



“日常生活中，咱们老百姓的厨房中都少不了葱、姜、蒜这些不起眼的调味品。虽然不被当作主菜，但是这些调味品地位却不低，作用也不小。它们不仅仅掌管着菜肴的滋味，而且时不时还充当一下家庭保健医。让我们先来了解一下这些小小的调味品的功效，再用葱、姜、蒜调理出我们的健康来。”

葱 姜 蒜

调出健康好味道

童文新

葱

我国是葱的故乡，北方以大葱为主，南方多产小葱。目前对于葱功效的论述，一般意义上说是就大葱而言。

在古代“五菜为充”时期，大葱的葱白可算做是老百姓餐桌上的一道主菜。葱的身影也常常出现在古人描绘日常生活的诗句之中。

唐代诗人卢仝《寄男抱孙》有“乘凉劝奴婢，园里锄葱非”；元代耶律楚材《是日驿中作穷盘春》中有“匀和豌豆揉葱白，细剪葵蒿点韭黄”的描写。而今细数古时“五菜”，发现已经消失了的雍（也称小葱）被认为与葱是同一种科目，可见古



古方推荐——葱枣汤

材料：干红枣20个，葱白连须200克（切段）。

做法：将红枣洗净洗发后水煎20分钟后，加入葱白，继续煮10分钟即成。

服法：吃枣喝汤。

功效：补益镇静，适合失眠、体虚等症。

出自：《千金方》

时人们对葱科类菜品的偏好。

作为日常饮食的调味品，冬种菜肴中一般都加点葱来点缀或调和，故葱又有了“和事草”的雅称。葱有着诸多的药用功效，如散寒发汗、祛痰健胃，适宜风寒感冒。遇到发热无汗，头痛鼻塞，咳嗽痰多或因感受寒邪引起的腹痛腹泻伴有食欲不振的情况，都可以先用葱来试试。需要注意的是，葱对于表虚多汗、腋臭、胃肠道溃疡的人则不适合食用。这是因为大葱性温味辛，食之会进一步加重病情或病势。

健康提示：

大葱不宜与鸡蛋混搭，因为大葱会破坏鸡蛋中的蛋白质。初春季节可以适当多吃些大葱。日常老百姓有个风寒感冒都可用葱做原料，做个葱白粥，让病人发汗。



古方推荐——姜露

材料：生姜500克

做法：洗净、切碎，加水浸泡半日，上蒸锅蒸，收取蒸馏液，用瓶装备用。

服法：每次服10毫升，日服2次-3次。

功效：适用于感冒、咳嗽、呕吐之症。

出自：《本草纲目拾遗》

说起姜，老百姓知道最多的就是生姜，而作为药使用的，还有干姜和姜皮等。说起生姜的功效，发汗散寒排第一，受寒或淋雨后，出现头痛、怕冷等，喝碗姜糖水，出身汗便解决了。

中医认为，生姜辛散温通，能温胃散寒，和中降逆，素有“呕家圣药”之称。在治疗呕吐方面，生姜对胃寒引起的呕吐最为合适，而对于热性呕吐，若配上清热的药，如黄芩、黄连等，也可使用。其他药物如陈皮、半夏，用姜汁制过，能增强止呕的作用。此外，生姜还可用来解鱼、蟹等之毒。

干姜与生姜虽同为姜，但作用却不尽相同。干姜的热性比生姜更大，具有回阳通脉、温肺化饮的功效。姜皮“以皮治皮”，在中医上主要用来治疗水气泛滥皮肤而见水肿的病证。

因生姜性温味辛，故阴虚内热、内火偏盛者或患有痈疮疖疔、糖尿病、痔疮者，都不宜长期食用。

健康提示：

腐烂的姜会产生黄樟素，这是一种毒性很强的物质，可使肝细胞变性坏死，进而诱发肝细胞癌变，因此，生姜一旦腐烂千万不要食用。

姜

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”。可见姜的养生保健作用非同一般。

我国产姜，周代时就已经人工种植了。咱们孔圣人就是姜的“粉丝”，《论语》中有“不撤姜食”的说法。苏东坡曾在自己的书中记载钱塘净慈寺和尚八十多岁，吃姜四十年，面如童子。

说起姜，老百姓知道最多的就是生姜，而作为药使用的，还有干姜和姜皮等。

说起生姜的功效，发汗散寒排第一，受寒或淋雨后，出现头痛、怕冷等，喝碗姜糖水，出身汗便解决了。

中医认为，生姜辛散温通，能温胃散寒，和中降逆，素有“呕家圣药”之称。在治疗呕吐方面，生姜对胃寒引起的呕吐最为合适，而对于热性呕吐，若配上清热的药，如黄芩、黄连等，也可使用。其他药物如陈皮、半夏，用姜汁制过，能增强止呕的作用。此外，生姜还可用来解鱼、蟹等之毒。

