

夏季吃姜正当时 这份食姜指南请收好

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，这句流传千年的民间谚语揭示了生姜在夏季养生中的重要地位。生姜，性温味辛，归脾、肺、胃经。可解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒。然而，姜虽好，却并非人人适宜，其食用方法、搭配禁忌也需科学对待。

下面就从夏季吃姜的益处、正确食用方法、适宜与禁忌人群以及经典食谱等方面，为您提供一份全面的夏季食姜指南。

夏季吃姜的五大益处

温中散寒 调和脾胃

夏季人体阳气外浮、内里虚空，加之频繁吹空调、喝冷饮，导致身体呈现外热内寒的状态，致使脾胃虚寒，出现腹泻等问题。

生姜性辛温，能温胃止呕、散寒祛湿，尤其适合缓解因寒凉引发的腹痛、腹泻。

例如，晨起用生姜水冲个鸡蛋空腹喝下，既能散掉胃中的寒气，还能够为肠胃提供温和的滋养，改善“阳气在表，胃中虚冷”的状态。

增进食欲 促进消化

炎炎夏日，易使人食欲缺乏。生姜中的姜辣素能刺激胃黏膜和唾液腺，促进消化液分泌，增强胃肠蠕动，从而起到开胃健脾，促进消化、增进食欲的作用。

醋泡生姜因其酸辣开胃的特性，尤为适合夏季佐餐。

预防“空调病”

酷暑闷热，人们爱贪凉吹空调，长期处于空调环境中，人体易受寒湿侵袭，引发鼻塞、发热等症状。

生姜的发汗解表作用可驱散寒气，红糖姜水或姜丝可乐能有效缓解此类不适。

抗菌消炎 增强免疫

夏季各种致病菌繁殖活跃。如果饮食不洁或搭配不当会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

生姜中的挥发油成分有杀菌解毒作用，夏季食用可降低急性肠胃炎风险。比如吃海鲜可以搭配姜食用。

调节代谢 辅助排毒

生姜能促进血液循环与水分代谢，缓解水肿问题。

研究发现，持续饮用姜枣茶可加速排出体内寒湿与代谢废物，甚至有助于减轻体重。

正确吃姜把握六大原则

时间宜早不宜晚

“早吃姜，暖洋洋；晚吃姜，赛砒霜”，虽为夸张说法，但中医认为，白昼为阳，黑夜为阴，夜晚人体应该阳气收敛、阴气外盛。

而生姜性温味辛，辛能发散，晨起阳气升发时吃姜可顺应自然规律，而夜晚则可能干扰阳气收敛，影响睡眠。建议姜食集中在上午，晚餐避免大量食用。

去皮与否需辨证

生姜皮味辛、性凉，具有利水消肿的功效。风寒感冒或脾胃虚寒者宜去皮以增强温性；日常烹饪或利水肿时则建议保留姜皮。

腐烂生姜不可食

腐烂生姜会产生强致癌物黄樟素，可



能损伤肝脏，诱发癌症。切勿轻信“烂姜不烂味”的说法。

适量为宜 过犹不及

生姜辛温，但过量食用也易引发口干、咽痛等上火症状。建议每日摄入量控制在10克左右，大约3片姜的量。

体质不同 配伍有别

平和质者：生姜+红枣+红糖，温中散寒。痰湿重者：生姜+红枣+陈皮，理气健脾。肝火旺者：生姜+红枣+玫瑰，疏肝理气。气血虚者：生姜+红枣+桂圆，温补气血。

烹饪方式影响功效

生姜久煮可增强温补效果，姜枣茶需冷水下锅慢熬20分钟以上，以充分释放有效成分。

夏姜虽好也不是谁都能吃

适合吃姜的三类人群

体质偏寒者：手脚冰凉、畏寒喜暖者，生姜可温中驱寒。

脾胃虚寒者：常伴胃痛、腹泻，生姜能暖胃止呕。

风寒感冒初期患者：生姜红糖水能发汗解表，缓解鼻塞、头痛等症状。

夏姜的禁忌人群

阴虚火旺者：表现为五心烦热、失眠多梦，生姜辛温，阴虚者食用会加重燥热。

暑热感冒者：生姜不能用于暑热感冒或风热感冒患者，也不能用于治疗中暑。

糖尿病患者：姜枣茶含糖量高，需改用无糖配方或直接用生姜泡水。

这些养生偏方并不绝对

秋不食姜

秋季干燥，姜的辛温可能加重肺燥，但体质虚寒者仍可适量食用，如风寒咳嗽时姜汤仍有效。

生姜治疗脱发

生姜外擦可刺激头皮血液循环，但脱发若属热性疾病（如脂溢性脱发），长期使用可能加重症状，需遵医嘱。

生姜解酒

热姜水可加速酒精代谢，缓解头痛，但严重醉酒仍需就医，不可依赖民间偏方。

经典美食

姜枣茶

此茶堪称驱寒补气巾的“神仙饮”。常饮可补中益气、调和脾胃，适合晨起空腹饮用，立夏至三伏期间最佳。

做法：准备带皮生姜3片、红枣3颗、红糖适量。生姜切片，红枣去核掰开，冷水下锅煮沸后转小火煮20分钟，加入红糖搅拌，滤渣饮用。还可根据不同需求添加陈皮、玫瑰花、桂圆肉等。

