

印度
自然疗法系列

THE SECRET BENEFITS OF ONION AND GARLIC



重庆出版集团
重庆出版社



洋葱和大蒜 疗法

「印」维杰·库姆著

王学峰 陈丹一校
王一萍 周梅 杨小勇译



印度
SARVACH

[印]维杰·库姆 著

洋葱和大蒜疗法

王一萍 周梅 杨小勇 ■ 译 王学峰 陈丹 ■ 校

陈巨涛 ■ 摄影 王念 ■ 绘图



重庆出版集团
重庆出版社

Vijaya Kumar

THE SECRET BENEFITS OF ONION AND GARLIC

Copyright © 2006, Sterling Publishers Pvt. Ltd.

This edition is licensed by Sterling Publishers Pvt. Ltd., New Delhi

Simplified Chinese translation copyright © 2008 by Chongqing Publishing House

All Rights Reserved

本书中文简体字版由 Sterling 公司授权重庆出版集团·重庆出版社在中国大陆地区独家出版发行, 未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、书录或翻印。

版权所有 侵权必究

版贸核渝字(2006)第 163 号

图书在版编目(CIP)数据

洋葱和大蒜疗法 / (印) 库姆 (Kumar,V.) 著; 王一萍, 周梅, 杨小勇译. 重庆: 重庆出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5366-9568-9

I. 洋… II. ①库…②王…③周…④杨… III. ①洋葱—食物疗法②大蒜—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035613 号

洋葱和大蒜疗法

YANGCONG HE DASUAN LIAOFA

[印] 维杰·库姆 著 王一萍 周梅 杨小勇 译
王学峰 陈丹 校

出版人: 罗小卫 责任编辑: 王念刘翼
责任校对: 周玉平 装帧设计: 曹颖

 重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆双安文化传播有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1 194mm 1/32 印张: 3 插页: 26 字数: 105 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5366-9568-9

定价: 21.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

引言

洋葱能让人流泪，也能让人欣喜若狂！

——佚名

可以毫不夸张地说，只要是洋葱家族的一员便能让人流泪。尽管如此，洋葱和大蒜作为蔬菜和辅料还是颇受人们欢迎的，同时，它们也是家庭种植者和厨师们的青睐之品。事实上，我们所能想象到的每一道菜里几乎都有洋葱和大蒜的影子。难以想象，若是厨房少了这两味散发着辛辣风味的功臣，那会变成什么样子呢？

“洋葱”一词来源于拉丁语“unio”，意为“单一”或“一个”。由于洋葱植株只能产生一个单一的鳞茎，与能产生许多小鳞茎的同科植物大蒜有一些不同，洋葱的英文名称（onion）也体现出洋葱是层层分隔，但向中间集中的鳞茎。

“大蒜”一词源于德语，它由两个词素构成。“gar”意为“矛”，引申为“尖叶”之意，而“lie”指的是韭菜或洋葱。德国人认为：“韭菜及其近亲植物可以作为强效防腐剂，是一种极具魔力的植物。”

在古拉丁语中，大蒜被称为“葱属”，至今“葱属”仍然被沿用为大蒜、洋葱、韭菜、大葱、细香葱等植物的植物学属名。这些词都起源于凯尔特语，都有“强烈，辛辣”之意。

在植物学上，洋葱及其近属植物被称为“葱属”。在不同时期，“葱属”作为一类植物学属名被划入百合科、石蒜科或葱科。现存有 500 余种葱属植物，而其中可食用的植物都长有鳞茎，一旦被切开，它们会立刻散发出一种特殊的刺激味道。

我们所熟悉的大蒜 (*Allium sativum*) 有个可爱的绰号——“调皮玫瑰”。若追溯“大蒜”一词的盎格鲁-萨克逊词源, 定会发现它源于“gar-leac”。“leac”是葱属所有植物的通用术语, 比如洋葱的名称是“ynne-leac”, 韭菜的名称是“pot-leac”。“gar”意为“矛”, 指的便是蒜瓣尖尖的头部。而蒜瓣的英文“clove”则源于古英语“chifu”, 现代英语中的“cleave”(裂开)也是由clove衍化而来。通常, 我们沿着蒜头剥开大蒜之后, 一瓣瓣的大蒜就会呈现出来。