干姜与生姜虽同为姜，但作用却不尽相同。干姜的热性比生姜更大，具有回阳通脉、温肺化饮的功效。姜皮“以皮治皮”，在中医上主要用来治疗水气泛滥皮肤而见水肿的病证。

因生姜性温味辛，故阴虚内热、内火偏盛者或患有痈疮疖疔、糖尿病、痔疮者，都不宜长期食用。

健康提示：

腐烂的姜会产生黄樟素，这是一种毒性很强的物质，可使肝细胞变性坏死，进而诱发肝细胞癌变，因此，生姜一旦腐烂千万不要食用。



蒜

说到大蒜，它可是个舶来品。原产地在吉尔吉斯斯坦沙漠地区，汉代时张骞出使西域把蒜带到了回来。因为这个蒜个头要比咱们国家的雍大，所以就称作大蒜。

大蒜没传到我们国家前，它的疗效就已经被古埃及人发现了。中世纪时，欧洲流行瘟疫，有些老百姓靠着吃蒜活了下来。虽然大蒜传到我们国家的时间相对而言不算长，但大蒜被张骞带回来后，汉末三国时期，华佗就已经用蒜驱蛔虫治病了。

为何说大蒜是“天然抗生素”呢？因为在磺胺、抗生素药物问世之前，很多国家都用大蒜作为杀菌的重要药物。据临床试验观察，每日进餐时吃5克大蒜，连续3天，就能使流行性脑脊髓膜炎的带菌率由15%下降到1.3%。经过实验室的检验，大蒜的挥发油中含有蒜素和大蒜辣素及多种化合物，具有广谱抗菌能力，对多种细菌、真菌和原虫都有抑制作用。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

古方推荐——大蒜外用

材料：紫皮大蒜

做法：捣成泥，用麻油调好，敷于患处。

用法及功效：敷贴于足心治鼻出血；敷于患处主治疥疮肿毒。

出自：《简要济众方》

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

《本草纲目》里明确记载了大蒜的功效。大蒜有通五脏，达诸窍、去寒湿、辟邪恶、消肿痛等功效。现代研究证明，大蒜可有助于预防心脏病、保护胃黏膜、抗肿瘤、抗衰老、防止铅中毒。但生吃大蒜过多，容易上火，影响视力，对胃肠道也有刺激。阴虚火旺者伴见面红、口干、便秘、心烦等症，胃肠道疾病患者如胃溃疡、十二指肠溃疡等，要少吃或不吃大蒜。

饮料配杯白开水

过年时由于饮食摄入会比平时多，而且又多是高糖、高脂肪的食物，因此更要多喝水。特别是白开水，既可以促进体内的新陈代谢，又可加速体内垃圾的排出。

聚餐时大家都喜欢喝几杯饮料，特别是孩子喜欢喝甜味的饮料，因此忽略了喝白开水，这对健康是不利的。所以，不妨在吃饭前喝一杯白开水，或在桌上饮料旁边摆放杯白开水，随时喝上两口，以减少饮料的摄入量。除此之外，早晨起床后喝杯白开水，抑或是饭后饮用适量的红茶，不仅可以解腻，还能在干燥的冬季为身体补足水分。



水果橙子正当时

过年用餐应注意控制肉类，补充蔬菜水果。春节期间顿顿大鱼大肉，摄取的新鲜蔬果却明显不足，所以，要特别注意补充膳食纤维。过年时运动量减少，而打麻将、看电视等都是导致胃肠消化不良、便秘等情况发生

的主要原因，所以一定要搭配足够的蔬菜以及水果。

选购蔬菜时，颜色愈深愈好，如西兰花、紫甘蓝等。应季水果主要有苹果、橘子、香蕉、柚子和橙子等。特别要提一下橙子，因为冬季正是这类水果大量上市的季节。橙子富含维生素C和植物纤维，是冬季不可或缺或饭后水果。但是要注意，橙子性寒凉，最好放置至室温，或是放入热水中稍浸泡后再食用。



零食山楂助消化

坚果是春节期间受欢迎的小食，但吃多了，口疮、咽喉痛就会找上门。而山楂和陈皮则可以适当地吃一些。山楂味酸、甘，性微温，可开胃消食、化滞消积、活血散淤、化痰行气，对于治疗肉食滞积特别有效。市面上有很多山楂制品，如山楂卷、山楂片等，都是不错的零食。陈皮含有挥发油、橙

皮苷、B族维生素、维生素C等成分，不仅能满足人体所需的营养，而且所含的挥发油有温和胃肠的作用，可促进消化液的分泌，排出小肠管内积气，增强食欲，理气健脾，燥湿化痰。因此，如果一定要吃点零食，山楂片、陈皮是不错的选择。由于坚果的热量很高，每天摄入少量就可以了，而且要选择无盐的。至于瓜子和花生，虽然也是过年必备的小食，但要谨记，南瓜籽比葵花籽含油更少，花生热量极高，每天不要超过10颗。



饮酒首选葡萄酒

过年期间，亲朋相聚时不妨喝适量的葡萄酒。白酒的酒精度数高，热量也高，要适可而止；而葡萄酒度数相对要低一些，且具有美容抗衰老的作用。女性喝红葡萄酒可以美容养颜，通过促进新陈代谢、清除氧自由基，使面部皮肤红润、娇嫩、有光泽。男性喝红葡萄酒可以活血化淤，缓解疲劳，放松身心，减缓生殖系统衰老。但是也须注意，葡萄酒的饮用量，每次不要超过100毫升。



一年一度的春节，是大家团聚的日子，但是难免又要经历几天的暴饮暴食。虽然年年都在说，过年过节要饮食有度，注意营养搭配，但是很多人还是做不到，大鱼大肉顿顿不离口依然是常态。虽然这几天您没有更好的办法控制饮食，但是有一些方法可以帮助您降低春节饮食的负面效应，让您既快乐又健康。

春节饮食小窍门

樱子文/图



与父母共度

韩鹤松作（新华社发）