



Knoblauch 大蒜 讓您更健康

令人驚異的蒜頭

- 最新研究成果
- 治療和預防的用法
- 有關大蒜製劑、值得了解的知識
- 特別提要：來自全世界的可口食譜



小
書
房

家庭百科

愛迪塔・普絲皮斯爾／著

毛捷／譯

大蒜

讓您更健康



令人驚異的大蒜

- 最新研究成果
- 治療和預防的用法
- 有關大蒜製劑，值得了解的知識

特別提要：來自全世界的可口食譜

合作者：艾克哈特・愛伯哈德

關於本書

當您想起一道散發著大蒜香味的菜餚時，您也會全身發熱吧！在現代烹調中，大蒜已獲得了一定的地位。大蒜和飲食已緊密地連結在一起，與健康也密切相關。古代埃及就已將大蒜作為多種治療藥物使用。今天，科研成果已經證明大蒜的多種治療效果。

- 您知不知道大蒜是怎樣幫助您持久地保持健康、得到力量並保持工作效率？您知道它如何增強您的抵抗力，防止您感染疾病嗎？

- 大蒜對腸胃疾病特別有效。創傷、真菌感染及生殖能力有麻煩，自古以來就已用大蒜進行治療。

- 本顧問叢書還向您介紹了一些老的和新的食用方法。依照這些方法，您可以自己調製，比如大蒜泥，用它可以治癒；也可調製成甜的大蒜汁，服用它可減輕咳嗽；或用新鮮大蒜榨出大蒜浸汁，治療小傷口及昆蟲叮咬。

- 此外，您可在本書內找到一些消除氣味的方法。

- 大蒜在預防一些重症疾病上也起著重要作用，尤其是有關心臟循環系統方面的疾病、動脈鈣化和癌症。

- 大蒜屬於重要的天然藥物系列。根據您個人的口味和需要，您可以將新鮮大蒜加工成多種可口的菜餚，或作為成藥服用。大蒜最常用的製劑表可使您對大蒜的用途一目了然。

關於作者

愛迪塔·普絲皮斯爾，營養科學女科學家，大學畢業。多年來著有多部專業著作，是個卓有成就的專業作者。此外，她還是高血壓和膽固醇之課題研究範圍方面的顧問，發表過不少著作。

她主持大學營養研究班，並作過不少專題報告，給無數專業和科普雜誌寫過不少有關的文章。

重要說明

自古以來，大蒜就作為治療藥物使用。它首先用來治療創傷、真菌感染和腸道疾病，防止感染，提高抵抗力，增強性能力。最新的一些研究成果證明了大蒜的抗細菌和抗真菌的作用。最近，特別對它預防動脈硬化和癌症疾病的作用進行了研究。如果您經常服用大蒜，無論是在菜餚中以新鮮大蒜烹調，還是將大蒜作為成藥服用，您立即就會感覺到，大蒜對您的一般健康狀況和您的抵抗力起多麼大的作用。然而，大蒜並不是什麼特效藥，也不是什麼萬應靈藥。對一些嚴重的疾病，大蒜始終只能作為輔助藥使用。因此，當您要將大蒜作為藥物，服用前，應當向您的醫生請教。

前 言

大蒜——當這個詞叫響的時候，精靈就開始分離：其中一些在欣喜地竊聽，並在它們富有智慧的眼前呈現著塗有大蒜的羊羔前腿，以及其它噴香可口的菜餚。另一些則搖晃著思念那「散發著的香氣」。許多人就把大蒜與生活樂趣、社交活動和感官快樂聯繫在一起，並思念那透過陽光、帶著大蒜香味穿過地中海的風光。

但是，為什麼是這些南方熱帶居民首先重視大蒜？大蒜作為少量的香料植物，同時也是療效很高的草藥。它具有抗菌作用，並且能夠使以大蒜作調味的菜餚不致腐壞。吃了大蒜，可防致病細菌和病毒，也可防止發酵。這些防病作用在盤尼西林還沒有發明之前的年代尤為重要。

大蒜對許多疾病和痛苦的預防及治療作用，自古以來就已家喻戶曉。但是，近數十年來，現代藥理學家才對大蒜的作用範圍和內含物質做了積極而努力的研究。

今天，大蒜的主要作用是預防動脈硬化症及其危險的引發動脈硬化症的各種因素。此外，在治療糖尿病及癌症時輔助使用。對於那些常處於高度工作壓力狀態下的人，經常吃點大蒜，可提高抵抗力，並能提高集中力。除此之外，大蒜還可預防許多老年病痛。

