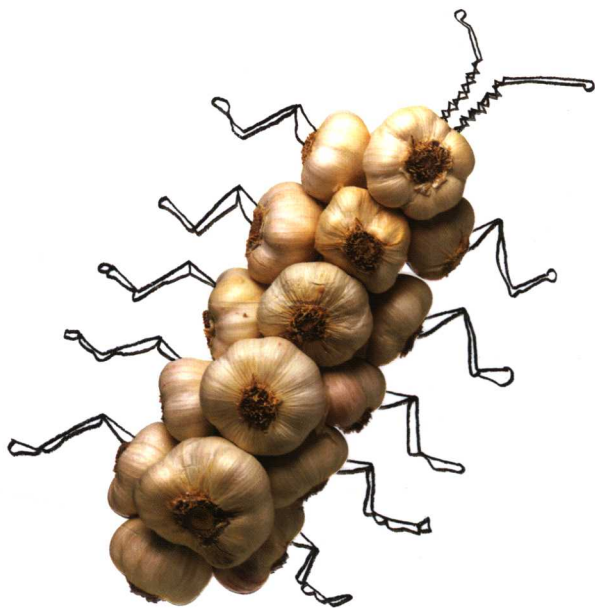


The [大蒜] Garlic

〔平凡鳞茎中的魔力〕 (美) 切斯特·阿伦 著
周金坤 译



中国友谊出版公司

The Great Garlic Book

The [大蒜] Garlic

〔平凡鳞茎中的魔力〕

[美]切斯特·阿伦(Chester Aaron) 著
苏珊娜·卡斯帕(Susanne Kaspar) 摄影
周金坤 译

图书在版编目 (CIP) 数据

大蒜：平凡鳞茎中的魔力 / (美) 阿伦著；(美) 卡斯帕摄；周金坤译.- 北京：中国友谊出版公司，2006.6
ISBN 7-5057-2031-7

I .大… II . ①阿…②卡…③周… III.大蒜 - 普及读物 IV.S633.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 071220 号

The Great Garlic Book

Copyright © 1997 by Chester Aaron

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback copyright © 2006 by

China Friendship Publishing Corporation

Published by arrangement with Ten Speed Press c/o Writers House LLC

through Arts & Licensing International, Inc, USA

All rights reserved

书名 大蒜：平凡鳞茎中的魔力

作者 切斯特·阿伦

译者 周金坤

出版 中国友谊出版公司

印刷 山东新华印刷厂临沂厂

规格 787 × 1092 毫米 24 开 6.875 印张 120 千字

版次 2006 年 6 月第一版第一次印刷

书号 ISBN 7-5057-2031-7/G · 184

定价 29.00 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 **电话**：(010)64668676

切斯特·阿伦

1923年出生于美国宾夕法尼亚州，曾为二战老兵，做过20年的X光医师，并在加利福尼亚州的圣玛丽学院任教长达25年之久。现定居加利福尼亚北部一个小农场，从事耕作及写作。在他的农场里种植了超过90种来自世界30多个国家的大蒜，并有多部关于大蒜的著述，包括《大蒜就是生活》(Garlic Is Life)、《大蒜之吻》(Garlic Kisses)等。



食物公社丛书

马铃薯：改变世界的平民美饌

番茄：新世界的魔幻美食

豆，豆，豆：38种豆子的美味关系

辣椒：点燃味觉的神奇果实

大蒜：平凡鳞茎中的魔力



三辉图书



策划人：严搏非

责任编辑：黄志平

特约编辑：陈若云 谭山山 于志军

金小木 李志卿

整体设计：天一设计

致 谢

感谢我的继子西格尔(Louis Segal)及其夫人苏珊(Susan),为本书的西班牙译本做了大量的工作。

同时也感谢安妮·伊施塔特(Annie Neustadter)女士。

感谢本书的俄译本翻译者唐纳德·法泽(Donald Fanger)教授。

感谢来自西班牙、墨西哥、波兰、捷克、英国和美国的厨师们,他们从芝加哥、马林(Marin)、新奥尔良、奥克兰、圣罗莎(Santa Rosa)、旧金山和塞瓦斯托波尔(Sebastopol)等不同的城市,提供给我他们喜爱的大蒜食谱。

