

汝城小黄姜



## 汝城小黄姜

撰文·供图 谭吉慧 宋松泉 邓永强

在湖南，有两种辣最触及灵魂：一种是辣椒的辣，一种是姜的辣。于当年“白露”前后采收的姜习惯称“新姜”“嫩姜”；隔年的姜叫“老姜”，药用此类较好。生姜有小种姜、大种姜（菜姜）、山姜（野姜）等品种，药用以小种为好。习惯把小种生姜叫“小黄姜”，小黄姜切面纯黄

色，味辛辣浓，肉细嫩，纤维较细。

汝城县是湖南省小黄姜种植面积、产量最大的县，有上百年的种植记载。经过多年的摸索，种姜技术已日臻成熟。2021年汝城县种植面积超6万亩，总产量20万吨，产值达12亿元以上，是从山区发展起来的特色产业。汝城小黄姜属于密

苗型地方独特品种，是传统特色作物，具有块大皮薄、外形美观、芳香味浓、辣味持久、去腥作用强、纤维分布均匀、久煮不烂、耐贮、耐运以及可长年贮存的特点，集邻近区域的兴国生姜、广东密轮细肉姜的优势于一体，是生姜中的精品。小黄姜既是上等的调味品，也是休闲小食品、姜糖、姜粉、姜油等生姜制品的良好加工原料，更是一味上好的药材。

## 道地分布

在我国，生姜作为经济作物被大量种植，有关历史文献记载、出土文物、语源学等都可以证明中国是生姜的栽培起源地之一。生姜栽培的地域也很广，除了在北方温度较低的地区，温带、亚热带地区都有大面积种植生姜。栽植面积比较大的省份为：湖南省、安徽省、四川省和山东省。早在春秋时代，文献中就出现了生姜的记述。比如在《论语·乡党》中，有“不撤姜食，不多食”的记载，意思是孔子吃饭从不撤走与姜有关的食物，每次吃饭，他都要吃姜，可见生姜在春秋战国时期就已经成为餐桌上的常客。

西汉司马迁著《史记·货殖传》有“江南出柘、梓、姜、桂……”“蜀亦沃野，地饶姜”以及“干畦姜非其人与千户侯等”的记载。这一方面表明，早在西汉之前，生姜已有较大面积的种植，且盛产于南方；另一方面也记述了当时生姜的经济价值，若某人种一千畦姜，该人就相当于一个具有千户农民为其交租的侯爵。由此可见，西汉时生姜已经成为一种重要的经济作物了。

北魏贾思勰在《齐民要术》中，对生姜的整地、播种、遮阴及收获等栽培技术都做了详细的记载，而且提出“中国土不宜姜，仅可存活，势不滋息”的见解，认为在中原地区不宜种植生姜，如种则生长不好，仅能存活而已。实际上中原地区并非不宜种植，只要因地制宜，科学管理，也是易于栽培并获得成功的。明代徐光启著《农政全书》中记载：“玄扈先生曰：今北土种之甚滋息，奚云不宜也。”意即在北方种植，不仅可以存活，而且生长甚好，说明生姜的种植水

平较以前有了较大的进步。

清代北方则普遍开始种植生姜，如乾隆年间安徽霍山县曾种过生姜。山东兖州府宁阳县原来所需生姜，主要贩自南方，道光末年有人开始引种试种。另据山东省《莱芜县志》记载，清朝宣统纪元已把姜作为课税对象，可见当时生姜的栽培已相当发达。自古以来，姜就是重要的经济作物，直到近代仍有“姜干畦，藕干跛，利亦比万金之家”的比喻，说明种姜是有很好经济效益的农业经营。

小黄姜喜温暖湿润的环境条件，不耐低温霜冻，要求土壤排水性能良好，但雨量过多或夏季气温过高，对其生长又是不利的。目前多集中在我国北纬27度附近种植，这里的气候条件对小黄姜的生长非常适宜，产量也较高，被公认为天然的优质小黄姜产业带。

汝城县位于湖南省东南部，地处南岭山脉、罗霄山脉交界处，介于北纬25° 19' 5" ~25° 52' 57" 之间。境内山势纵横，峡谷幽深，山岭陡峻，高差悬殊，气候垂直变化、地域差异较明显，具有立体气候的特色，温暖湿润，热量丰富，雨量充沛，光照充足，无霜期长，四季分明。在这种自然条件下孕育出的小黄姜，深受广大消费者的喜爱。正因为如此，外地客商云集汝城县，收购生姜销往省内外，市场反响非常不错。

2020年9月，习近平总书记在汝城县沙洲村手拿着沾有泥土的小黄姜的照片吸粉无数。县里把小黄姜作为扶贫产业大力扶持，建设了小黄姜特色产业园，小黄姜生产已经形成了一条涵盖种植、储藏、加工、销售等环节的全产业链。小黄姜背后，凝结着当地农民脱贫致富、奔向美好生活的希望。

## 良种简介

汝城县所有乡镇都有种植小黄姜的传统，种姜要有美“姜娘”。纹理清晰、表皮饱满、色泽明亮的种姜，是名副其实的美“姜娘”。“姜娘”要足足经过整整一轮冬夏才能修成正身：立冬，