大蒜如何在不同的生活環境中有助於您？您可用大蒜防止哪些病痛？您適合採用什麼樣的服用方法——是新鮮大蒜還是成藥？在下面的章節內，您將一一霍然開朗。由於關係到健康和感官上的愉悅，除了建議您在園子內種植一些大蒜外，您可挑選一些可口的南方菜餚烹調方法。

愛迪塔·普絲皮斯爾

目 錄



前 言	3
-----	---

古老的草藥	7
-------	---

有療效的植物	8
--------	---

自古以來就種植	8
---------	---

人類文化的伴隨者	10
----------	----

古老世界的大蒜	10
---------	----

古代治療用的大蒜	12
----------	----

中世紀深受歡迎的藥物	13
------------	----

神話—傳說—歷史	14
----------	----

大蒜在今天	16
-------	----

紀念大蒜的節日	17
---------	----

內含物	18
-----	----

大蒜內的生物活性物質	18
------------	----

發出氣味的就有效	21
----------	----

大蒜的作用	23
-------	----

讓病原體無取勝之機	24
-----------	----

有助於防治寄生蟲病	26
-----------	----

抑制炎症	26
------	----

促進消化	27
------	----

降低膽固醇水平	28
---------	----

捕捉自由基	29
-------	----

預防血栓形成	30
--------	----

調節血壓	31
------	----

降低動脈硬化的危險性	32
------------	----

平衡血糖	33
------	----

對癌症疾病的預防作用	34
------------	----

提高抵抗力	35
-------	----

保護身體不受毒害	36
----------	----

改善一般健康狀況	37
----------	----

根據需要而定	38
--------	----

大蒜在廚房中	38
--------	----

大蒜的腌漬	40
-------	----

大蒜製品	41
------	----

藥房和專賣店裡的製品	41
------------	----

熊 蒜	42
-----	----

力量在葉子內	42
--------	----

春天治療的理想藥物	43
-----------	----

實踐

預防和治療應用	45
---------	----

大蒜在家庭藥房中	46
----------	----

大蒜有助於誰？	46
---------	----

最好每天吃	47
-------	----

應當儲備什麼？	47
---------	----

病痛 A～Z	48
--------	----

一般的精疲力竭	48
---------	----

衰老現象	49	血栓形成	70
動脈硬化	51	消化障礙	71
哮喘	52	對癌症疾病的預防	72
腸胃脹氣	53	疣	73
膀胱炎	54	創傷治療	74
高血壓	54	大蒜製品	75
支氣管炎	55		



膽固醇	56	自由出售的藥物	75
腸寄生蟲	57	研究的基礎	75
糖尿病	58	有什麼製品？	76
供血障礙	58	大蒜製品介紹	77
炎症	59	最好的大蒜食譜	83
足黴菌	61	花園中的大蒜	84
記憶力衰弱	62	選擇合適的品種	84
心肌梗死／再梗塞	63	大蒜怎樣最好地生長	84
心衰	64	正確貯存	85
昆蟲叮咬	64	南方的食譜	86
頭痛	65	地中海區的小吃	86
靜脈曲張	66	小菜和大菜	90
循環疾病	67	德語索引	94
痛經	68		
耳痛	69		
性能力障礙	69		





大蒜：

古老的草藥

在古代，大蒜就已作為草藥，廣為使用。蘇美人曾經用楔形文字讚頌過大蒜的極有好處的作用。古羅馬時代，大蒜已作為萬應靈藥，希爾得伽德·馮·平根並尊稱它為有效的藥物。中世紀時代，誰若去追求他最愛的人，他首先得用新鮮大蒜強身補氣。許多古老的大蒜食用方法至今仍然保留下來。大蒜可以新鮮使用或食用，也可加工成粉末。大蒜的強壯、治療和預防作用，經過這期間科學研究和測試的了解，是基於其內含物質的完美配合。大蒜在蔥韭科植物中首屈一指。其中洋蔥除外，野蔥也屬於其內，同樣始終作為嗜好品和藥物。



