

## 老薑



性：溫 味：辛

歸經：肺、脾、胃

**營養與功能：**薑，日常家中必備的食材。它是低卡、高纖及含豐富鉀質的食物，也含有少量的水溶性維生素。

我們可以從栽種時間的長短來分辨薑的年齡和狀態，栽種時間短的為嫩薑，其次為粉薑及老薑，如此類推。嫩薑顏色偏白，纖維最細緻，辛辣程度最低，適宜生吃或醃漬。粉薑呈淡褐色，口感細緻，適合爆、炒食材、驅除食物的寒性及辟腥。而老薑是完全成熟且呈老化狀態，外皮粗厚，纖維含量最多，吃時帶有辛辣感，而辛辣感的來源是薑辣素。

老薑俗稱薑母，薑齡越老舊薑辣素含量越高，所以老祖宗都說「薑是老的辣」！薑辣素可以促進血液循環，有助改善手腳冰冷。

除能食用外，中醫師常用薑來配搭其他藥物，以達溫通散寒、刺激腸胃蠕動及利水止嘔的作用。

中國人喜歡以老薑入饌，美味又有療效。例如，暖宮散寒可以喝黑糖薑母茶；無糖薑汁可以緩解氣喘發作；薑醋更是產後婦女用作滋補的恩物。

