

生姜也会有寒性

日本易食研究所 大林惠运

众所周知，生姜是一种温性的、具有辛辣味的调味食材，我们将它常用在驱寒、防寒、保暖、发热以及患有寒症的人身上。譬如，外出淋到雨后，回家赶快煮一杯姜茶加上红糖喝下，用于驱寒。冬天手脚冰冷的人，常喝生姜茶以促使血液循环以保手脚暖和等等。所以，中国一直认为，生姜的作用可以与人参媲美。

生姜在中国的栽培已有数千年的历史，中国的古代医学将其作为因霍乱引起的腹泻，呕吐，腹痛等症状。现代科学发现，生姜所含的姜黄，可用来预防老年痴呆症，所含的姜辣素有杀菌、降低胆固醇、扩张血管，预防动脉硬化、脑梗塞等作用。

但是，最近的研究发现，生姜所含的姜辣素，虽然有扩张血管，使身体的表面有温暖的感觉，如果生吃的话，却只是有短时间的温暖感，当外面的空气变冷的时候，空气接触了皮肤后，血管的温度迅速下降，这时，身体反而感到更冷。

所以，在日本的好多研究，都否定了生姜的温性功能，因为日本人喜欢生吃生姜，故认为其没有驱寒、防寒、发热的作用。为什么会有这种状况呢。生姜中的能够驱寒、防寒、发热作用的是生姜油。生姜油是一种挥发油，在姜辣素加热的状况下才会转化为挥发油。而在常温的状态下，生姜本身不含挥发油。所以，生姜在生吃时，驱寒的功能不明显。

同样，金秋时节，花香蟹肥，持螯赏菊，把酒临风，心旷神怡之时，作为调味料的姜末黑醋是不可或缺的一品。老一辈的经验告诉我们说：蟹很寒，所以用姜末驱寒。如是，应该会越吃越冷。照理，金秋之寒，也是令人齿颤的。为何我们蘸着黑醋姜末吃蟹，并不感到寒冷呢。这是酒精在起作用。酒精能促进血液快速循环，也可使人感到浑身发热。如果在金秋的室外，光蘸着黑醋姜末吃蟹而不喝酒的话，恐怕要不时地打寒颤了吧。

要使姜辣素转化为生姜油，唯一的方法就是将生姜加热。因为，生姜加热后，所含的姜辣素几乎全部转化为生姜油了。而生姜油，才是真正能起到驱寒、防寒、发热等作用。

有寒症的朋友，想驱寒的朋友，不要忘了将生姜加热后再食用。

2016年8月3日