我还要特别感谢加州圣玛利学院图书馆的莎伦·沃尔特(Sharon Walters)女士和维尔德·艾略特(Velde Elliott)先生,他们的友谊和支持始终让我快乐有加。





目 录 Contents

01	序
06	本书大蒜图解
	Part 1 大蒜的历史与传说
14	1 葱属植物的 6000 年
22	2 各种风味
	Part 2 种植自己的大蒜
38	3 自己种大蒜
53	4 大蒜的健康价值
62	5 大蒜的商业价值
	Part 3 窍门和食谱
70	6 窍门若干
76	7 食谱

序

大蒜的文化问题

[朱伟]

上海三辉公司与中国友谊出版公司合作，即将推出一套“食物公社”丛书。也许是因为我自己曾用两年时间写过一本只有17万字的《考吃》，所以对这套选题有特殊的兴趣。当初做《考吃》的想法是在芝加哥大学东亚图书馆里萌生的，在美国泡在中文图书之中闲得无聊，突然觉得中国文化其实体现在一个个细节之中。只要从油盐酱醋开始，搞清源流，每一细部都可以是一部文明发展史。而在实际考吃的过程中，又感觉到每一细部都是一部东西、中外文化的交流史——因为一切都是多重文化融合的结果。再看看我们目前的文化成果——洋洋洒洒宏观的总结日积月累，已经成为我们越来越沉重的文化负担，但我们对各种细部的了解又是那样有限。苛刻一点说，我们对文明史的了解，除现成概念外，又提供了多少真正微观扎实的基础呢？比如“食物公社”丛书首批推出的五种（马铃薯、番茄、大豆、辣椒、大蒜）中看起来渺小而又庸俗的大蒜？

《大蒜：平凡鳞茎中的魔力》是一个美国大蒜爱好者写成的一本对大蒜寄托了深情厚意的书，它缺少我所希望的文化容量，但毕竟有通过一个细部来研究文化传播的愿望，能以研究大蒜的历史开头——尽管所有判断都是不确定的。我从此书获得的兴趣是——我能不能在有限的时间里把大蒜的问题弄清楚。按照我的粗浅历史知识，大蒜应该是张骞出使西域带回来的，所以也叫“胡蒜”。而在

张骞带回“胡蒜”之前，我们本土应该就有“小蒜”。那么“小蒜”与“胡蒜”究竟有什么差别，我们又为什么称它为“蒜”？我为此专门跑了一趟琉璃厂，最后一无所获。每次找书得出的感慨都是：现在有那么多书，可真正有知识含量、有用有趣的书又是那么少，信息时代繁衍的是那么多的糟粕。一个美籍学者谢弗曾做成一本《唐代的外来文明》翻译成中文在中国社会科学出版社出版（但此书出版时，书上居然连作者的原名都找不到），虽然不全面与深入，但看看后面的引文资料，也足够让我们善于投机取巧的中国文化人汗颜。

现成资料找不到，只能回家从藏书中一点一滴寻觅。查《太平御览》——《说文》：“蒜，菜之美者，云梦之荤菜。”古人曾泛指江北为云江南为梦，而《汉书·地理志》中特指云梦在南郡华容（今湖北潜江西南），这里的云梦显然是泛指。《正部》：“张骞使还，始得大蒜、苜蓿。”潘尼《钓赋》：“西戎之蒜，南夷之姜。”《诗经·小雅·出车》中有“赫赫南仲，薄伐西戎”之句，《史记·匈奴列传》中记秦穆公时有西戎八国，但这里肯定也是泛指西北戎族。再查《本草纲目》，李时珍是把蒜分成蒜与葫，蒜为小蒜，本土而生；葫才是大蒜，是张骞从西域带回。小蒜根茎小、瓣少而辣；大蒜根茎大、瓣多而甘。按他的说法，小蒜是本土野生，为什么叫“蒜”是像蒜根之形，它往往两株并生。而《大戴礼记·夏小正》中有：