一種有療效的植物科目

大蒜(*Allium sativum*)及其最近的親族，比如食用洋蔥(*Allium cepa*)、大蔥(*Allium porrum*)以及野蔥(*Allium ursinum*)，都作為最古老的人工栽種蔬菜植物和草藥。它們屬於百合族植物，大約有700種各樣的科目。其它應用的是葉和蔥頭均可食用的洋蔥類植物(*Allium ascalonicum*)和細香蔥(*Allium schoenoprasum*)。它們可從形狀、顏色和效用確切區分，但共同都具有一種濃烈的香辣味。當您切開這些植物

時，這一類品種都有一種完全典型的濃烈味道。

一塊大蒜的種植地：高效的大蒜頭隱藏在地裡



自古以來就種植

在傳統的民間藥物中，自古以來，大蒜、洋蔥和熊蒜就受到普遍重視。在我們還沒有書面資料的時代，這些植物就已廣為傳播。久遠的原始時代，這些有療效的蒜類植物就經由人們口耳相傳下來，並得到普遍種植。因為不可能通過自然的方法加以傳播。

我們的祖先已種植大蒜

通過人的雙手播種

熊蒜生產出足夠的種子

——在一平方公尺土地上長出大約9000顆種子，從中又可發展到大約2000顆幼苗。但是，熊蒜種子很重，風不能將它們帶走。而一隻強壯的螞蟻只能將其搬到不遠的幾公尺處。熊蒜起初定居於德國中部。今天，它還被看作「日耳曼」種的大蒜（見42頁）。由於其種子搬運較費力，通過人的雙手，才使其向遠方的斯堪的納維亞傳播。

大蒜還得通過更艱難的方法做類似的傳播。大蒜從其原來的故鄉中亞出發，直到今天，幾乎已傳播到一切有人居住的地區。今天，其主要種植區是在中國、印度、朝鮮、日本、西班牙、泰國、埃及、南非、意大利、巴爾幹地區、東歐各國、加利福尼亞和阿根廷。

由於人們很早就已學會將這種植物最方便地做無性繁殖（通過蒜瓣），經過數千年的種植，它們甚至已經喪失了通過種子繼續繁殖的能力。今天，大蒜種子——種植時除外——是無繁殖能力的，這稱作「不孕育的」。

「有臭味的玫瑰」

大蒜是一種高30～90厘米的多年生植物，具有40～60條短根，由這些根將大蒜生在土內。大蒜頭根據其品種，有6～12個蒜瓣；也有更多蒜瓣的大蒜頭。其叢生而分離的葉瓣幾乎相互沿軸心排列在一起，每一瓣葉在底部都緊緊地包住許多蒜瓣。

針對大蒜對人類健康極有益的作用，對它產生敬重之心，早已在最古老的典籍、故事、傳說，以及楔形文字表的第一份文件內記錄流傳下來了。這就是為什麼會徹底研究發臭之玫瑰的原因。美國人便將這種散發香味的大蒜頭稱作「有臭味的玫瑰」。

這種玫瑰香味不是每個人都喜歡



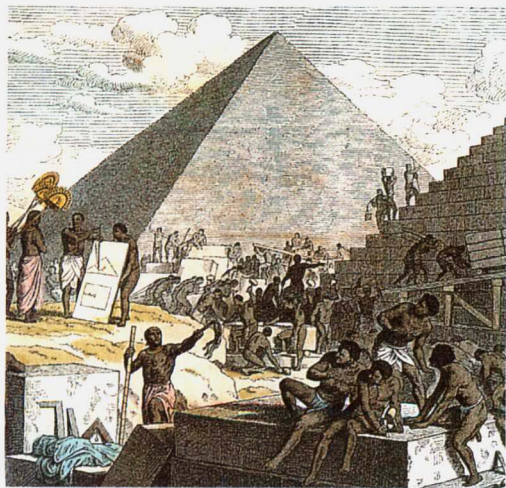
人類文化的伴隨者

對大蒜應用得最早的說明可追溯到石器時代。此外，考古發掘也證明了大蒜在早年就已在當時有人居住的地域廣為傳播。如果說人們從一開始直到今天，都緊緊跟隨著人類文化史的足跡，那麼，人類的文化史就由大蒜伴隨著。此外沒有其它任何一種植物有這種跡象。

古老世界的大蒜

從古埃及的第四代國王基俄普斯建造金字塔的年代就已經有了應用大蒜的第一份書面報告。希臘的歷史學家希羅多德在流傳下來的文本中寫道：「在金字塔上已用埃及文說明，為工人支付了多少錢買白蘿蔔、洋蔥和大蒜。如果我的

