

生姜是我们厨房中的必备食材，也是一味中药。

俗话说：“早上三片姜，不用医生开药方”，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，我们日常生活中离不了生姜，煎炒烹炸，调馅炖肉，哪里都有生姜的影子，尤其吃些凉性的海鲜之类的，一般都要搭配生姜。



买回来的生姜清洗干净，去掉沟沟洼洼里面的尘土和杂质，一定不要削去姜皮，姜皮属于凉性，姜属于热性，只有带着皮的生姜才能温和。

洗净的生姜切成片，然后放在一个干净的无水无油的密封罐里，放适量冰糖加入白醋，然后放在冰箱密封保存三五天之后，就可以食用了。也可以放入陈醋，白醋和陈醋都可以依据自己的口味和喜好。泡好的生姜，每天早晨配上早餐，吃上个三两片，可以养胃驱寒，身体健康。俗语说“早上吃三片姜胜过喝参汤”。

老奶奶说生姜可是个好东西，家里要时刻备着，生姜不能缺了，也可以把生姜做成姜米茶。

把上等的好姜清洗干净，去掉坑坑洼洼的杂质，洗净也要带着姜皮，先切成姜片，再切成姜丝。

然后准备一些新鲜的橘子皮洗净切丝备用，然后再准备一些大米，大米用清水淘洗一遍就行，因为大米本身含有很多酸性物质，如果淘洗的遍数多了，大米的营养会流失。



生姜的作用非常多。生姜可是个好东西，一定要把这么好的食材利用起来。

非常感谢阅读，点击关注，观看更多文章与视频！

图片来自网络