

四季養生飲品



薑母奶茶

「食療養生」的觀念早在春秋戰國時代的醫家就已經非常重視了，許多天然食物本身可當作藥物，即“藥食同源”的理論。2000多年前，古人就已懂得用食療來防治疾病，在《黃帝內經》、唐·孫思邈《千金·食治》、唐·張鼎《食療本草》、唐·昝殷《食醫心鑒》和南唐·陳士良《食性本草》等典籍，皆記載著前人的觀察及經驗所得，不僅在民間廣為流傳，也得到現代科學的驗證。

中醫食療依據陰陽五行、臟象、經絡、病因和病理學說及診法治則等原理。用藥有據、組藥有方、方必依法。藥物有四氣、五味；組方按歸經。取藥物之性（氣），用食物之味，所謂“食藉藥力，藥助食威”，如「薑母奶茶」，就是值得推薦的養生飲料。

「薑母奶茶」適宜年老體弱、病體虛損、某些慢性疾病及常見多發性疾病的治療保健。根據現代藥理研究證明：大部分的滋補藥膳，皆有增強人體的生理功能，改善細胞的代謝和營養，並能增強免疫系統功能，改善心、肺和造血系統功能，促進血液循環，促進抗體形成作用，達到滋補強身，防病治病，延年益壽的功效。

中醫食療配方，食物與藥物的相互作用，有可能會產生新的複合產物或其他的作用，因而獲得更佳的食療效果。「薑母奶茶」冷熱皆宜，四季皆可，冬季熱飲可暖胃暖身，發汗解表治風寒；夏季冷飲可中和胃酸，開胃解痙。對暈車嘔吐、失眠

亦有奇效。

薑母奶茶製作方法非常簡單，只要將薑母（最好是老薑）洗淨，半斤薑母約可煮3公升的水，煮開後熄火放入紅糖（依個人口味），要喝時再加入牛奶沖服即可。

要注意的是，陰虛內熱者忌服，例如更年期潮熱或是肺結核的虛熱，不可以誤認為風寒發熱而用生薑發汗。即使是風寒外感，如果體質虛弱，也不可以強力發汗，因為汗血同源。見過一例，老年人受到風寒去吃薑母鴨，導致大汗淋漓，接近心力衰竭而全身虛脫。

「冬吃蘿蔔夏吃薑，一年四季保安康。」這句俗語道出了夏天吃薑的好處。現代藥理研究也認為，薑中含有揮發油、薑辣素等成分，能促進人體血液循環，興奮神經系統，有助於祛風散寒，並能刺激胃腸道消化液的分泌，加強胃腸道的消化功能。根據生薑的藥理與人們在夏季的身體代謝特點來看，夏天吃薑有以下好處：

1. 增進食欲

夏天炎熱，人體受暑熱侵襲，出汗過多，消化液分泌減少，人們習慣貪涼，喜吃寒涼食品，夜間又感受夜寒，易產生暑濕，影響脾胃，所以夏季人們胃口不好，少食厭膩。

生薑中的薑辣素能刺激舌頭上的味覺神經，刺激胃黏膜上的感受器，通過

神經反射促使胃腸道充血，增強胃腸蠕動，促進消化液的分泌，使消化功能增強。它還能刺激小腸，使腸黏膜的吸收功能增強，從而起到開胃健脾，促進消化，增進食欲的作用。因此，夏日食薑可明顯增進人們的食欲。

2. 解毒殺菌

夏季，人們喜食冷飲、冷菜、冰棒、雪糕等冷食，這些食品極易受到外界病菌的污染，若不慎食入，便會引起惡心、嘔吐、腹痛、腹瀉等，而生薑所含的揮發油有殺菌解毒作用。另外，夏季氣溫高，魚、肉等不宜保存，新鮮程度低，若放些生薑，既可調味，又可解毒。

3. 祛風散寒

夏日裡，人們喜歡食冷製品，若貪食過多，則易致脾胃虛寒，出現腹痛、腹瀉等症狀，而生薑有溫中、散寒、止痛作用，可避免上述現象發生。生薑的揮發油可促進血液循環，對大腦皮層、心臟、延髓的呼吸中樞，以及血管運動中樞均有興奮作用，在飲食中加些薑，可提神醒腦，疏風散寒，防止肚腹受涼及感冒。

4. 食薑禁忌

但是，薑既然有藥理作用，就有一定的禁忌，所以夏天吃生薑應注意以下幾個問題：

(1) 凡屬陰虛火旺、目赤內熱者，或患有癰腫瘡癤、肺炎、肺膿腫、肺結核、胃潰瘍、膽囊炎、腎盂腎炎、糖尿病、痔瘡者，

薑：性味辛，微溫。歸肺、脾、胃經。功效能發汗解表、溫中止嘔、解毒。臨床常應用在：1、風寒感冒、發熱、惡寒等症。因為生薑汁能解表，發散風寒，多用於治療感冒輕症，煎湯，加紅糖乘熱服用，往往能得汗而解，也可用作預防感冒藥物。2、用於胃寒嘔吐。生薑抗嘔吐成分，抑制嘔吐中樞。3.用於中魚蟹毒、嘔吐腹瀉等症狀。

牛奶：富含蛋白質、脂肪、醣類、鈣、磷、鐵、鎂及維生素A、B、C、D等。內服能補虛損、益肺胃、生津潤腸及補養氣血，外用能潤澤肌膚。治療體弱、貧血、反胃噎膈、大便燥結、產後氣血不足及口乾欲飲等。亦可中和胃酸，防止胃酸對潰瘍面的刺激，故對胃及十二指腸潰瘍的病人，有治療作用。

都不宜長期食用生薑。

(2) 從治病的角度看，生薑紅糖水適用於風寒感冒或淋雨後有胃寒、發熱的患者，不能用於暑熱感冒或風熱感冒患者，更不能用來治療中暑。服用鮮薑汁可治因受寒引起的嘔吐，對其他類型的嘔吐則不宜使用。

(3) 不要吃爛了的生薑。腐爛的生薑會產生一種毒性很強的物質，它可使肝細胞變性、壞死，從而誘發肝癌、食道癌等。那種“爛薑不爛味”的說法是錯誤的。

(4) 吃生薑並非多多益善。夏季天氣炎熱，人們容易口乾、煩渴、咽痛、汗多，生薑性辛溫，屬熱性食物，根據“熱者寒之”原則，不宜多吃。可以在作菜或作湯時，放幾片生薑即可。

農的傳人 一定要看豐年

『豐年』半月刊

- 關心農業動態 請看『豐年』半月刊
- 50年來，豐年陪伴莊稼人傾聽鐵牛與老牛的對話，觀看生物技術與傳統農耕的演替；不管未來如何改變，豐年堅持和莊稼人一起守護我們的田園。

豐年社

訂閱服務專線：(02)23628148分機230許組長

郵政劃撥：00059300財團法人豐年社

地址：台北市溫州街14號

E-mail：h3628148@ms15.hinet.net

http://harvest.coa.gov.tw



『豐年』

1年24期：訂費650元

2年48期：訂費1,200元