洋葱和大蒜既是香料又是蔬菜。世界上几乎任何一种烹饪都离不开洋葱和大蒜, 它们被广泛运用于各种菜品。目前, 它们在世界产量居头几位的蔬菜中排名第6。美国加利福尼亚州的吉尔罗伊市就宣称自己是“世界蒜都”。

人类食用洋葱和大蒜已有数千年历史, 我们发现洋葱和大蒜可以用来治疗许多疾病。印度阿育吠陀、尤那尼及民间医学提供了大量有关洋葱和大蒜用途及疗效的知识, 现代研究也证实了它们在药用方面的价值。古典作家卡拉卡、苏士瑞塔、哈瑞塔等都在他们著作中频繁提到洋葱的用途。中国人、埃及人、希伯来人、希腊人以及罗马人均既把大蒜作为日常饮食, 又把它当作药物来使用。现代医学之父希波克拉底认为大蒜可以治疗各种消化系统功能紊乱性疾病。希腊史诗作者荷马曾极力赞美大蒜的神奇特性。希腊著名剧作家阿里斯托芬曾在一篇文章中提到, 大蒜能使战争中的士兵保持旺盛的战斗力。

过去, 人们认为洋葱和大蒜具有非常强的治疗功效。现在, 全世界都公认它们是治疗某些疾病的灵丹妙药。洋葱和大蒜具有抗凝、抗抑郁、止痛、减少黏液、刺激胰岛素分泌、抗菌以及抗炎等功效。

引言	1
I 历史悠久的洋葱和大蒜	1
洋葱的悠久历史	2
大蒜的悠久历史	7
II 形态各异的洋葱和大蒜	13
你仔细观察过洋葱的形态么	14
你仔细观察过大蒜的形态么	15
III 种类多多的洋葱和大蒜	17
种类多多的洋葱	18
种类多多的大蒜	24
IV 来看看洋葱和大蒜的成分吧	33
洋葱的成分到底是什么	34
大蒜的成分到底是什么	37
V 洋葱与大蒜要怎么挑选，怎么储藏呢	41
如何挑选和储藏洋葱	42
如何挑选和储藏大蒜	45

VI 来烹调洋葱吧	49
万能的洋葱	50
每日三餐食用洋葱	53
烘烤洋葱	55
水煮洋葱	57
焖珍珠洋葱	59
微波洋葱	61
炒洋葱	63
油炸洋葱	65
美味洋葱糊	67
洋葱浓肉汤	69
洋葱干	71
葱	72
生吃洋葱	75
怎样把洋葱做成褐色	77
 VII 来烹调大蒜吧	 79
万能的大蒜	80
蒜香浓郁	81
生吃大蒜	83
腌大蒜	84
炸大蒜	87

蒜泥炖肉很美味	88
蒜末配肉好好吃	90
VIII 洋葱和大蒜的保健作用	93
洋葱的保健作用	95
大蒜的保健作用	115
IX 其他用途和简单实例	131
洋葱的其他用途	132
大蒜的其他用途	135
卷末小贴士	138

历史悠久的洋葱和大蒜

I

历史悠久的洋葱和大蒜

洋葱和大蒜是日常生活中最常见的调味品，也是许多菜肴中不可或缺的成分。它们不仅具有独特的风味，还具有多种健康益处。洋葱和大蒜的起源可以追溯到古代，它们在许多文化中都有悠久的历史。洋葱和大蒜的种植和加工技术也在不断地发展和完善。在现代，洋葱和大蒜已经成为全球范围内最受欢迎的蔬菜之一。它们的用途非常广泛，不仅可以作为调味品，还可以作为食材。洋葱和大蒜的种植和加工技术也在不断地发展和完善。在现代，洋葱和大蒜已经成为全球范围内最受欢迎的蔬菜之一。它们的用途非常广泛，不仅可以作为调味品，还可以作为食材。

洋葱和大蒜的种植和加工技术也在不断地发展和完善。在现代，洋葱和大蒜已经成为全球范围内最受欢迎的蔬菜之一。它们的用途非常广泛，不仅可以作为调味品，还可以作为食材。洋葱和大蒜的种植和加工技术也在不断地发展和完善。在现代，洋葱和大蒜已经成为全球范围内最受欢迎的蔬菜之一。它们的用途非常广泛，不仅可以作为调味品，还可以作为食材。

