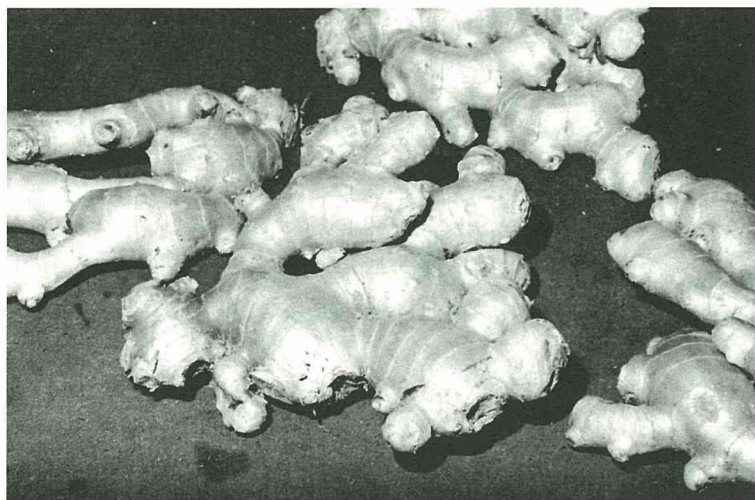


寒冬送暖話『薑』味

薑在生活中的應用是相當廣泛，對於一向比較怕冷的婦女，是一生重要的朋友，從廚房的烹調到生病時的調養，從經期調養、妊娠嘔吐到產後調理，甚至年老時的關節退化都可運用內服或外治法預防及治療，不過，臨床上仍應注意，倘若體質燥熱、或有急性發炎紅腫熱痛症狀時，應當避免大量食用薑，以免火上加油，才是正確的養生之道。

文／許毓芬

台北市立中醫醫院



薑一直是冬日不可缺少的食療藥膳主角，當冬夜漫步熱鬧的街頭，就可聞到芳香的當歸鴨、薑母鴨、麻油雞、藥燉排骨等進補食物，這之間共同的主角就是——薑，它不只是一種調味品，更是民間用以驅除寒冬冷風的聖藥。

中國人的飲食哲學是蘊含養生的觀念，薑不止於提高食物的鮮度及味道外，當烹調偏於屬性寒涼食物時，加入蔥、薑、蒜等辛溫性調味品，還可減輕寒性食物對身體的刺激性，例如煮冬瓜湯使用嫩薑，大啖螃蟹後喝碗薑湯，都取其調和寒熱的意義。而冬令進補則多使用老薑（生薑，薑母），至於中醫臨床使用老薑、乾薑因為其溫熱性質大於嫩

薑，有較強的發汗或溫熱驅寒效果。


中醫藥書籍上，記載生薑具有『發汗解表，溫肺止咳，溫中止嘔及解毒作用』。

生活經驗上，當淋雨或受風寒，老祖母總會熬碗熱薑湯幫忙驅寒；當小女孩初經來時腹痛，媽媽會熬煮紅糖薑湯使經血排出順暢以減輕疼痛。

這是因為老薑含有「薑辣素」及芳香的揮發油（精油）成分具有促進體內及體表血液循環，有助於發汗以解除受風寒的發燒現象或協助經血排除；其抑制痰液的形成，也有助於止咳效果。

此外，薑辣素及揮發油都有促進唾液及胃液分泌，薑酮及薑烯則有止嘔效果，所以薑具有健胃整腸的效果；至於薑解毒的醫書記載，包含解魚蝦蟹毒及藥物毒性，是因為薑有促使消化道對於水分的吸收及抗菌作用，相對減輕魚蝦蟹引發的腹痛、下痢現象，另外有些具毒性作用藥物使用薑加以炮製，可以減輕該藥物毒性，這也是薑的解毒作用之一。

乾薑是一種生薑乾燥品，所含揮發油成分多數被破壞，對於體表循環的效用自然減輕，但是不易受熱破壞的薑辣



素、薑酮、薑烯酚濃縮，其興奮血管運動及交感神經作用增強，更能溫暖體內及促使血壓上升，此外，刺激交感神經作用結果可使氣管擴張，以利痰液排除，因此乾薑多數用於陽氣虛脫，劇烈嘔吐及腹脹或汗出過多引起的四肢冰冷或寒邪引起的喘咳。至於以武火炒至發泡的炮薑則多用於收澀止血。

既然薑不只是辛香料，還有許多用途，在生活中該如何應用薑來保健養生呢？提供幾個實用『薑』的養生法：

艾葉紅糖生薑湯

(1)材料：艾葉3錢，烏藥3錢，生薑3片，紅糖適量。

(2)作法：將藥材以5碗水煎煮至2碗，加入紅糖調勻後飲用。

(3)功效：具有溫通經絡，除寒止痛效果，適於體質偏寒容易四肢冷或畏寒，而患有原發性的寒性痛經，其經來血塊偏多。可於於月經來前3天，開始服用3-5劑，至經行後無經痛即可。

薑母鴨

(1)材料：鮮榨老薑薑汁半斤、老薑半斤切片、鴨1隻、桂枝2錢、黃耆5錢、紅棗5錢、麻油適量、米酒1瓶。

(2)作法：鴨肉剝塊洗淨後，以熱水川燙去血水備用。起油鍋後，先將薑片爆香後，倒入鴨肉拌炒，並將薑汁及米酒1瓶、及藥材一併倒入後熬煮約1小時。可直接食用或當成湯底加入火鍋材料，具有溫熱全身的驅寒效果。

(3)功效：桂枝及薑具有溫養陽氣，改善四隻冰冷的現象，而黃耆補氣及提昇免疫功能的作用，更強化溫補效果，不過對於體質燥熱，容易便秘或實性高血壓患者不宜經常性食用。

隔薑溫灸

這是一種溫熱外治疾病的方法，時下流行的薰臍療法是一種溫灸的治療，不過艾灸的溫度相當高容易燙傷，使用上應小心，在穴位艾灸時，可以在穴位上放一片厚約3公分的薑片，可避免艾條過於直接觸及皮膚，減少燒燙傷危險，此外，藉由薑的溫熱加強溫灸效果。

一般可用於腹部天樞穴(肚臍旁開2寸處)、足三里(膝部外側下方3寸處)，促進腸胃蠕動改善腹脹、提昇體能、保健眼睛的效果。對於退化性關節炎則可於膝眼、足三里、陰陵泉隔薑溫灸治療。