“十二月纳卵蒜，卵蒜者何？本如卵者也。”小蒜在古人俗称又叫“卵子”，也就是指蒜的形状。为什么叫“蒜”？按李时珍说法，从算而谐音，也就是指“卵子”的数。《大戴礼记》是西汉戴德编定，看来至少先秦古人已经开始腊月藏蒜。八月种蒜，春食苗，夏初食苔，五月食根，秋月收种。腊月不是收蒜时节，那么是不是泡蒜呢？不得而知。

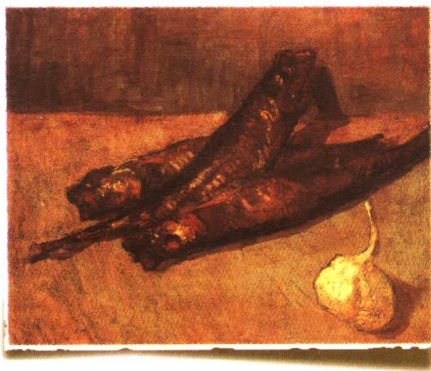
张骞是武帝建元二年(公元前138年)出使西域，12年所经之地为大宛(今中亚费尔干纳盆地一带)、康居(今中亚巴尔喀什湖与咸海之间)、大月氏(今阿姆河流域)、大夏(今阿富汗北部)，多为游牧者集居之地。从宋人罗愿的《尔雅翼》中读到“胡人以大蒜涂体，爱其芳气，又以护寒”。这种涂体的记载也是无从考，但调鼎之用很可能一开始就与牛羊肉烹饪联系在一起，“置臭肉中能掩其臭”。大蒜从一开始就被认为是“性最荤者”，荤辛“辛臭昏神伐性”——佛家五荤是大蒜、小蒜、兴渠、慈葱、茗葱，兴渠是出自天竺带臭气的阿魏，茗葱就是韭的一种。道家五荤是韭、薤、蒜、芸薹、胡荽。薤是藠头，芸薹是油菜，胡荽是芫荽也就是香菜。为什么这蒜最荤呢？古人医书中说法，它“属火，性热，善化肉”，引申就是“辛熏之物，生食增患，熟食发淫”。患是怒，显然是乱性之物，所以说它“伤人忘性”、“有损性灵”。

大蒜能杀腥膻虫鱼之毒，所以调鼎之用不仅是为去腥膻，还为去邪毒。但是查先秦的烹饪史料，在烹肉去腥膻调料之中有葱、姜、芥、韭、薤，就是没有蒜。可见蒜的使用还是汉以后。张骞引进大蒜后用于调鼎的记载，我见到的是《齐民要术》，那已经是北魏了。《三国志·魏志·华佗传》中记：“佗行道，见一人病咽塞，嗜食而不得下，家人车载欲往就医。佗闻其呻吟，驻车往视，语之曰：向来道旁有买饼家，蒜齏大酢，从耳三升饮之，病当自去。”结果吐出一条蛇来，病也好了。华佗死于公元208年，距张骞带回大蒜三百多年，实际在小铺捣蒜泥食饼已经普及。吃饼而食蒜，我怀疑是张骞从西域带回的食俗。

大蒜列入五荤倒是不足奇，古人认为味重发热之物都易乱性。因为发热，嵇康在他的《养生论》中说，“荤辛害目”，后人因此说蒜能使人视觉模糊，“装蒜”一词由此而来——装糊涂。但辛能散气，热能助火，所有东西都是相辅相成，医家从消谷、理胃的角度，又觉得它“入太阴阳明，通五脏达诸窍”，邪邪得正，所以又“初食不利目，多食则明”，而且“久食令人血清”。转了一圈，又回来了。

