

解码海南姜·药食同源

姜与人类生活息息相关。清风摄影



生姜，药食同源，华夏农业文明的产物。世代相传，神农氏尝百草而发现姜，已传承了几千年。到了春秋时期，孔子在《论语》中说：“不撤姜食，不多食。”把生姜的保健功效提到了很高的位置。传统中医认为，姜补阳气，有利于加快人体新陈代谢，善于抗炎镇痛，还有助于兴奋人体多个系统功能。

作为一种药食同源的物种，海南人对它的利用方式可谓多种多样。

农谚“一种姜，二饲羊”

广袤羊山，沃野千里，水草茂盛，土肥地美，姜随处可见，长势很好。当地农谚：“一种姜，二饲羊。”羊山百姓把种姜列为第一等农活，可见它在生活中非同寻常的地位。

生姜生命力强，容易种植，管理疏放，房前屋后随处栽种，长年收获，效益可观。羊山生姜表皮柔和，色泽沉着，富含微量元素——硒，市场销售价位不错。海口有家企业销售多种姜制品，有颜色苍老、长相坚实的块姜，有打磨好的姜粉，还有特制的姜糖，很受顾客欢迎。

羊山人平常习惯吃生姜，烹调石山乳羊离不开生姜，否则难以消除羊肉膻味，无法烹调出至美味道。早年，当地妇女坐月子时，最常见的食物是生姜泥和山柚油配大米饭吃。吃生姜，可以增食欲，缓衰老，去恶露，生新血。他们十分喜欢生姜的味道，吃得津津有味。

早年羊山，林深山密，人迹罕至，雨露沾衣，不少人患风湿症。《本草纲目》云：早行山中，含姜一块，不犯雾露，这是经验之谈。羊山人与山打交道，其实就是跟寒湿雾气及山岚瘴气打交道，如果不知道一些预防方法，结果跑一趟山回来，就可能伤风感冒。

所以，羊山人长期与湿冷气候打交道，大都懂得用一些温通血脉，发散风寒的药物调理身体。服食生姜，寒湿祛除，症状消失，疾病痊愈。他们知道，每天服用少量生姜，可以暖胃助阳，祛除常年停留在身体里的寒湿，身体也就日渐强壮，脾胃更加健旺。

中医理论认为，脾主四肢，功能得加强，腿脚寒湿逐渐散开，身体也就慢慢强壮，脸色便变得白里透红，色泽滋润。与同年龄段的人相

调味为主，养生为辅

海南人吃姜有一套

文本刊特约撰稿 蒙乐生

比，羊山人显得少有疾病，身体健壮。除了时常用生姜烹调羊肉，营养丰富之外，姜补阳气是一个重要原因，因为温度决定生死。

姜有增强食欲、延缓衰老的功能。中老年男性常会因胃寒、食欲缺乏导致身体虚弱，可以常含姜片，刺激胃液分泌，促进消化。生姜滋润而不伤阴，每天早上饮一杯温开水，然后将姜片放任嘴里慢慢咀嚼，让生姜的气味在口腔内散发，对中老年男性很有益处。

解表散寒 温养中气

为什么姜汤能抵御风寒，治疗风寒感冒？姜性温味辛，散寒发汗，疏通风邪寒邪侵入而阻滞的气机，所以风寒感冒可用生姜，加一些红糖趁热服用，体内风寒往往能得汗而解。受寒的情况下用姜作为食疗，喝一碗热乎乎的姜汤，风寒能疏散，身体状况会改善。

其实，生姜还可提神醒脑，辛辣的药性可以开窍，窍开则气血畅通，自然神清气爽。比如，有人在夏天中暑昏倒，给他灌一杯姜汁很快就能醒过来。另外，出现中风晕倒、昏迷等症状，可食用姜汁。三九寒冬，如果喝一杯姜枣茶，可提高代谢率，消耗体内热量。

