功能，如風濕關節炎具有止痛消腫。

(2)薑的化學成分多含有辛辣性，薑辣素或薑醇以及抗氧化劑的酵素，對人體免疫力或抵抗力具有增強作用，甚至可以防癌及抵癌之功能。

(3)薑能強化消化系統，因含有高纖維素，能幫助蛋白質消化，治療腸胃病或蠕動不良，且可增強上部胃腸道的

黏膜組織，免除腸胃潰瘍，血小板凝聚防中風和心臟病及關節炎等疾病。

(4)薑可殺死寄生蟲，國人喜愛煮魚肉味使用生薑，除了調味外，也可殺死寄生蟲或某些不好的成分及去腥味成為美食。

(5)薑可做消炎藥，具有消腫功能，打傷或創傷可用老薑燒烤後加麻油擦患部，具有消腫與消除淤青及止痛功效。

(6)薑有去風寒暖身功效，薑的辛辣味，吃後發汗除風之藥效，消除畏寒，又可防感冒催促流汗，發汗後感冒消除。

(7)薑可強化新陳代謝，強化免疫功能，抑制癌細胞擴強，具有抗癌作用，因其無傷害劑DNA，避免腫瘤變種或擴散。

(8)薑可開脾胃增進食慾，薑可幫助消化，增強脾胃功能，促進食慾。

(9)薑可防感冒、咳嗽、氣喘，氣候變冷，流行薑母鴨，是因陳年老薑，清洗乾淨後用捶打碎成用壓榨出薑汁，不必加水，選擇紅面鴨或吐魯番鴨，加麻油、薑汁煮約1、2小時後加米酒，取之食用可暖身祛寒。

此外龍眼干肉加薑母製成龍眼干薑母茶很好喝，可防感冒治咳嗽等，或可用老薑加瘦豬肉或雞肉食用，食用多次，可治咳嗽等症或消除疲勞等功效。🐶