放地窖储藏；清明，取出晾晒、发芽；立夏，种姜初长成，姜芽长到3厘米左右就可以播种了。

生姜是以根茎进行无性繁殖，因此我国各地均以种植当地农家品种为主。汝城县的“姜娘”大多是在田间地头选出的当年最好的姜，农户自己进行培育育种。经过长期的选择、驯化，在汝城县优美独特的环境加持下，汝城小黄姜一般都具有较强的适应性、良好的丰产性、优良的品质和独特的食用、药用价值。

但在长期的栽培过程中，因为病虫害等因素，存在一定的品种退化现象。目前，专家团队正在对汝城小黄姜进行生物学、遗传学、生物化学等方面的一系列研究，建立良种繁育基地、推广示范基地，并创建与之相适应的栽培技术方法。

## 药食漫谈

《神农本草经》释姜为“味辛，温。主胸满咳逆上气……逐风……生者尤良”；中医药专业教科书《中药学》解释姜道：“辛，微温。归肺、脾经。发汗解表，温中止呕，温肺止咳。用于外感风寒……”说明姜从古至今都是常用的正儿八经的一味中药，可用于风寒表证、咳嗽、肺痿、胃寒呕吐、胸痹和痞证等。民间多用其解鱼蟹毒及生半夏、生南星之毒。

姜因其独特的芳香气味和可以调味的本领，又多了些不同的意义。《左传·庄公·二十四年》有“女贄，不过榛、栗、枣、脩，以告虔也”的记载，贄为古时初次拜见尊长所送的礼物；脩，



汝城小黄姜田间采收

锻脯加姜、桂曰修。《左传》是与孔子同时代（春秋末期）的作品，可见在春秋时代，姜还作为馈赠佳品，赠送尊长。

汉代的神仙方士认为姜具有“通神明”的神奇功能，和椒一样是半神话的香料。这在四川确实有传统，几十年前四川一些走山路的人口里一定要含着一片生姜，用以驱邪。在《东坡杂记》中还记述杭州钱塘净慈寺80多岁的老和尚目光炯炯、颜似童子，“自言服生姜40年，故不老。云姜能健脾温肾，活血益气”。

据马王堆汉墓发掘报告记载，在一号汉墓的南梓箱内，有一个硬纹硬陶的大口罐，黄褐色釉，高38厘米，腹径30厘米，口径19厘米。出土时，罐口由草和泥填塞，方法是把草的下部捆扎填塞罐口，再用泥糊封，这和现代湖南乡间制酱或做泡菜的方法十分相似。由于墓葬埋藏较深，加之大口罐封装严密，打开草塞后，发现罐内装的是豆豉姜，这是西汉长沙国丞相夫人辛追生前所用的调料。五味调香，所以养口也。可见辛追夫人也是个重口味的贵妇人，爱吃重油、重“辣”的地道湘菜。

随着姜的功效与作用被推广，生姜的初加工产品层出不穷，如姜茶、姜脯、姜汁饮料、姜汁软糖等。随着食品加工技术的发展，生姜的一些精深加工产品，如姜制成的天然抗氧化剂、蛋白酶、膳食纤维、姜油等作为高品质、高附加值的贸易品越来越受到推崇。

## 功效新语

生姜的化学成分复杂，含有100多种成分，主要含有姜辣素、二苯基庚烷、糖苷类及脂肪烃等成分，药理作用主要为止呕、抗氧化、抗炎、抗菌等。生姜在临床运用上区别于干姜。生姜大多于夏、秋二季采挖新鲜的根茎供药用，性微温。而干姜在冬至前采挖根茎，除去茎叶及须根，洗净晒干，或微火烘干，其性大辛大热。2020年版《中华人民共和国药典》中，含有生姜的制剂共63个，如小建中片、小柴胡颗粒、葛根汤颗粒等。《古代经典名方目录（第一批）》中包含生姜

汝城小黄姜的推广示范基地



的处方共 27 个，包含干姜的方剂共9个，姜用作炮制辅料者有6个，如姜制、姜汁炒等，说明姜在经典名方中具有重要的地位。

生姜的水浸出剂对伤寒杆菌、霍乱弧菌、金黄色癣及阴道滴虫均有不同程度的抑杀作用。姜油酮和姜烯酮的混合物有末梢镇吐作用，生姜醇提物可降低血糖水平，提高机体抗氧化能力，减轻脂质过氧化反应。生姜中还含有一种特殊物质，其化学结构与阿司匹林里的水杨酸接近，这种物质可防止血液凝固，效果十分理想，对降血脂、降血压，防止血栓及抗心肌梗死有特殊的疗效。生姜中所含的姜粉，能抑制前列腺素的合成，并且有很强的利胆作用，可预防和治疗胆囊炎和胆结石症。

## 作者简介

谭古慧，郴州市农业科学研究所，实习研究员，主要从事经济作物的种植与加工研究。

宋松泉，中国科学院植物研究所，南岭现代种业研究院，研究员，主要从事种子生物学研究。

邓永强，郴州市农业科学研究所，高级农艺师，主要从事蔬菜栽培研究与技术推广。

（责编 桑新华）