

# 冬日抗寒刻不容缓 姜制美食温暖来袭



冬季,天气寒冷,很多女性朋友有手脚冰冷的情况,一碗暖手暖胃的生姜糖水无疑是冬日清补的好选择。吃姜不仅能行气活血、改善脸色,还能促进新陈代谢,让人体脂肪燃烧,达到减肥瘦身的辅助效果。

## 姜的种类

姜是大家非常熟悉的调味品,而你对姜的认识有多少呢?

### ■肉姜/生姜

特征:表皮薄,呈泥黄色泽,体积大、肉厚。不同状态皆可食用,如生长期只有6个月的嫩姜是子姜,10个月以上的则为老姜。

味道:带清新香气,有强烈的辛辣味。

用法:可直接食用或烹调,是调味品,煎制后也是常见的药材。广东菜式较多使用。

### ■南姜

特征:又称高良姜或芦苇姜,表面带深黄色泽,皮较厚,纤维粗硬。

味道:辣味比肉姜温和,辣中带甜。

用法:常用于制作酱汁或卤水调味,也是咖喱、沙嗲等酱料的主要材料,磨粉后则辣味更强。

### ■沙姜

特征:本名山奈,外皮泥黄色,肉色也呈深黄色泽,长椭圆形,颗粒小若拇指指头,纤维粗而松散。

味道:气味独特而浓烈,完全没有肉姜的辛辣味道。

用法:常被磨成沙姜粉出售,制成调味料;也有用新鲜沙姜,烹调鸡肉或白鳧。

### ■黄姜

特征:表皮及肉质皆呈橙黄色,长椭圆形,纤维幼细,少渣少根。

味道:有一种特殊的气味,如浓郁的木质香气。辛辣味道很淡,反而有种甘苦味,若分量多,吃罢会令舌头有麻痺感。

用法:很少用来直接食用,多用做调味或制成腌料,是咖喱的重要香料之一。

## 什么时段吃姜最好

常言道:一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。秋天因为天气干燥,燥气伤肺,吃辛辣的姜易伤肺,所以秋不食姜。而姜性辛

温,会令人燥热,夜晚食姜会伤身,所以夜也不食姜。而冬天吃姜可暖身、促进血液循环。

## 吃姜需要注意什么

姜对人体有许多益处,但不宜多食,因姜辣素能刺激肾脏,食用过多会引致口干、便秘。另外,当自觉燥热时,忌服生姜。生姜素成分可刺激膀胱等泌尿系统黏膜,多吃会加重

泌尿系统感染的炎症反应。此外,干姜辛辣,辛能散气走血,热能助其药力,但久服则会令眼睛干涩。

## 温补暖食 姜味养生

姜虽然辛辣呛喉,却是很多甜品喜欢用的好食材。尤其雨雪多的冬季,难免受到湿寒侵袭,可用红糖姜水驱除身体里的寒气,降低深冬的感冒几率。

红薯姜糖水。姜糖水的口感微辣,在冬日喝,有暖心润喉的作用。红薯含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素,及维生素A、B、C、E以及钾、铁、铜、硒、钙等十余种微量元素和亚油酸等,能刺激肠道,增强蠕动,通便排毒,起到美容作用。

姜粒炒饭。姜粒炒饭又叫大肚婆炒饭。这个炒饭的重点在姜,上桌时饭香夹着姜的香气,金黄的姜米缩得很小,混在饱满又分明的米饭间,极诱人。

姜汁撞奶。做姜汁撞奶时,首先,把牛奶煮至八九十摄氏度,再凭手感温度,倒入姜汁里,此步骤称之为“撞”。半分钟后,凝固成滑溜的姜汁撞奶,味道辣甜适中,口感顺滑。而牛奶性甘味寒,补虚,姜则性辛微温,能散寒暖胃,去痰下气。

姜汁芥蓝。芥蓝以斜刀切成小块,跟姜汁

兜炒,更易均匀入味。芥蓝菜对肠胃热重、熬夜失眠、虚火上升,或因缺乏维生素C而引起的牙龈肿胀出血,很有辅疗功效。

姜除了以上的妙用,还有医学成果显示,常食姜可祛除脸部褐斑。虽说生姜对人体有益,但不可多食,因生姜辛辣,阴虚内热、痔疮者长期食用会得热生病。

(记者 朱程芬 整理)



姜汁芥蓝

## 姜对身体有何好处

姜含有丰富的维生素A和C,能增强血液循环速度,刺激胃液分泌,促进新陈代谢,并且温肺止咳、祛寒、通脉及杀虫。此外,姜素对于伤寒菌和霍乱菌等有杀菌解毒作用,其行气活血

的特性可增加皮肤弹性。外用姜可促进血液循环,对缓和腰酸背痛、缓解关节炎和肌肉疼痛都能起到很好的帮助作用。

## 与姜功效类似的食物

蒜头性味辛、温,可杀虫、解毒、消滞、健胃,功效与姜近似。蒜所含蒜素可以降低肝脏中胆固醇的产生,具有强力的杀菌作用,可防止消化道的细菌感染。此外,蒜头可以降低血小板的黏度,防止血小板贴到血管壁上,造成动脉硬

化。除了蒜头,葱亦可取代姜。葱性味辛平、甘温,能治各种感冒和肝病。葱能促进血液循环、提升体温、刺激汗腺及解毒,并具有促进消化液分泌而健胃的功效,常食可防病,有益健康。

# 百度健身安阳店已全面装修升级 让身体赶快行动起来



古语有云:冬练三九,夏练三伏。虽然冬季寒风刺骨,却是锻炼身体的好时节。

冬季健身,不仅能锻炼意志,还能锻炼身体、增强体质、提高身体的抗寒能力。这正是“冬季动一动,少闹一场病”的道理。

冬季健身好处多多,那到底适合这个季节健身的项目有哪些呢?据百度健身会所专业教练介绍,在冬季一般可采用瑜伽、有氧操、舞蹈、长跑、跳绳、踢毽子等活动,达到健身目的。

“由于冬季气候寒冷,人体器官系统保护性减弱,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,健身尤其需要注意几点问题。”百度健身教练指出,健身之前切记一定要做好热身准备。这样可以提高身体各器官的运动水平,改善肌肉、关节的灵活性,防止肌肉拉伤、关节扭伤等

现象的发生。此外,锻炼着装要合理,运动后应及时穿衣保暖,勿穿湿衣,注意预防感冒。“最重要的是,参加冬季锻炼要有顽强的毅力和持之以恒的精神。‘三天打鱼两天晒网’,达不到健身的效果。”该教练说。

百度健身会所创立于2006年,是一家集健身、娱乐、休闲等多项服务为一体的大型健身会所。据悉,百度健身安阳店现已全面装修升级,优惠年卡火热促销中!事不宜迟,让身体赶快行动起来吧!

(钟晨晨)

咨询电话:0577-65915388  
地址:瑞安市安阳中容路30号2楼