

生薑的好處

◆小安

今年的冬季期間很難得真有幾天可嘗到冰冷的滋味，大家紛紛會想到該用什麼食材滋補一下身體，我恰巧自報紙收集到生薑方面的料理，供大家參考。俗諺說：「冬吃生薑，不怕風霜」、「早吃三片薑，賽過喝蔘湯」，生薑不但價格比眾多的補品來得低廉，用途廣泛，亦可佐以平日料理，更卓升為保健食材，像我本身體質易受風寒，月事期間更是難受到步步難行，經考究其薑棗黑糖茶的作法，再親自服用後，不但好喝，也覺得精神與生理方面機能略有進步，希望有此問題的同儕，可參考取用。

生薑料理：



薑桂豆蔻湯

作法：乾薑加桂皮、白豆蔻煎服

作用：治療虛寒引起的腰膝發涼、腹痛、腹瀉和寒引起的痛經，虛寒痰唾清稀。

生薑蘿蔔湯

作法：生薑、白蘿蔔適量，煎湯或加黑糖，趁熱喝。

作用：熱性體質傷風感冒初起可服。

薑糖酒釀湯

作法：黑糖 30 克、生薑 3 片，酒釀半碗加水適量，共煎服。

作用：治胃腹受寒疼痛、婦女經痛。

薑蔥粥

作法：米 100 克、蔥白 15 克、生薑 5 克，食醋 30 毫升。先將米煮成粥，再加入蔥白、生薑煮 5 分鐘，最後加食醋即成，趁熱服用之後上床蓋被休息。

作用：傷風感冒可佐為治療。

薑棗黑糖茶

作法：黑糖與老薑加紅棗，各適量共煮，當茶飲。

作用：治療感冒風寒和婦女經痛。