

妙食
用物
第二辑

《食物妙用系列丛书》

第二版

王惟恒 谭洪福 编著

妙用大蒜治百病

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
本书列举了**近 500 种**妙用大蒜防病治病良方
是最适合咱老百姓养生保健用的食疗科普书



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



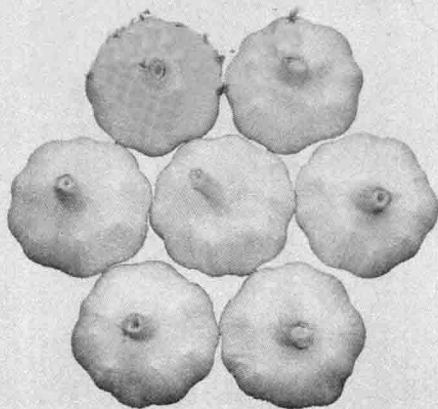
王惟恒 谭洪福 编著

第二版

人民军医出版社

炒用大蒜治百病

消炎解毒防癌佳品
健胃益肺护肝良药



炒用食物

第二辑

一本最适合咱百姓使用的食疗书
一本您终于可以读懂的食疗书
一本真正由中医专家撰写的食疗书

常用·实用·新用·炒用

炒用



食·物·炒·用

图书在版编目(CIP)数据

妙用大蒜治百病/王惟恒,谭洪福编著.—2版.—北京:人民军医出版社,2013.5
(食物妙用.第二辑)

ISBN 978-7-5091-6589-8

I. ①妙… II. ①王…②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 (2013) 第 086295 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:王玉梅 责任审读:谢秀英 张之生

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:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:7 字数:107千字

版、印次:2013年5月第2版第1次印刷

印数:0001—5000

定价:19.50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



系列丛书

活学巧用食材 妙治各科百病

《食物妙用系列丛书》(第二辑)

丛书编委会

主 编 王惟恒 谭洪福

编 委 (以姓氏笔画为序)

王晓英 王振媛 王惟恒 周重建

胡顺强 黄 芳 谭洪福



内容提要

大蒜是天然的杀菌剂。中医学认为,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、高脂血症、流行性感
冒、流行性脑脊髓膜炎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的近 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。





活学巧用食材 妙治各科百病

大 蒜 妙 用



前 言

健胃益肺护肝良药
消炎解毒防癌佳品

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、消痈肿、化积食”。中医学认为，大蒜味辛、甘，性温，能温中健脾、行滞消食、解毒、杀虫。大蒜在临床多用于治疗脘腹冷痛、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、高脂血症、流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎的辅助治疗；现代研究发现大蒜不仅具有良好的抗菌消炎作用，而且在机体防癌抗癌中发挥着重要作用。



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《妙用大蒜治百病》的科普读物。

本书分上、下两篇，上篇介绍了大蒜的来源、功效、应用常识等；下篇介绍了多种常见疾病的大蒜疗法，列举了近 500 种妙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

癸巳年初春



系列丛书



活学巧用食材 妙治各科百病

大 蒜 妙 用



健胃益肺护肝良药
消炎解毒防癌佳品

目 录

性 味 · 功 效 · 食用与保健养生常识 · 选购贮藏

上篇 大蒜古今纵横谈



源远流长话大蒜

大蒜的神奇功效	4
中医学对大蒜的认识	8
大蒜是天然的广谱抗生素	10
大蒜是健胃护肝良药	11
大蒜降血压降血脂	12
大蒜减肥美容	14
大蒜是癌症的“克星”	16



日常用蒜常识

家庭中如何选购大蒜?	18
家庭中如何贮藏大蒜?	19



如何防止大蒜生芽？	20
厨房用蒜有何小窍门？	22
为何说“吃肉无大蒜，营养减一半”？	24
有何简便的大蒜脱臭法？	25
吃大蒜后如何消除蒜臭味？	28
哪些人不宜食用大蒜？	31