大蒜调鼎的好处，从西域到中原，被解释成中国文化中的物物相克又物物相融——味味相重不仅更为鲜美而且荤气也在相克相融中减为柔和，如鱼羊为鲜一样的道理。蒜之味重而刺激他物原味，与他物本味相克相融而产生更丰富味觉。

其保健功能，一是杀菌，二是去寒湿，以至成为辟邪的象征。对大蒜的赞扬，我见到最肉麻的是元人王桢，他说蒜“味久而不变，可以资生，可以致远，化臭腐为神奇，调鼎俎，代醢酱，携之旅程，则炎风瘴雨不能加，食偈腊毒不能害，夏月食之解暑气，北方食肉面尤不可无，乃食经之上品，日用多助者”。他是山东人，以至现在山东人对大蒜的钟情远胜于西域。



《腌熏鲱鱼和大蒜》，凡·高，1887

本书大蒜图解

倘若你的运气足够好，且能放纵自己吃大蒜的话，你就有可能品尝到两种不同种类的栽培大蒜——硬叶蒜和软叶蒜。就我所知，硬叶蒜要更好吃一些，但硬叶蒜亩产低，几乎没法种植。它们不仅耗地耗工更多，且不像软叶蒜那样易于储藏。因此，硬叶蒜不能像超市中随处可见的软叶蒜一样，成为具有很高商业价值的作物。好在，对有心种大蒜的人来说，超市之外也别有一番天地，正如你将在本书中看到的一样，自己种大蒜将是令人兴奋的事情。

硬叶蒜 (Hardneck)

胡蒜 (Rocambo1e)

最为常见的硬叶蒜，不易种植。大蒜中唯一长出1~3层质地紧密的花薹的品种，顶端有鞘壳，壳里充满未发育的种子。棕红色蒜瓣容易剥开，所以保存期不长。胡蒜的味道很冲，但不太辛辣。





弗罗哈蒜 (Floha)
硬叶脆蒜

脆蒜 (Porcelain)

可以长到 6 英尺高的大蒜品种，蒜头包裹着薄薄的白色外皮，干净而匀称。它是变种大蒜，有 3~8 个饱满的蒜瓣，通常呈浅黄色或紫红色，经储藏后，会比胡蒜更辛辣。



马萨特兰蒜 (Mazatlan)
硬叶胡蒜 (成长期)

罗马尼亚红蒜 (Romanian Red)
硬叶脆蒜 (成长期)

基塔布蒜 (Kitab)

硬叶紫斑蒜
(成长期)



紫斑蒜 (Purple Stripe)

花薹柔软可以弯成270度，表皮带浅紫色斑点，蒜头很干净。每个蒜头中有8~12个蒜瓣，蒜瓣相对较小，很容易剥开，因储藏后仍能保持风味，是一种绝佳的烹饪用大蒜。



波斯之星 (Persian Star)

硬叶紫斑蒜

法国白蒜(French White)

软叶朝鲜蓊蒜
(成长期)

软叶蒜(softneck)

朝鲜蓊蒜(Artichoke)

壮实，适应性强，多产且易于种植的大蒜。蒜头很大，外皮粗糙厚实，每颗蒜头有12~20个白色蒜瓣。蒜瓣表皮厚而紧，上架后可以保存6~9个月。主要产于亚洲地区，易于移植，味道十分辛辣。

法国白蒜
软叶朝鲜蓊蒜



银皮蒜 (Silverskin)

最常见的大蒜品种。
叶子柔软，表皮干净，生命力强，可以持久保存。
蒜头表皮光滑，内有12~40个略呈粉色的蒜瓣。蒜瓣表皮十分紧密，可以储存一年甚至更长时间。口感十分辛辣。



危地马拉蒜 (Guatemalan)
软叶银皮蒜 (成长期)