醋泡姜

夏季温阳不燥的养生小菜。醋收敛姜性，适合阳虚怕冷者，兼具降脂护肝作用。

做法：准备嫩姜200克、陈醋300毫升、盐少许。嫩姜切片盐腌1小时，沥干后装入密封罐。倒入陈醋没过姜片，冷藏5天后食用。每日早餐佐食2~3片。

姜枣粥

此粥能温和调理脾胃，长期食用可改善消化不良。

做法：准备大米100克、生姜3片、红枣5颗。生姜拍扁与大米同煮，开锅后转小火熬煮20分钟，加入掰开的红枣继续熬煮20分钟，出锅即可。

姜丝炒肉

家常菜中的暖胃佳肴。温中散寒、开胃消食。搭配小米粥食用，可缓解夏季脾胃虚寒。

做法：准备猪里脊200克、生姜50克，食用油、盐、白糖、生抽、料酒、白胡椒粉等适量。猪肉切丝加适量白胡椒粉和料酒腌制，生姜切细丝备用。热油爆香姜丝，加入肉丝翻炒至熟，调味即可。（央视新闻客户端）

水果和海鲜一起吃 如同吃砒霜？

是谣言，抛开剂量谈毒性并不科学

夏天，各种瓜果纷纷上市，鱼、虾、蟹、贝类等海鲜也备受欢迎。但“新鲜水果千万不能和海鲜一起吃，会生成剧毒的砒霜！”的说法层出不穷。

其实，这是个非常常见的谣言。首先维生素C和海鲜中富集的五氧化二砷很难发生反应。其次，即使按理想值计算，要在体内合成能造成中毒的剂量，需要一次性吃下相当于几个成年人体重的海鲜和水果。只有在连续大量吃受污染海鲜和高纯度维生素C药剂的极端情况下，才有可能出现中毒，这种情况非常罕见。

不必过多担心海鲜中的砷元素

鱼、虾、蟹、贝类等海鲜受到生长环境和生理机制的影响，会将海水中的污染物质和溶解的矿物质经食物链的传递富集在体内，其中就包括砷元素。

那么，海鲜还能吃吗？对此倒不用过于担心。这里的总砷含量指的是海鲜中可食用部分含有的无机砷和有机砷的总含量，砷元素的毒性大小是随着化合物的形态不同而变化的，有机砷的毒性远小于无机砷。无机砷里的五氧化二砷和三氧化二砷（俗名砒霜）都有毒性。

海洋动物能够通过自身代谢，将高毒性的无机砷转化为低毒性的砷甜菜碱、砷糖等有机砷。有机砷被哺乳动物食用后，基本上会随尿液排出体外。生成“砒霜”风险的无机砷在海鲜里含量很低，其中三价砷的含量更低。

另外，单独的维生素C并不能直接和五氧化二砷反应生成三氧化二砷（砒霜），不过有研究表明高浓度维生素C有助于增加巯基化合物的还原性，使五氧化二砷生成三氧化二砷，只是依靠水果摄入的维生素C也达不到发生反应的剂量。

吃海鲜和水果需要注意这些

海鲜虽然美味，却很容易潜藏细菌、病毒、寄生虫。烹饪海鲜时，常常为了追求口感鲜嫩而没有彻底做熟，甚至还不乏生吃的做法，在夏季高温、高湿的环境下，活跃的细菌会催化它们变质，线虫也可能会寄生在消化道内。而且，海鲜的蛋白质含量较高，长期存放会出现氨基酸降解，生成组胺类毒素；海产品自身含有的亚硝酸盐类物质也会随着放置时间增加呈几何倍数增长。因此，不建议吃隔夜放置的海鲜，也最好不要吃“生腌”做法的海鲜。如果吃了海鲜后出现呕吐、腹痛等症状，需要尽快就医。

另外，在水体富营养化的影响下，每年4—6月，海中有时会发生“赤潮”，蛤蜊、贻贝等贝类食用这些藻类后，体内会累积麻痹性贝类毒素，它不会因为加热而分解，食用后会造成全身麻痹、头疼恶心、呼吸困难，严重时甚至会危及生命，并且尚无特效解毒方法。在赤潮发生时，需要留意官方提示，避免购买在暴发地捕捞的贝类。

还有人对海鲜成分里的蛋白质过敏，吃海鲜后出现不适。或者有些人吃海鲜和水果后发生过敏症状，也可能是水果导致的。可以去医院检查过敏原，将水果削皮、煮熟食用也能在一定程度上减轻过敏反应。（瑶华）