

# 釋迦牟尼佛的藥箱——薑

太瑞知見

外國人最熟悉的日文單字就是「壽司」（sushi），以健康食物的形象在海外也相當受到歡迎，這就跟在  
外國的大都市很容易就能看到壽司店的門簾那樣，壽司  
儼然已成爲國際級的日本食物。不過我認識的外國朋友  
們似乎都不是很能接受「醃漬薑片」。他們在不知情的  
狀況下就放入口中，但是卻在下一秒噥起嘴且雙頰脹紅  
，然後就是一陣開懷大笑。但對日本人而言，醃漬薑片  
是不可或缺的食物。在吃壽司的空檔吃下幾個薑片，接  
著再伸手夾向下個種類的壽司。醃漬薑片那清爽的辣味  
和酸甜口感，能夠有效去除口中的魚腥味，讓舌頭不會  
殘留下一道食物的味道。而且醃漬薑片還具有促進酵素  
分泌，以及強力的殺菌效果，所以說品嚐壽司時，醃漬  
薑片絕對是不可或缺的存在。

生薑也有出現在釋迦牟尼的藥箱中，不過當然不是  
以輔助食物的方式登場，而是相當強調以「盡壽藥」之  
姿活躍的薑的根部功效。就如同序文內容所提到的，盡  
壽藥是釋迦牟尼允許一輩子都能使用的藥物，對初期的

佛教僧團而言，薑更是都能夠拿來使用的常備藥。在印度更是自古以來就把薑的根莖當做是保存食物和藥物來使用，印度傳統的阿育吠陀醫學則是會用薑來進行耳疾、鼻病以及聲帶的治療。

Zingiber officinale Rosc.

Skt. आद्रकः ardراka

Tibet སେ-ହୁ གେ-ହୁ gser

漢訳 生薑

日本名 ショウガ

English ginger

(dry ginger)

Skt. शृङ्खि śṛṅkhi

Pali singivera

薑的民間療法相當為人所熟知，因為具備能夠讓身體變熱的效果，所以飲用薑泥加上砂糖的「薑湯」，也能夠達到怯寒預防感冒的功用。常聽人家說喝下溫熱的薑湯，讓身體盡情地

流汗，這樣就能讓感冒痊癒。在我以前看過的美國電影

中，有一幕是母親給有點發燒的小孩子喝下薑汁汽水，記得那時候我還在腦中微妙認定說「原來薑汁汽水就是所謂的薑湯」。



而且薑還能在貼布上治療腰痛、肩頸痠痛以及燒燙傷，還可作爲芳香性腸胃藥，能夠達到促進食慾的效果。生薑浴也能緩和身體的痠痛部位，感覺神清氣爽具備放鬆效果。在日本的《古事記》也有記載到使用薑的歷史相當悠久，看來不管是東西方世界，薑自古以來就是十分珍貴的藥材。

說到這，現在變得好想吃一道美味的薑料理，燉湯、炒青菜……腦中不禁浮現各式各樣的薑料理。那麼晚上該吃哪道菜呢？

還是邀請外國人一起外出品嚐壽司好了，或許還能看到他們努力不想要輸給紅薑片，而滿臉通紅的模樣呢！（感謝瑞昇文化授權轉載自《釋迦牟尼佛的藥箱》一書）

### 加熱後可提升暖身效果

被視為能提高體溫的超強食材而備受矚目的薑，主要還是鎖定其藥效功能，因爲薑含有辛辣成分的薑辣素 (gingerol) 與薑烯酚 (shogaol)。

相較於具有優越殺菌效果，還能促進身體末端與體表血液流動的薑辣素，薑烯酚的作用則是能夠幫助體內脂肪與醣質

燃燒，而讓體溫升高。而薑辣素一旦加熱後，則是會轉變爲薑烯酚。

其實這與日本漢方藥當中的生薑與乾薑有關係，生薑經過乾燥後能有效預防感冒，至於經過蒸煮後乾燥的乾薑，則是能改善寒冷體質。

中醫有個說法是「體寒是萬容易罹患的疾病。」

病之源」，實際上只要提升一度體溫，就能提升約三十%的免疫力以及十二%的代謝率。因此請積極善用薑來預防感冒等疾病感染症狀，以及糖尿病等因爲代謝功能低下而