

## 中药界的姜类成员各有妙用



姜,是家家户户厨房中经常出现的一种调味料。天凉了,姜作为驱寒暖身的养生食材再次被聚焦。在中医药的世界里,姜类药材有广泛应用,生姜、干姜、炮姜、姜黄、高良姜……虽然名字中都有姜字,但是它们的功效却有所差异。

### 生姜

生姜是姜科植物姜的新鲜根茎,入药入膳皆有悠久的历史。因其解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒的功效,被广泛用于治疗外感风寒表证、胃寒呕吐、腹痛、泄泻、肺寒咳嗽、痰饮、喘咳,以及风寒湿邪、痹阻经脉、寒凝血瘀所致的头痛、肢体疼痛、面部褐斑、斑秃。

生姜还可解药物和食物中毒,并用于治疗急性支气管炎、胃和十二指肠溃疡、急性细菌性痢疾、蛔虫性肠梗阻、急性睾丸炎、血吸虫病等。

### 干姜

干姜与生姜系出同源,将生姜趁鲜切片晒干或低温干燥者称为“干姜片”。干姜片基本不用于家常烹饪,但脱去了大量水分后的干姜温热更甚,其温里散寒的功效更强。

干姜具有温中散寒、回阳通脉、温肺化饮之功,能够治疗由于阳气虚衰欲脱所致的四肢厥逆、手足不温;治疗脾胃阳虚、阴寒内生所致的脘腹冷痛、呕吐泄泻;寒凝气滞、血瘀不通所致的胸痹、心痛;寒饮喘咳、寒湿痹痛等症。

### 炮姜

炮姜是干姜的炮制加工品。将干姜与热砂一同翻炒,至姜片鼓起,待表面变为棕褐色后,干姜就被制成为炮姜。

炮姜因其炮制方法,具有温经止血、温中止痛的功效。主要用于虚寒性出血证以及虚寒性的腹中冷痛、呕吐、泄泻和产后恶露不尽等,尤多用于中医临床所见的脾阳虚衰、脾不统血的阳虚失血、吐衄、崩漏等症。

### 姜黄

姜黄和生姜同是姜科植物,但它

是另一种植物——姜黄的干燥根茎。姜黄被称为南亚的“固体黄金”,是咖喱中的主要成分。姜黄具有破血行气、通经止痛的功效,主用于治疗胸胁刺痛、闭经、癥瘕、风湿肩臂疼痛以及跌扑肿痛,妇女瘀血之痛经、闭经、小腹疼痛亦可使用。

姜黄味苦且性温,可入血分和气分,可温散通滞,用于治疗气滞血瘀之痛经闭经及经血量过少等症;月经不调症状也可服用姜黄帮助调理。

### 高良姜

高良姜外形和我们常用的生姜非常相似,都具有温中散寒的作用,但它与干姜、生姜之间存在一些区别。

高良姜温中散寒、行气止痛,性味辛温,为温散中焦寒邪之要药。高良姜芳香辛辣,偏治胃寒,可用于感寒而发的急性胃肠炎,并可治疗神经性呃逆。高良姜与香附配伍的良附丸,疏肝理气,散寒止痛,治疗慢性胃炎、胃肠功能紊乱、消化性溃疡,属于胃寒痛的常用方剂。作为食物,高良姜可以加入粳米煮粥,具有养胃和胃的作用。

### 划重点 五类姜材各有侧重

这五种姜类药材在中医中的应用各有侧重。生姜多用于外感寒邪,干姜擅长温中散寒,炮姜主要用于寒性出血,姜黄则擅长活血通络、治疗气滞血瘀引起的疼痛,高良姜在治疗胃寒痛中效果显著。

合理运用这些药材,能够有效治疗多种寒邪、气滞血瘀等病症,但使用时需要依据具体的病情和体质进行辨证施治。

来源:新浪网

## 『吃柚子下火』有道理吗?

关于柚子的主要功效,“吃柚子下火”这句俗语流传甚广,许多人都觉得吃柚子比吃橘子更能去火。吃柚子真的可以去火吗?它的营养成分和功效主要有哪些?

### 柚子肉的营养价值

#### a. 水分多

柚子的果质脆嫩、汁多味甜,每100克的果肉里就含有89克水分,最适宜为身体补充水分。

#### b. 能量和脂肪很低

每100克柚子仅含不到1克的脂肪和41千卡的能量。

#### c. 含有不少营养素

柚子所含的营养素包括维生素B1、维生素B2、维生素C、胡萝卜素等维生素和钙、磷、钾等矿物质,含的钠很低,有助于防止血压升高。

另外,《本草纲目》上对柚子有“能消食快膈,散郁滞之气”的介绍。中医认为,柚子味甘酸、性凉,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效。

所以,结合柚子水分多、能消食化痰的特性来看,“吃柚子下火”不无道理。

### 柚子皮还可以抗氧化

吃完果肉后,人们通常都把柚子皮扔了,却不知道柚子皮也可以吃。柚子皮青涩中微带点苦味,做出的菜味道独特。

在选料上,最好选用广西沙田柚的柚皮,厚实饱满、洁白清香。先削去青黄的表皮,去掉紧包着瓤的絮状物,留下中间柔软的海绵部分。

柚皮更含有柚皮甙和芦丁等黄酮类物质,这些物质具有抗氧化活性可以降低血液的黏稠度,减少血栓的形成,对脑血管和中风等心脑血管疾病有较好的预防作用。

### 柚子做的美食

柚子浑身都是宝,吃法也真不少。直接食用能将柚子的营养成分的损失降至最低。划开厚厚的外皮,剥掉白白的絮,一瓣瓣的果肉核细肉丰,粒粒菱形的砂瓤晶莹剔透,赏心悦目,入口一尝,脆嫩多汁,甜酸适度,吃完清香满口。

#### a. 柚子肉沙拉

将柚子的果肉做成沙拉,也别有风味。将清爽的柚子果肉拌进用椰奶、红咖喱酱、辣椒油、糖混煮的酱料中,加进虾仁或鸡丝,再撒上烤过的椰丝或碎花生,一道精致的泰式柚子沙拉就做成了。

#### b. 柚皮与肉搭配入菜

做成柚香粉蒸肉、柚皮扣肉、柚香腩肉煲、柚皮蒸排骨等,柚香味和肉香味互相渗透,别有风味,可以降低菜的脂肪比例,还能起到化解油腻、帮助消化的作用。

除了食用之外,柚皮还是天然的除臭剂。柚子皮属于孔状结构,可以对空气中的甲醛起到净化和吸附作用。把柚皮分块放到冰箱里,食物混杂的异味不仅除得干干净净,还留下一股淡淡的柚子清香。将晒干的柚皮放入鞋内,可以除臭杀菌。厨房和卫生间的下水道异味也能用煮过柚皮的水冲洗浸泡来去除,简单又实用。

来源:中青网

