

一、薑的應用

薑，味辛辣，性溫熱。因是居家常備之食物，又可外用，故為原始點醫學所推薦的一種常用熱源。本文介紹幾種常見薑品的製作及其應用。

首先澄清兩個觀念問題。其一，有說「留薑皮則涼，去薑皮則熱」，認為薑皮、薑肉寒熱性不同。這是不對的，因為薑皮味辛辣，故性亦溫熱。其二，有說「早吃薑勝蔘湯，晚吃薑賽砒霜」，這也是謬見。喝薑湯若出現症狀，其因或原本就有體傷所致，或純粹是薑湯過量過強造成體傷所致。但不論何種情況，此時皆應按推相對應原始痛點，病症若解，就繼續等量服用；若無效，則須酌情減量減淡，可以薑加西洋蔘、白曬蔘、紅蔘等，或加少量甘草、龍眼乾、紅糖等，加一種即可，或改服紅蔘湯，以減弱內熱源之藥性，並改善其口感。



(一) 薑湯

1. 材料製備

- (1) 選薑材：一定要精選有機新鮮瘦小土薑或老薑，以確保品質。
- (2) 鮮薑片：生薑先去土、洗淨、切掉壞的。如用以製作乾薑片，則切成 3～4 毫米的厚片（因薄片日曬或炒製時易碎裂）；若直接用以熬薑湯，則可切得薄些。
- (3) 乾薑片：鮮薑片經曬乾（注意：若兩天內不能曬乾，很可能會發霉）或烘乾，再用小火炒約 25 分鐘，即製成乾薑片。視產地、品種不同，十斤鮮薑片可製成 1.0～1.5 斤乾薑片。



2. 濃薑湯熬煮法

直接以鮮薑片，或將鮮薑片加少許油、小火炒到金黃色（時間約 20～25 分鐘），再加水熬煮。鮮薑片用量至少為一斤（500 克以上）；如用乾薑片，則按 10：1 比例換算（即 50 克以上）。

- (1) 水量：以一升（1000 毫升，約 5 碗）水為基準量。若為了增加薑湯濃度而增加薑片用量，致使一升水不足以淹沒薑片，則須增加水量至薑片全部淹沒為止。（不論是用鮮薑片或乾薑片，熬煮第一遍或第二、第三遍，皆以此法定水量，但第三遍濃度已淡宜當保健用）。
- (2) 熬煮：關鍵在濃度，薑湯要濃縮到所加水量的三分之一（如加 5 碗水，則熬成約 1.7 碗）。用普通爐竈或瓦斯爐大火煮開後改小火，或用電藥壺熬煮，依不同器具約需 2～4.5 小時不等，但重點不在時間而在濃度，只要薑湯水量熬煮剩三分之一，即使熬不到 1 小時，亦可關火。期間盡量不要掀蓋；若水分太多對重病患者造成負擔，可以熬得更濃些。

【以乾薑片熬煮的另一種方法】

將炒製乾薑片過水清洗一遍，置鍋中加適量水浸泡約 40 分鐘後，先大火燒開，再轉小火熬煮 45 分鐘即可。此法因熬煮時間短，可通過減少用水量來增加濃度。


3. 應用

- (1) 內熱源：主要用濃薑湯作為重病患者的內熱源，以補其日常飲食熱源攝入之不足。
- (2) 外熱源：薑湯不論有無創口皆適用。但以淡薑湯為主，除非患者能忍受，才可用濃薑湯。使用時以棉花棒蘸溫薑湯清洗或擦拭患處，尤宜於清洗大面積創口（一天可多達5、6次，且可不必再輔以其他外熱源）。

炒薑



(二) 薑粉


 1. 製作：將上述炒過之乾薑片細研成末，即成薑粉。

2. 應用

- (1) 內熱源：重病患者每天 50 ~ 75 克，分 3 ~ 5 次用少量開水沖服或調成糊狀慢慢吞服。
- (2) 外熱源：薑粉多用於小創口，但腐爛流膿之小創口則宜改用鮮薑泥。薑粉可直接撒在各種小面積創口。裸露創口不須包紮，並盡量保持乾燥，以加速癒合；非裸露創口則可用藥用紗布包紮固定，以避免與衣物摩擦。更換紗布時，要先打濕再緩慢揭開，以免傷及皮膚。



(三) 薑粉泥


 1. 製作：薑粉加少量溫薑湯或溫開水調成泥狀，現做現用。

2. 應用

用作外熱源，雖可敷在無創口的硬結、腫塊、皮膚病等，但必須慎用，以防傷及皮膚。使用薑粉泥溫敷，可視情況以不織布及紗布包紮、或保鮮膜包裹固定，外層可再用暖貼等熱源保持溫暖，以加速體傷修復。患者對此類外熱源的耐受力差異極大，可從十幾分鐘至 12 小時不等，尤其前 10 來分鐘最為難耐，若 15 分鐘後仍感嚴重不適，就立刻拆除，換用其他溫暖合適的熱源。



(四) 鮮薑泥

 1. 製作：鮮薑洗淨切成小塊，加溫開水，用果汁機或其他工具打成泥狀，再用紗布將汁水擠掉 (汁水可用來煮薑湯)，現做現用。

2. 應用

鮮薑泥可用於大創口或腐爛流膿之小創口。大創口須先用淡薑湯清洗過，然後墊一層紗布，再敷薑泥於其上，並在薑泥上鋪一層塑膠膜隔水，再蓋上薄毛巾，最後加蓋熱紅豆袋保溫。但因鮮薑泥較刺激，若用以全身溫敷，應分日進行，譬如一日四肢、一日軀幹，如此交替循環；溫敷時間亦須視患者的耐受度而定，多在 20 分鐘到 60 分鐘之間。如小面積溫敷，可用藥用紗布將鮮薑泥包起來使用。



(五) 常見薑品的保存

1. 鮮薑若不立即使用，需置冰箱冷藏。
2. 熱薑湯應存放在保溫杯中依需要服用，但不宜久存超過 12 小時，若覺變味，則已變質，不可飲用，最好是當天煮當天用。
3. 乾薑片、薑粉須密封，若要長久保存，則要冷藏。

薑粉保存