俗话说：“饭不香，吃生姜。”当饭量减少或吃饭不香时，嚼食几片鲜姜或在菜里放上一片嫩姜，能改善食欲，增加饭量。原因是生姜刺激胃液分泌，帮助消化，排除体内积淤和毒素，同时还能够解毒。可以说，姜是人体的清道夫，把人体内的污秽清除的干干净净。

《中药学》记载：生姜的功效是发汗解表。其实，生姜发汗解表的作用并不明显，发散寒风还准确一些。生姜有解表散寒作用，很多解表药方用生姜，因为生姜是辅助解表发汗的药

物，增强疗效。外感风寒，中焦受邪，恶心呕吐，用生姜温中止呕，是其他药所无法替代的。

中医提倡“冬吃萝卜夏吃姜”“床上萝卜床下姜”。意思是夏季阳光炽热，阳气向上、向外散发，在里阳热反而少，故下床比较阴冷。中医术语，阳气在表，胃中虚冷，心烦口渴，易容腹泻。下床吃生姜，晚上睡前吃点萝卜，这是由萝卜和生姜的独特性质决定的。

琼海嘉积镇夜市热闹，街头卖鸡屎藤粿子的摊子生意火热，得益于那碗热气腾腾、甜丝丝又辣味刺舌的姜糖水，那是鸡屎藤的绝配，趁热吃下，清香四溢，汗珠微冒，非常舒服。姜的食用比葱蒜广，姜可炒肉片、煎鱼、煮汤、炖鸡等，但用来煮汤则不能选择葱蒜。

药食同源 吃用有度

海南城镇兜卖鸡饭，每每用生姜等作配料，助以鸡肉，味道极佳，很受吃客欢迎。那碟配料看似简单，不过是将姜剁成泥，和入鸡油，配以辣椒桔子酱，混合一起，边蘸边吃，真是绝美味。姜泥和油及辣椒桔，清香生津，芬芳可口，如果少了姜泥，食之顿觉乏味。

姜性偏温热，可以调和食物的寒性。

用姜捣碎，置于醋里，以姜驱寒，吃醋起味，两者相得益彰。《红楼梦》中平儿伺候凤姐吃蟹，凤姐也嘱咐要“多倒些姜醋”。看来古人深谙阴阳之理，《黄帝内经·素问》讲到“谨察阴阳所在而调之，以平为期”。螃蟹性阴寒，需与姜末一同进食，所以特别强调用姜醋与烧酒。

药食同源。海南人善食姜，吃法多样，用法巧妙。每逢春节来临，家家户户做甜粿，谁都喜欢在粿中加入生姜汁，充分搅匀，使之有机融合，既要粿味甜，又要嚼之有姜味，能尝到淡淡的生姜的清香。如果粿虽然甜，但嚼之没有姜味，不能称得上是好的食品。

还有，海南人冬天煮姜糖，如能煮出一锅既甜润又有辣味的地道美食，那简直是一门绝活。当年，海南乡村小食紧缺，可利用的农产品除了蔗糖之外，其他能制作小食的屈指可数。因此用大锅煮姜糖，煮出金黄澄亮、色泽如蜡的条块，做成姜糖便成了几乎是稀罕的小食。

秋天气候干燥，燥气容易损伤肺脏，这时吃姜等辛热之物，会加重人体燥热失水，所以有“秋不吃姜”的说法。为什么夜不食姜呢？夜里阳气收敛，天地之气闭合，而姜性温味辛主发散，与自然的规律不符，对健康有损害。

当然，有病可以吃姜，但要掌握好度和量。

然而，一些人群不宜吃姜。如阴虚体质的人、内热较重者、肝炎病人和脱发者，须谨慎用姜。有人把姜外用治脱发，确实能增加局部的血液循环，刺激毛囊打开，促使毛发再生。但如果脱发属热性疾病，吃姜就会生热。用热性药治热性病，和中医“热病用凉药”的原则相冲突。📖

生姜生命力强，房前屋后皆可种植，是人类的好伙伴。 艳萍 摄

