

热辣生姜为夏日生活添色彩

生姜根茎营养丰富，由100多种化学组分构成

□北方蔬菜报综合报道

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，这句流传的民间谚语揭示了生姜在夏季养生中的重要地位。现代科学家不仅深入探索、挖掘姜的传统药用价值，还发现了生姜新的生物活性成分和应用潜力。生姜的根茎中含有丰富的营养物质，由100多种化学组分构成，姜辣素是生姜中含量较多的成分。姜辣素不仅是生姜辣味的主要呈味物质，也是生姜多种功能活性的主要功能因子，具有广泛的药理活性和保健功能，有辅助抗肿瘤、抗氧化、抗炎作用以及心血管保护等作用。

生姜的前世今生

我国《论语》是全世界最早记录“食用生姜”的文献，记载孔子的饮食喜好：“不撤姜食，不多食。”意思是孔子每餐必有姜，但不多吃。现代植物学研究表明，姜其实并非中原的本土作物，其原产地在今东南亚一带。大约在5000年前，姜开始向外传播，不仅北上进入中国内陆，还一路向东漂洋至南太平洋诸岛，向西则横渡印度洋，传入南亚、中东，直至地中海沿岸。在中国饮食文化中，姜以其辛辣温热的特性，常作为调味、驱寒的重要食材；而在西方，姜则更多出现在甜点、饮品中，例如姜饼、姜汁汽水等。

生姜在我国南北方均有种植，南方地区所产的小黄姜纤维少，多用来腌制咸菜，配粥下饭。秋后收获的老姜可以和红糖搭配制作成姜糖水。北方地区所产的生姜纤维多、体格较大，往往烘干制成干姜。

生姜自古以来就在人们生活中发挥不可缺少的作用，可作为食材、调味品以及药材。古人爱姜有迹可循。宋代文人苏东坡也爱吃姜：“先社姜芽肥胜肉”，认为春姜的鲜嫩胜过肉味。南宋陆游在夏天喜欢泡茶配山茗，有诗为证：“姜宜山茗留闲啜”。除了喝茶配姜，陆游在做饭的时候也会“笔姜屑桂调甘柔”。明代李时珍在《本草纲目》中称姜“辛而不荤，去邪辟恶”，详细记载了姜的药用价值。

据介绍，生姜不仅是一种调味品，也是一种富含多种活性成分的营养食材。其根茎中所含的挥发油是一类重要的活性物质，包括姜油酮、姜辣素、姜烯酮和姜烯等。这些成分不仅带来强烈的香气，还能促进肠胃蠕动、帮助消化。

在众多成分中，姜辣素的研究尤为广泛。它是一种具有辛辣味的酚类化合物，是生姜风味和保健功能的关键来源。研究显示，姜辣素具有显著的抗炎作用，并能缓解因化疗引起的恶心与呕吐，促进胃肠蠕动，增加消化液分泌，有助于改善消化不良、胃痛和胀气等问题。此外，姜辣素还能促使身体发热、发汗，因此在传统医学中常被用于驱寒、缓解感冒初期的不适。除了挥发油外，生姜还富含多种营养素，包括蛋白质、维生素（如维生素A和维生素C）、胡萝卜素以及铁、钙、镁、钾、磷等矿物质，营养价值丰富。

夏天该选择哪种姜吃

市面上不仅有仔姜，还有生姜和老姜，到底该选哪种？

——仔姜又名子姜、嫩姜、菜姜等，是生姜的嫩芽。其表皮偏白或淡黄，顶端的姜芽呈红色。仔姜含水量高、纤维少，因此质地脆嫩。从中医的角度来说，仔姜不像成熟的生姜那般温热，辣味也比较柔和，更易被人们接受。因天气炎热而没有胃口或者消化不良的人，吃些仔姜有助健脾开胃。可以腌制成泡姜，或切丝做凉拌菜，还可以跟肉类食材一起炒制，比如仔姜炒牛蛙、仔姜炒牛肉丝等。

——生姜又名新姜，大家常说的姜指的就是它。生姜颜色较黄，无嫩芽，表皮比仔姜粗糙。在中医里，生姜有解表散寒、助阳祛湿、提神醒脑等功效，可辅助治疗头痛鼻塞、咳嗽痰喘、呕吐泄泻等。生姜辛辣浓郁，用其泡茶对预防和治疗夏季“空调病”（表现为头痛鼻塞、畏寒乏力）有一定效果。做法很简单，取生姜3片-5片，用沸水冲泡即可。夏季炖汤、炒菜、煮粥时可以适当放点生姜丝、生姜片，改善口感的同时，还有利于健脾胃、助消化。此外，拌凉菜时加点生姜末或生姜丝，可以中和凉菜的寒性，驱除人体内的寒气，特别适合胃寒的人食用。

——老姜在很多地区称其为“姜母”，生长期最长，表皮粗糙皱缩，颜色深黄，纤维粗硬。老姜辛辣浓郁，姜辣素含量高，温中散寒效果强。如果夏季感染风寒（表现为流鼻涕、畏寒等），可用老姜煮制红糖姜汤，有助缓解症状。注意要把老姜拍松或切片，以便更好地释放有效成分。需要注意的是，红糖姜汤只适用于风寒感冒，不能用于暑热感冒或风热感冒。在暑热天也常手脚冰冷、腹泻、易感冒的人，煲汤时可以适当多放些老姜。

