



胡剑北 王惟恒 谭洪福 编著

大蒜妙用

本书提供

针对数十种疾病的
489条
大蒜使用妙计

民谚谓：“好庄稼离不开勤劳汉，好厨子离不开葱姜蒜”，还有“吃肉不吃蒜，营养减一半”的说法
现代医学认为，大蒜是天然杀菌剂，有“天然抗生素”之称
本书提供针对数十种疾病的近500种大蒜单验方、秘方，简便易行，疗效可靠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



大蒜炒用

胡剑北 王惟恒 谭洪福 编著

 人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大蒜妙用/胡剑北, 王惟恒, 谭洪福编著. —北京: 人民军医出版社, 2010. 3
(食物妙用丛书)

ISBN 978-7-5091-3497-9

I. ①大… II. ①胡… ②王… ③谭… III. ①大蒜—食物疗法—验方—汇编
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 010150 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 白英秀 责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 287mm×1092mm 1/24

印张: 6 字数: 119 千字

版、印次: 2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

丛 书 编 委 会

主 编	胡剑北	王惟恒	谭洪福
编 委	王惟恒	王晓英	王振媛
	周重建	胡剑北	黄 芳
	谭洪福		

内容提要 |

大蒜是天然的杀菌剂。中医认为，大蒜味辛、甘，性温。能温中健脾、行滞消食、解毒、杀虫。大蒜对脘腹冷痛、饮食积滞、食物中毒、呕吐腹泻、肠胃不和、高血压病、高血脂症、流感、流脑等多种病症具有良效，其保健功能可谓妇孺皆知。本书系统介绍了大蒜的来源、功效、应用常识及针对数十种常见疾病近500种大蒜防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

前言 |

民谚谓：“好庄稼离不开勤劳汉，好厨子离不开葱姜蒜。”还有“吃肉不吃蒜，营养减一半”的说法。大蒜是烹饪中不可缺少的调味品，南北风味的菜肴都离不开大蒜。

大蒜自古就被当作天然杀菌剂，有“天然抗生素”之称。数千年来，中国、埃及、印度等国将大蒜既作为食物也作为传统药物应用。相传在公元2世纪，东汉时期华佗就曾用蒜汁和酒治虫症。我国在宋代以后，大蒜已在医药上“大显身手”。明朝李时珍的《本草纲目》中记载大蒜“通五脏、达诸窍、祛寒湿、辟邪恶、削痈肿、化积食”。中医认为，大蒜味辛、甘，性温，能温中健脾、行滞消食、解毒、杀虫。大蒜在临床多用于脘腹冷痛、饮食积滞、食物中毒、呕吐腹泻、痢疾、蛲虫病、钩虫病、肺癆（肺结核）、百日咳。现代医学又将大蒜用于高血压病、高脂血症、流行性感冒、流行性脑膜炎的辅助治疗；现代研究发现大蒜不仅有良好的抗菌消炎作用，而且在机体防癌抗癌中发挥重要作用。

目前，我国的大蒜加工成品已是琳琅满目，除传统的罐头产品外，还有脱水蒜片、蒜粒、蒜粉，而且已出口到世界各地；用大蒜制成的保健食品、化妆品、饲料添加剂等可达几十种；在药物研究领域，大蒜更是备受关注，为人类健康事业发挥着巨大作用。在美国，大蒜素制剂已排在人参、银杏等保健药物中的首

位，它的保健功能可谓妇孺皆知。

大蒜是药食俱佳之品，开发利用价值极高。为了让广大人民群众更多地了解大蒜的神奇功效，更好地利用大蒜来防病强身、祛病延年，我们特编写了这本《大蒜妙用》的科普读物。

本书分上、下两篇，上篇介绍大蒜的来源、功效、应用常识等；下篇介绍多种常见疾病的大蒜疗法，列举了近 500 种巧用大蒜防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者强身健体、康复养生的良师益友。

编 者

目录 |

上篇 大蒜古今纵横谈

3 源远流长话大蒜

4 大蒜的神奇功效

8 大蒜是天然的广谱抗生素

10 大蒜降压降脂

13 大蒜是癌症的“克星”

6 祖国医学对大蒜的认识

10 大蒜是健胃护肝良药

12 大蒜减肥美容

15 日常用蒜常识

15 家庭中如何选购大蒜?

17 如何防止大蒜生芽?

20 为何说“吃肉无大蒜, 营养减一半”?

23 吃大蒜后如何消除蒜臭味?

16 家庭中如何储藏大蒜?

18 厨房用蒜有何小窍门?

21 有何简便的大蒜脱臭法?

25 哪些人不宜食用大蒜?