洋葱和大蒜的种植和加工技术也在不断地发展和完善。在现代，洋葱和大蒜已经成为全球范围内最受欢迎的蔬菜之一。它们的用途非常广泛，不仅可以作为调味品，还可以作为食材。洋葱和大蒜的种植和加工技术也在不断地发展和完善。在现代，洋葱和大蒜已经成为全球范围内最受欢迎的蔬菜之一。它们的用途非常广泛，不仅可以作为调味品，还可以作为食材。

洋葱和大蒜的种植和加工技术也在不断地发展和完善。在现代，洋葱和大蒜已经成为全球范围内最受欢迎的蔬菜之一。它们的用途非常广泛，不仅可以作为调味品，还可以作为食材。洋葱和大蒜的种植和加工技术也在不断地发展和完善。在现代，洋葱和大蒜已经成为全球范围内最受欢迎的蔬菜之一。它们的用途非常广泛，不仅可以作为调味品，还可以作为食材。

洋葱和大蒜的种植和加工技术



洋葱的悠久历史

我们很难确切地说出洋葱起源于何时，目前公认的说法是认为它起源于古埃及、古希腊、古罗马、古印度以及古中国这5个古老的国家。由于洋葱在全球种植得非常广泛，因此，如今我们也很难确定它的起源。有很多人认为洋葱的起源可以追溯到西伯利亚的西南部和意大利的西西里岛，也有少数人认为它起源于中亚，比如现在的伊朗和巴基斯坦地区。

虽然大多数历史学家认为洋葱可能起源于欧亚大陆，但它也可能在每一块大陆野地上生长。关于洋葱的历史可以追溯到公元前3500年，我们知道洋葱是为数不多的几种能经过漫漫长冬而不腐坏的食物之一。我们的祖先一定是认识到这种蔬菜较易储存，才将其作为食物开始种植的。

洋葱在埃及

洋葱作为全世界普遍使用的烹饪调料已有几千年的历史。古埃及人每年都要消耗大量洋葱，好几个法老的陵墓里都有洋葱和大蒜的雕刻品，这是他们来世的食物。

今天，有着辛辣味道的洋葱成为埃及人餐桌上必不可缺的食品，也几乎是他们唯一具有刺激味道的食物。



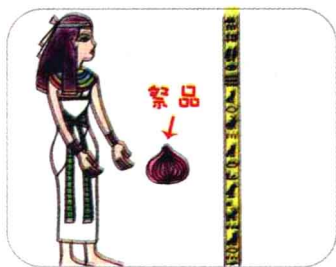
洋葱进入埃及人的生活之后就不再仅仅是一种食物了。古埃及人将其视为圣物，笃信其球形外表和一圈圈同心圆环是永恒的象征。

在埃及艺术家用各种贵重金属塑造的蔬菜类雕塑中，唯有洋葱是由黄金制成的。

早在公元前3 200年，埃及的陵墓里就有关于洋葱的记载，人们发现这些记录存放在木乃伊里，它们也曾是宗教和葬礼的供品。

古埃及人还曾把洋葱当作货币支付给修建金字塔的工人们。他们把洋葱放在法老的陵墓里，如图坦卡门，他们相信这样法老们就能将这象征永恒的圣物带去来生。

在植物王国的所有食物成员中，洋葱出现在古埃及艺术作品中的频率最高。它与面包和啤酒一样都是穷人的主食，因而获此殊荣当之无愧。在古埃及艺术品中，洋葱还常作为祭品出现在祭坛上。



或许这在今天看来可能有些奇怪，一篮洋葱在古埃及人眼里已经是很体面的丧葬礼品，地位仅次于—篮面包。

但有一点不容否定，那便是富人们十分反感洋葱的气味。尽管如此，这种闻起来不怎样的蔬菜在公元前2 100年到公元前716年间，从乌尔到巴比伦，一直活跃在古王侯们的花园里。

从遥远的古代至19世纪，洋葱变成了穷人的食物。著名的汉谟拉比法典，即古美索不达米亚平原上的古法典，就以每月提供一定配额面包和洋葱的方式表达了对贫苦人民生活需要的关心，这份配额足以成为这些农民家庭饮食的支柱。尽管贵族们并不赞同，但农民们还是会把洋葱全生地吃下去。