日常用蒜小窍门

家庭养花妙用蒜	33
家庭养鸽妙用蒜	34
养观赏鱼妙用蒜	35
食物防虫、防霉妙用蒜	36
驱除臭虫、蚊子妙用蒜	37
除衣服皱褶妙用蒜	37

下篇 妙用大蒜治百病



妙用大蒜防治感冒

大蒜预防感冒妙策	41
大蒜治疗感冒妙方	42
大蒜外用防治感冒	43



妙用大蒜治咳喘

大蒜治支气管炎咳嗽	46
大蒜汤宣肺平喘	47



大蒜瓜秧止咳平喘	47
陈皮煎大蒜治气管炎	47
蜂蜜蒜定哮喘	47
大蒜泥镇咳止嗽	48
蒜汤煮胎盘治虚喘	48
大蒜牛肺饭治肺虚咳喘	48
敷麝香蒜泥止咳平喘	49
闻蒜泥味治慢性支气管炎咳嗽	49
大蒜芒硝膏外敷治疗肺痈咳嗽	50



妙用大蒜治肺结核

鼻嗅蒜气治肺结核	51
大蒜粥治肺结核	52
大蒜白及粥治空洞型肺结核	52
大蒜美食补虚抗癆	52
百部蒜茶治肺结核咳嗽	53
蒜糖五味子治肺结核	53
大蒜藕梨汁养阴润肺	54



妙用大蒜防治痢疾

大蒜粥方治细菌性痢疾	56
大蒜汤丸治痢疾	56
大蒜美食治慢性痢疾	58
大蒜泥治痢疾	58



妙用大蒜防治肠炎腹泻

大蒜茶治腹泻	60
米醋蒜泥治肠炎腹泻	61
大蒜白面汤治肠炎腹泻	61
蒜术车前汤治水泻	61
烧烤大蒜治腹泻	62
蒜头炒苋菜治腹泻、痢疾	62
大蒜鸡蛋治休息痢	63
蒜苗拌豆干治肠炎腹泻	63
蒜肚丸治脾虚久泻	63
大蒜水灌肠治婴幼儿腹泻	64
大蒜塞肛治肠炎腹泻	65
大蒜外敷治泄泻暴痢	65



妙用大蒜治胃痛

鸡蛋蒜泥治胃寒痛	67
治胃炎腹胀疼痛	68
绿豆大蒜汤治胃炎腹痛	69
大蒜炒黄鳝暖胃治胀满	69
生姜醋蒜制酸止痛	69
神曲大蒜治食积腹痛	69
羊肉炖大蒜治胃痉挛	70
大蒜治胃痛民间小单方	70



妙用大蒜治肝病

自制蜂蜜大蒜，抑制乙肝病毒	71
大蒜敷列缺穴治肝病黄疸	72
大蒜田螺敷脐治肝腹水	73
大蒜芒硝外敷治痞块	73
鳖甲蒜汤治肝病臌胀	73
槟榔鳖蒜汤治肝病腹水	74
蒜煮花生大枣消肿去胀气	74
大蒜蒸馏液穴位注射治肝炎	74



妙用大蒜治水肿

大蒜美食，补虚消肿	76
大蒜花生焖禾虫治脚气水肿	78
大蒜复方治脚气水肿	78
大蒜西瓜治水肿法	79
大蒜蛤粉丸治水肿	80
紫苏蒜根汤治水肿	80
大蒜外敷方治水肿	80



妙用大蒜治高血压

菠菜海蜇拌蒜泥治高血压	82
大蒜芹菜炒墨鱼治高血压	82
珍品海味大蒜治高血压	83
大蒜粥治高血压	83
大蒜片炒豆腐治高血压	84



蒜蜜奶茶治高血压	84
大蒜蒸西瓜治高血压	85
醋大蒜治高血压	85
大蒜降血压小单方	86



妙用大蒜治高血脂症

大蒜粥化痰降血脂	87
大蒜腐竹焖鳖补虚降血脂	87
大蒜木耳瘦肉汤通脉降血脂	88
凉拌大蒜茄泥清痰热、降血脂	88
凉拌蒜黄瓜利湿降血脂	89



妙用大蒜治糖尿病

大蒜沏咸茶降血糖	90
大蒜猪胰煎治糖尿病	90
复方蒜头饮养阴降血糖	91
蒜泥白肉降血糖利水	91
蒜头炖兔肉补虚降血糖	91
大蒜绿茶饮治糖尿病	92
蒜豉酒防治糖尿病足	92