26 日常用蒜小窍门

26 家庭养花巧用蒜

28 养观赏鱼巧用蒜

27 家庭养鸽巧用蒜

29 食物防虫、防霉巧用蒜

29 驱除臭虫、蚊子巧用蒜

29 除衣服皱褶巧用蒜

下篇 巧用大蒜治百病

33 巧用大蒜防治感冒

33 大蒜预防感冒妙策

34 大蒜治疗感冒妙方

35 大蒜外用防治感冒

36 巧用大蒜治咳喘

37 大蒜治支气管炎咳嗽

38 大蒜汤宣肺平喘

38 大蒜瓜秧止咳平喘

38 陈皮煎大蒜治气管炎

39 蜂蜜蒜定哮喘

39 大蒜泥镇咳止嗽

39 蒜汤煮胎盘治虚喘

40 大蒜牛肺饭治肺虚咳喘

40 敷麝香蒜泥止咳平喘

40 闻蒜泥味治慢性支气管炎咳喘

41 大蒜芒硝膏外敷治疗肺病咳嗽

41 巧用大蒜治肺结核

42 鼻嗅蒜气治肺结核

42 大蒜粥治肺结核

43 大蒜白及粥治空洞型肺结核

43 大蒜美食补虚抗癆

44 百部蒜茶治肺结核咳嗽

44 蒜糖五味子治肺结核

44 大蒜藕梨汁养阴润肺

45 巧用大蒜防治痢疾

- 46 大蒜粥方治菌痢
- 47 大蒜美食治慢性痢疾

- 46 大蒜汤丸治痢疾
- 48 大蒜泥治痢疾

49 巧用大蒜防治肠炎腹泻

- 49 大蒜茶治腹泻
- 50 大蒜白面汤治肠炎腹泻
- 51 烧烤大蒜治腹泻
- 51 大蒜鸡蛋治休息痢
- 52 蒜肚丸治脾虚久泻
- 53 大蒜塞肛治肠炎腹泻

- 50 米醋蒜泥治肠炎腹泻
- 50 蒜术车前汤治水泻
- 51 蒜头炒苋菜治腹泻、痢疾
- 52 蒜苗拌豆干治肠炎腹泻
- 53 大蒜水灌肠治婴幼儿腹泻
- 54 大蒜外敷治泄泻暴痢

55 巧用大蒜治胃痛

- 55 鸡蛋蒜泥治胃寒痛
- 56 绿豆大蒜汤治胃炎腹痛
- 57 生姜醋蒜制酸止痛
- 57 羊肉炖大蒜治胃痉挛

- 55 治胃炎腹胀疼痛
- 56 大蒜炒黄鳝暖胃治胀满
- 57 神曲大蒜治食积腹痛
- 57 大蒜治胃痛民间小单方

58 巧用大蒜治肝病

- 58 自制蜂蜜大蒜，抑制乙肝病毒
- 59 大蒜田螺敷脐治肝腹水
- 60 鳖甲蒜汤治肝病腹胀

- 59 大蒜敷列缺穴治肝病黄疸
- 60 大蒜芒硝外敷治痞块
- 60 槟榔鳖蒜汤治肝病腹水

61 蒜煮花生大枣消肿去胀气

61 大蒜蒸馏液穴位注射治肝炎

62 巧用大蒜治水肿

63 大蒜美食，补虚消肿

64 大蒜花生焖禾虫治脚气水肿

65 大蒜复方治脚气水肿

65 大蒜西瓜治水肿法

66 大蒜蛤粉丸治水肿

66 紫苏蒜根汤治水肿

66 大蒜外敷方治水肿

67 巧用大蒜治高血压

68 菠菜海蜇拌蒜泥治高血压

68 大蒜芹菜炒墨鱼治高血压

68 珍品海味大蒜治高血压

69 大蒜粥治高血压

69 大蒜片炒豆腐治高血压

70 蒜蜜奶茶治高血压

70 大蒜蒸西瓜治高血压

71 醋大蒜治高血压

71 大蒜降压小单方

72 巧用大蒜治高脂血症

72 大蒜粥化痰降脂

73 大蒜腐竹焖鳖补虚降脂

73 大蒜木耳瘦肉汤通脉降脂

73 凉拌大蒜茄泥清痰热、降血脂

74 凉拌蒜黄瓜利湿降脂

74 巧用大蒜治糖尿病

75 大蒜泔咸茶降血糖

75 大蒜猪胰煎治糖尿病

- 75 复方蒜头饮养阴降糖
- 76 蒜头炖兔肉补虚降糖
- 77 蒜豉酒防治糖尿病足

- 76 蒜泥白肉降糖利水
- 77 大蒜绿茶饮治糖尿病

78 巧用大蒜治外科病证

- 78 治急性阑尾炎
- 80 治化脓性软组织感染
- 81 治乳腺炎
- 82 治肛门囊肿
- 83 治小外伤
- 79 治痈疖及丹毒
- 80 治颈淋巴结核
- 82 治痔疮
- 83 防治毒蛇咬伤

84 巧用大蒜治男科杂证

- 84 蒜子煎虾仁治阳痿
- 85 大蒜炖羊肉温肾壮阳
- 85 大蒜核桃炖猪肾益肾填精
- 86 大蒜栀子泥外敷治前列腺增生
- 84 狗肉大蒜黑豆汤补肾壮阳
- 85 大蒜韭菜炒蚕蛹强肾益精
- 86 大蒜黄连液灌肠治前列腺炎