洋葱在欧洲

在欧洲,洋葱从青铜时代开始就为人所知了。它和大蒜一起在《圣经》最早的前5卷《梅瑟五书》里被提及。波兰国王斯坦尼斯洛斯一世一手将法国洋葱汤捧红,此后洋葱的地位也随之提高。到了17世纪,欧洲人则喜欢把洋葱当作沙拉原料和早餐健康食品加以食用。

虽然,古希腊和古罗马人也喜爱洋葱,但由于混有其他调料,许多人并未感受到洋葱的辛辣。不过,正是这辛辣的味道使得洋葱成为全世界贫苦人民的钟爱之物,因为他们可以自由使用这种便宜的蔬菜为饭菜增味。

在亚历山大带领军队征战各地时,洋葱也扮演着重要的角色。那个时候,人们相信吃烈性食物者身体会变得更强壮。因此,亚历山大给他的士兵吃洋葱,相信这样可以使他们增强体力、激发勇气。

在古希腊和古罗马,普通老百姓也十分喜爱吃洋葱,甚至会生吃洋葱。然而,罗马帝国第一本烹饪书的作者阿庇其乌斯(Apicus,又译作艾比克斯)却从未将其列入上



流社会的菜单,只是将其作为香肠或拼盘的调味剂或装饰物使用。

普通老百姓差不多每天都和着面包吃下一大盘生洋葱。这在穷苦人民生活中每天循环的一幕却令上流社会感到厌恶。事实上,人们是如此地喜欢洋葱,甚至连西方国家的皇帝也令人将其种植在御花园里。在法国封建时代的契约中,洋葱串甚至能作为土地的佣金使用。

洋葱在美洲

据说哥伦布曾将洋葱带到了西印度群岛,并在那里广泛种植,之后再传到美洲大陆。若不是洋葱,美国南北战争的结局也许会有所不同。北军司令格兰特将军就曾在给战争指挥部的条子中这样写到:“没有洋葱我坚决不出兵。”很快,他便得到了3大车洋葱。格兰特将军也使用洋葱汁为他的士兵们疗伤。

美国牛仔们则偏爱另一种本地洋葱——平原洋葱,它被人们亲切地称为“臭鼬蛋”。毫无疑问,这种洋葱是因其气味而得名的。除去它的气味,这种本地洋葱还能给各种生熟菜品增加特殊的美味,它也是牛仔们钟爱的一道日常菜“狗杂烩”中必不可少的配料。

各种各样的洋葱科植物都受不了辛辣刺激的味道,当地人或土著部落居民也学着将其作为食物和调料使用。在北美洲的西北部,有许多当地人食用洋葱的记载,好几种本地洋葱都被众多的



印第安部落所食用。洋葱烹调后可立即食用，也可用作肉和大马哈鱼的增味调料，而干洋葱圈则可以存储一段时间之后再吃。

在美国加州，野生洋葱则被剥下来当作驱虫剂使用。



洋葱在印度

在印度，人们的生活翻来覆去都离不开洋葱，这不仅是因为它的食用价值，更在于它的药用价值。早在16世纪的印度，洋葱就被作为药材广为使用。《大鹏往世》一书中称洋葱为“帕兰都 (palandu)”，这是洋葱的梵语名。在印度圣人玛赫西·阿提耶 (Maharishi Atreya) 以及丹宛塔瑞 (Dhanvantari) 等人的笔下，洋葱曾多次被描写过。在《可兰经》和许多其他文学作品中，洋葱也经常被提及。

世界各地都在种洋葱

近4 000年来，洋葱一直被人们种植，事实上，现在所知的洋葱全是人工种植的作物，尚未发现有野生种类的洋葱。它的繁殖要么是通过种植根茎，要么是通过播种。

如今，洋葱在世界多数地方都有种植，包括印度、马来西亚、西班牙、菲律宾、印度尼西亚、缅甸、中国、埃及、俄罗斯、非洲东部和西部、中南美洲、美国和加勒比海地区。

在印度，洋葱主要种植在马哈拉施特拉邦 (Maharashtra, 旧译摩诃罗嵯，位于印度中部)、古吉拉特邦 (Gujarat, 位于印度西部)、泰米尔纳德邦 (Tamil Nādu, 位于印度南部)、