吃生姜“五大益处”

夏季，人体出汗多，能量消耗也大，容易食欲不振、疲倦乏力，而生姜味辛，食用可以健脾开胃，是不错的选择。

——温中散寒，调和脾胃。夏季人体阳气外浮、内里虚空，加之频繁吹空调、喝冷饮，导致身体呈现外热内寒的状态，致使脾胃虚寒，出现腹泻等问题。生姜性辛温，能温胃止呕、散寒祛湿，尤其适合缓解因寒凉引发的腹痛、腹泻。例如，晨起用生姜水冲个鸡蛋空腹喝下，既能散掉胃中的寒气，还能够为肠胃提供温和的滋养，改善“阳气在表，胃中虚冷”的状态。

——增进食欲，促进消化。夏日，易使人食欲缺乏。生姜中的姜辣素能刺激胃黏膜和唾液腺，促进消化液分泌，增强胃肠蠕动，从而起到开胃健脾，促进消化、增进食欲的作用。醋泡生姜因其酸辣开胃的特性，尤为适合夏季佐餐。

——预防“空调病”。酷暑闷热，人们爱贪凉吹空调，长期处于空调环境中，人体易受寒湿侵袭，引发鼻塞、发热等症状。生姜的发汗解表作用可驱散寒气，红糖姜水或姜丝可乐能有效缓解此类不适。

——抗菌消炎，增强免疫。夏季各种致病菌繁殖活跃，如果饮食不洁或搭配不当会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。生姜中的挥发油成分有杀菌解毒作用，夏季食用可降低急性肠胃炎风险，比如吃海鲜可以搭配姜食用。

——调节代谢，辅助排毒。生姜能促进血液循环与水分代谢，缓解水肿问题。研究发现，持续饮用姜枣茶可加速排出体内寒湿与代谢废物，甚至有助于减轻体重。

吃生姜把握“七个原则”

一是时间宜早不宜晚。“早吃姜，暖洋洋；晚吃姜，赛砒霜”，虽为夸张说法，但中医认为，白昼为阳，黑夜为阴，夜晚人体应该阳气收敛、阴气外盛。而生姜性温味辛，辛能发散，晨起阳气升发时吃姜可顺应自然规律，而夜晚则可能干扰阳气收敛，影响睡眠。建议食姜集中在上午，晚餐避免大量食用。

二是去皮与否需辨证。生姜皮味辛、性凉，具有利水消肿的功效。风寒感冒或脾胃虚寒者宜去皮以增强温性，日常烹饪或利水消肿时则建议保留姜皮。

三是腐烂生姜不可食。腐烂生姜会产生强致癌物黄樟素，可能损伤肝脏，诱发癌症。切勿轻信“烂姜不烂味”的说法。

四是适量为宜，过犹不及。生姜辛温，但过量食用也易引发口干、咽痛等上火症状。建议每日摄入量控制在10克左右，大约3片姜的量。

五是体质不同，配伍有别。平和质者：生姜+红枣+红糖，温中散寒；痰湿重者：生姜+红枣+陈皮，理气健脾；肝火旺者：生姜+红枣+玫瑰，疏肝理气；气血虚者：生姜+红枣+桂圆，温补气血。

六是烹饪方式影响功效。生姜久煮可增强温补效果，姜枣茶需冷水下锅慢熬20分钟以上，以充分释放有效成分。

七是生姜虽好也不是谁都能吃。一是适合吃姜的三类人群。体质偏寒者：手脚冰凉、畏寒喜暖者，生姜可温中驱寒；脾胃虚寒者：常伴胃痛、腹泻，生姜能暖胃止呕；风寒感冒初期患者：生姜红糖水能发汗解表，缓解鼻塞、头痛等症状。二是禁忌人群。阴虚火旺者：表现为五心烦热、失眠多梦，生姜辛温，阴虚者食用会加重燥热；暑热感冒者：生姜不能用于暑热感冒或风热感冒患者，也不能用于治疗中暑；糖尿病患者：姜枣茶含糖量高，需改用无糖配方或直接用生姜泡水。

一份吃姜“小食谱”

生姜是厨房里经常用到的调味品，也是药食同源的养生常客，既可以当主角也能当配角。不妨顺应节气适当吃姜，比如在晨起时喝一杯姜茶，或在菜肴中添些姜片和姜丝，不仅化解暑湿，又可以滋养脾胃。

姜枣茶

取生姜3片、红枣5颗，煮水代茶，在上午饮用。有说法“早上吃姜，胜过参汤”，但晚上不宜多吃，以免影响睡眠。

姜汁拌凉菜

将生姜捣碎，和蒜末、皮蛋、豆腐拌在一起，淋上料汁。也可以和蒜末、焯好的藕片、苦瓜、秋葵等食材拌在一起，淋上料汁。

姜汁撞奶

老姜去皮用搅拌机打碎，挤汁15毫升备用。牛奶（水牛奶最佳）加糖小火加热至锅边冒小泡，但不沸腾，关火后晾10秒。撞奶时，将姜汁搅拌一下，迅速将热牛奶从20厘米高度冲入姜碗中，静置5分钟自然凝固。

