

## 薑

「雙手二片薑」——順口溜，極窮到身無分文，徒有雙手。  
「提薑母，拭目乾—假哭」——歇後語。諧音同臺語「假哭」。  
。手拿生薑母往眼睛擦拭，眼睛受到刺激就會淚眼汪汪。  
搵鹽，咬薑。

薑在臺東山地部落零星栽培



## 小檔案

**學名：***Zingiber officinale* Rosc.

**科名：**薑科(Zingiberaceae) 薑屬(Zingiber)

**英名：**Ginger

**別名：**生薑、川薑、乾薑、子薑、薑荷、紫薑、Kooreppu(泰雅)、Damudamu(排灣)

**性狀：**多年生宿根單子葉草本植物，地下莖扁平多肉，灰黃或黃色。葉互生，排成二列，色濃綠，長披針形，無柄，葉舌膜質。一般不開花，當地下莖瘦小時才抽花莖，球果狀穗狀花序，頂端著生淡黃色花苞，花冠黃綠色，唇瓣中央裂片圓狀倒卵形，比花冠裂片短，並有紫色條紋及淺黃色斑點。蒴果，種子多。

一般不開花，當地下莖瘦小時才抽花莖，  
穗狀花序球果狀



葉互生，排成二列，色濃綠，長披針形，無柄





日常生活中常聽有人依老賣老地說：「薑是老的辣」！薑真的是老的辣，嫩薑不會太辣，這是因為薑含有薑辣素，愈老薑辣素愈豐富所致。它是屬於一種Curcumin的黃色素，具有刺激性的揮發油，能促進人體新陳代謝，進入體內後，會產生一種抗氧化酶，達到抗氧化的效果，俗話說：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」。

薑的品種概略可分成：

(一)廣東大薑：是目前最主要栽植品種，地下塊莖肥厚，表皮光滑略呈褐黃色，塊莖肉質黃色水分多，辛辣味強。

(二)竹仔薑：植株較高，分蘖多，塊莖肉色淡紅至淡黃，適於醃漬用。塊莖短細，在臺東山地部落僅零星栽培，大多供自家烹用。

廣東薑依採收期又有嫩薑、粉薑、老薑三種之分。

(一)嫩薑：莖的表皮薄嫩，顏色淺白，肉質細嫩多汁，靠近葉的基部有粉紅色鱗片葉，採收期可以從5月一直到10月，以南投、宜蘭為主要的產地。

(二)粉薑：莖的表皮光滑鮮亮，顏色淡褐色，半成熟時，塊莖肥大而飽滿，採收期可以從1月一直到6月，以三峽、苗栗、嘉義為主要的產地。

(三)老薑：栽植必須滿10個月以上，使地下塊莖完全成熟老化，莖肉略縮，莖的表皮粗厚而多纖維，塊莖汁少但辣味強，耐儲存，全年均有銷售，盛產期在8~12月，以南投、嘉義、臺中、臺東為主要的產地。



多年生宿根單子葉草本植物，地下莖扁平多肉，灰黃或黃色

當兵的時候，部隊出野外遇上下大雨，尤其是初春之交，氣候嚴寒，部隊長官都會讓伙房弟兄準備一大鍋黑紅糖薑湯，熱騰騰的薑湯喝下肚裡，暖在心裡的感覺到現在都還記憶深刻！聽說黑紅糖薑湯可以「驅風散寒治感冒」，弟兄們無不大口大口的吮喝著，直到大鐵桶朝天為止。

在做菜的時候，如果要烹煮魚蝦蟹等海鮮類食物時，如果加上一些薑片或薑絲同煮，是可以去腥味的。聽說懷孕婦女在剛有孕時，常會有嘔吐的現象，閩南語稱作「病子」，如果含上一片生薑，是可以緩解這樣的現象。



「薑是老的辣」！薑真的是老的辣，嫩薑不會太辣



薑烹煮時可以去腥味，野外可以野薑花或月桃地下莖代替