87 巧用大蒜治妇科疾病

- 87 治痛经
- 88 治外阴瘙痒
- 90 治妊娠呕吐
- 91 治崩漏
- 87 治闭经
- 88 治阴道炎
- 90 治妊娠水肿
- 91 治产后风

92 治子宫肌瘤

92 巧用大蒜治小儿百日咳

93 大蒜菜根汤预防百日咳

93 大蒜糖液治百日咳

94 大蒜配中药治百日咳

95 大蒜浸液治百日咳

96 大蒜敷足心治百日咳

97 大蒜吸入疗法治百日咳

93 大蒜炖豆腐治百日咳

94 全蝎大蒜粥治百日咳

95 大蒜生姜炖红糖治百日咳

96 青蒜炒猪肺治百日咳

97 大蒜擦胸骨治百日咳

98 巧用大蒜治小儿杂病

98 预防小儿感冒

99 治小儿猩红热

100 治小儿夜啼

101 治小儿遗尿

101 治小儿白喉

98 治小儿肺炎高热喘促

99 治小儿痢疾

100 治小儿厌食症

101 治小儿流行性腮腺炎（疔腮）

102 巧用大蒜治皮肤科疾病

102 治荨麻疹

103 治手足癣

105 治疥疮

105 治青春痘

103 治寻常疣

104 治体癣、股癣、花斑癣及白癣等

105 治斑秃、脱发

106 治冻疮

- 106 治蜈蚣咬伤
- 107 治虫咬皮炎
- 108 治外阴皮肤瘙痒
- 108 治手掌脱皮
- 107 治毒虫螫伤
- 107 治皮肤瘙痒
- 108 治神经性皮炎
- 109 治汗斑

109 巧用大蒜治五官科疾病

- 109 治鼻衄
- 110 治咽喉炎方
- 112 治鱼骨鲠阻
- 113 治虫入耳
- 114 治口疮（口腔溃疡）
- 115 治沙眼
- 116 治牙本质过敏症
- 110 治鼻炎
- 111 治扁桃体炎
- 112 治中耳炎
- 113 治耳鸣、耳聋
- 114 治眼结膜炎、角膜炎
- 115 治牙痛
- 117 治慢性牙龈出血

117 简便廉验精方选粹

- 117 预防疾病
- 119 治失眠
- 120 治中风
- 122 治脚（腿肚）转筋
- 122 治食物中毒
- 123 治冠心病心绞痛
- 124 治血证
- 125 治肠道寄生虫病
- 118 治头痛
- 119 治中暑
- 120 治痹证
- 122 治寒疟，手足颤栗，心寒面青
- 123 缓解鼻咽癌放疗副作用
- 124 治心悸心慌
- 125 治紫癜



上篇 | 大蒜古今纵横谈

【医家论述】

葫，大蒜也。……王桢称之云：味久不变，可以资生，可以致远，化臭腐为神奇，调鼎俎，代醯酱。携之旅途，则炎风瘴雨不能加，食馲腊毒不能害。夏月食之解暑气。北方食肉面尤不可无。乃《食经》之上品，日用之多助者也。

——明·李时珍《本草纲目》

■ 源远流长话大蒜

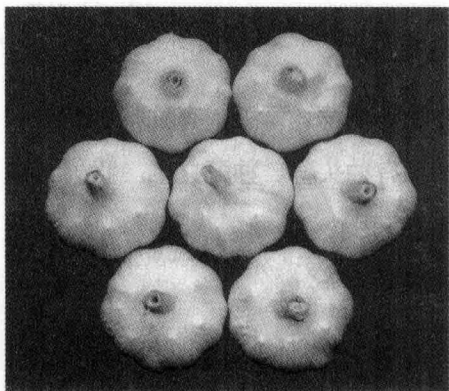
大蒜的故乡在中亚，尽管在我国已有两千多年的栽培历史，它却是个地地道道的洋蔬菜。大蒜以产品的多样性著称：以幼苗供食用的叫青蒜；以花茎供食用的叫蒜薹；以鳞茎供食用的叫蒜头，蒜头通称大蒜。大蒜之所以受到青睐，主要原因是具有保健防病功能，并且日益获得医学界和公众的认同。

早在公元前 4600 年，埃及法老胡夫就给建金字塔的奴隶吃大蒜，用来预防疾病。医典《埃伯尔斯药方集》已记载了大蒜的药用价值。4500 年前的古巴比伦国王食蒜成癖。据史料记载，这位国王曾经下令臣民向王宫进贡大蒜，以满足其饮食之乐。

公元前 460—375 年，古希腊医学家希波克拉底将大蒜用于治疗肠胃和肺部疾病及刺激月经来潮。古希腊人还把大蒜当作健美健身食品，当时古希腊奥林匹

克运动时兴裸体运动，为追求人体健美，古希腊的运动员盛行吃一种祛病健身的蔬菜——大蒜。

公元前 113 年，汉代张骞出使西域时，把大蒜带回中原。相传在公元 2 世纪，东汉时期华佗就曾用蒜汁和酒治虫症。我国在宋代以后，大蒜已在医药上“大显身手”。明朝李时珍的《本草纲目》中记载大蒜“通五脏、达诸窍、祛寒湿、



大蒜