安得拉邦 (Andhra Pradesh, 位于印度东南部)、比哈尔邦 (Bihar, 位于印度东北) 以及旁遮普邦 (Punjab, 位于印度西部)。

大蒜的悠久历史

虽然, 大蒜并不像古人所相信的那样, 总能给人们带来好运、抵制邪恶、驱除吸血鬼, 但它的确能使一盘菜香气扑鼻、美味可口, 甚至使菜肴变得营养健康。

当然, 每个人都可以把洋葱和大蒜往坏处想, 抱怨它们要么让人口气扑鼻, 毁了约会, 要么在生切时气味催人泪下。但不管你怎么看待它们, 很多世纪以来, 大蒜就一直被人们广泛使用, 从治疗牙痛, 到驱除吸血鬼, 都与大蒜有着不可分割的联系。

大蒜本来是在中亚土生土长的, 但在 5 000 年前, 那个时候人类最早的文字还未诞生, 大蒜就已传到了世界的许多其他地方。从很早的时候开始, 大蒜就成为了一种日常食品。

大蒜在埃及

大蒜是古埃及的以色列人, 以及那些为埃及法老胡夫 (Khufu 或 Cheops) 修建金字塔的工人们的食物之一。

依据罗马作家普林尼的说法, 在宣誓的时候, 大蒜被埃及人看作是神明的象征。自从



来自下埃及居住在佩鲁西昂(Pelusium, 一译作培琉喜阿姆, 位于埃及北部)的居民开始膜拜大蒜和洋葱之后, 他们就不把这两种蔬菜当作食物了。

古埃及人将大蒜鳞茎的黏土标本放置在图坦卡门的墓中。

在公元前2600年, 古埃及吉萨金字塔(Great Giza)的修建工人以大蒜为食, 以求其给予他们力量、元气和营养。

《圣经》里记载希伯来人在埃及时也曾以大蒜为食物。

古代埃及人似乎第一个尝试种植了在他们文化中扮演重要角色的大蒜。在埃及, 今天依然种植着大蒜。而叙利亚品种的大蒜是评价最高的。

大蒜在欧洲

自罗马帝国时期开始, 大蒜在欧洲已经成为了一种普通的辛香料。古希腊和罗马的士兵、水手以及农民都大量食用大蒜。而在传统的英国饮食中, 大蒜则很难见到。但在南欧, 它却是一种很普遍的调料。运动员常在运动会前吃大蒜, 因为人们相信这样可以增强他们的耐力和力量。

古希腊人将大蒜摆放在十字路口



的石堆上，象征赫卡特（她是希腊神话中司天地及冥界的女神，宙斯和农业女神德墨忒尔所生的女儿珀尔塞福涅的伙伴）的晚餐。

1916年，英国政府大量收购大蒜，出价每磅（1磅合0.453 6千克）1先令，有多少收购多少。其中很大一部分大蒜被用于控制伤口化脓。当时，人们用生大蒜榨汁、掺水，再混以消毒泥炭藓药物擦洗伤口。事实证明，用这种方法治疗过的伤口从未出现过脓毒症感染的症状。结果，成千上万条生命被这一神奇的草本植物拯救。虽然这是很多年以前的事了，但这一方法如今在世界上很多农村和落后地区仍广为使用。

大蒜是著名的“四贼醋”（Four Thieves Vinegar）的主要成分。1772年，当瘟疫在马赛肆虐时，这种醋被成功地用来对抗瘟疫。据说是四个贼发明了这种醋，他们供认通过大量使用这种芳香的蒜醋，便可以收集因罹患瘟疫而死者的财物而完全不担心被感染。

据记载，在20世纪之初，伦敦一些环境较差的监狱中曾暴发传染性热病。在那期间，经常吃蒜的法国牧师曾探访最严重的病例而毫发无损，英国牧师却被传染，很多都因此死了。

几乎没有哪种植物拥有比大蒜更多的传说。一个关于穆罕默德的传说写道：“人类的始祖堕落之后，当撒旦踏出伊甸园时，大蒜在他左脚踩过的地方生长出来，而洋葱则在他右脚触碰过的地方生长出来。”

在欧洲，人们相信大蒜可用于对抗“邪恶之眼”。女巫和吸血鬼一看到它就会立刻消失。

运动员认为咀嚼大蒜可以使他们战无不胜。