妙用大蒜治外科病证

治急性阑尾炎	94
治痈疖及丹毒	95
治化脓性软组织感染	96
治颈淋巴结核	97



治乳腺炎	98
治痔	98
治肛门囊肿	99
防治毒蛇咬伤	99
治小外伤	100



妙用大蒜治男科杂证

蒜子煎虾仁治阳痿	101
狗肉大蒜黑豆汤补肾壮阳	101
大蒜炖羊肉温肾壮阳	102
大蒜韭菜炒蚕蛹强肾益精	102
大蒜核桃炖猪肾益肾填精	102
大蒜黄连液灌肠治前列腺炎	103
大蒜栀子泥外敷治前列腺增生	103



妙用大蒜治妇科病证

治痛经	105
治闭经	105
治外阴瘙痒	106
治阴道炎	107
治妊娠呕吐	108
治妊娠水肿	109
治崩漏	110
治产后风	110
治子宫肌瘤	110



妙用大蒜治小儿百日咳

大蒜菜根汤预防百日咳	113
大蒜炖豆腐治百日咳	113
大蒜糖液治百日咳	113
全蝎大蒜粥治百日咳	114
大蒜配中药治百日咳	114
大蒜生姜炖红糖治百日咳	115
大蒜浸液治百日咳	116
青蒜炒猪肺治百日咳	116
大蒜敷足心治百日咳	117
大蒜擦胸骨治百日咳	117
大蒜吸入疗法治百日咳	117



妙用大蒜治小儿杂病

预防小儿感冒	119
治小儿肺炎高热喘促	119
治小儿猩红热	120
治小儿痢疾	120
治小儿夜啼	121
治小儿厌食症	122
治小儿遗尿	122
治小儿流行性腮腺炎（痄腮）	123
治小儿白喉	123



妙用大蒜治皮肤科病证

治荨麻疹	125
治寻常疣	125
治手足癣	126
治体癣、股癣、花斑癣及白癣等	127
治疥疮	127
治斑秃、脱发	128
治青春痘	128
治冻疮	128
治蜈蚣咬伤	129
治毒虫螫伤	129
治虫咬皮炎	130
治皮肤瘙痒	130
治外阴皮肤瘙痒	130
治神经性皮炎	131
治手掌脱皮	131
治汗斑	131



妙用大蒜治五官科病证

治鼻衄	132
治鼻炎	133
治咽喉炎方	134
治扁桃体炎	135
治鱼骨鲠阻	135
治中耳炎	136



治虫入耳	137
治耳鸣、耳聋	137
治口疮（口腔溃疡）	138
治眼结膜炎、角膜炎	138
治沙眼	139
治牙痛	139
治牙本质过敏症	141
治慢性牙龈出血	141



简便廉验精方选粹

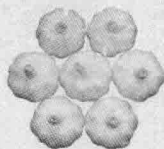
预防疾病	142
治头痛	142
治失眠	144
治中暑	144
治中风	145
治痹证	145
治脚（腿肚）转筋	147
治寒疟，手足颤栗，心寒面青	147
治食物中毒	148
缓解鼻咽癌放疗不良反应	148
治冠心病心绞痛	148
治心悸心慌	150
治血证	150
治紫癜	151
治肠道寄生虫病	151



活学巧用食材 妙治各科百病

上 篇

大蒜古今纵横谈



性 味

功 效

食用与保健养生常识

选购贮藏

【医家论述】



者也。

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，代醢酱。携之旅途，则炎风瘴雨不能加，食蒜腊毒不能害。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

——明·李时珍《本草纲目》