金字塔的建造者
已經知道用大蒜
增強體力了



記憶是正確的，當時翻譯跟我講的數目應該是1600白銀太倫特（Silbertalent：古希臘、羅馬和中東的貨幣單位）。」按今天的幣值，大於5000000德國馬克。

工人和國王都渴望得到的神品

在另一次金字塔的建造中，工人們曾進行罷工，原因是督工者扣留了工人們每日的大蒜配量。因為大蒜可

防止感染

大蒜之療效得到稱讚的記載

蘇美人	公元前 2600～2100 年
基俄普斯國王	公元前 2551～2528 年
巴比勒斯・埃伯爾斯	大約公元前 1500 年
杜堂卡門	公元前 1347～1339 年
摩西（摘自埃及）	大約公元前 1225 年
希波克拉底（古希臘醫生）	公元前 460～375 年
奧維得（古羅馬詩人）	公元前 43 年～公元 17 年
奧勒斯・科尼利阿斯・塞爾蘇斯	公元前 25 年～公元 50 年
大普利尼（羅馬文學家）	公元 23～79 年
佩達尼斯・迪俄斯科以特斯	公元後大約一世紀
查理曼大帝	公元 768～814 年
神聖的奧拉夫	995～1030 年
希爾德伽德・馮・平根	1098～1179 年
伊本・埃巴塔	約 1200～1248 年
巴拉塞爾斯（德國醫學家）	1493～1541 年
皮爾・安得列・馬提俄勒斯	1500～1577 年

使他們獲得力量，並可預防疾病。

大蒜不僅僅在工人中威望很高。被挖掘的杜堂卡門的墓室內就有大蒜作為陪葬物。

在蘇美人中深受
歡迎的藥物

在古代南巴比倫，蘇美人已經把大蒜作為調味香料和藥物廣為使用，並受到喜愛。公元前約 2500 年，以楔形文字記錄的文件就已做了說明。

比甘露更受歡迎的大蒜

舊約時代住居埃及的猶太人肯定已了解大蒜的優越性並給予重視。在《舊約全書》卷 4 第 11 章 5～6 行詩中寫道：「我們懷念從埃及人手上無償吃到的魚類、南瓜、甜瓜、大蔥、洋蔥和大蒜。但現在我們的心靈已暗淡無光，因為我們

大蒜比上帝的菓
餚更可口

的眼睛除了看到甘露之外，什麼也看不到了。」猶太法典《Talmud》相當詳細地介紹了大蒜：「因為它（指大蒜）可以吃飽，使身體變暖，讓臉色發光，殺死腸道中的寄生蟲，增生精子，增加愛的歡樂，並從嫉妒中得到解放。」

在古代的印度

在炎熱的夏夜，
做愛時的食物

在古印度的醫藥中，大蒜已用來作為治療許多不同疾病的有效藥物。Bower-Manudkript的手稿中有一首〈大蒜歌〉（早於第5世紀），已說明了大蒜作為壯陽藥使用。大蒜在這裡已成為——「男人通過女人，在房子的屋頂上獲得歡樂的良藥。」印度的許多地方，人們在炎熱的夏季夜間，都將睡眠場所設在清涼的屋頂。

古代治療用的大蒜

大蒜隨著從東方傳播到地中海地區的文化風物，有關其醫療作用的知識也一起得到廣泛的流傳。

大蒜征服了地中海各國

希臘大力士的力量和勇氣

搏鬥的雞也餵食
大蒜

從前的希臘醫生同樣在治療技巧中使用了大蒜。古希臘醫學家希波克拉底推薦用大蒜治療腸、胃和肺部疾病，並用大蒜刺激月經來潮。希臘的大力士在參加古老的奧林匹克運動會時，總要在競賽前咀嚼大蒜瓣，以便增加力量和勇氣。當時的希臘各地也很熱愛鬥雞，人們也給參加搏鬥的雞餵足大蒜，以便刺激牠們在搏鬥時更能發起攻擊。也就是說，以大蒜作為提高成績的興奮劑！

古羅馬軍隊中的萬應靈藥

從羅馬帝國的文件中也流傳下來許多有關大蒜的報告。大蒜曾作為軍隊官兵的治療藥（萬能藥）。詩人奧維得在他的《愛情藝術(Ars amatoria)》中列出了多種適用於提高性能

在婦科治療中證明有效的藥物

力的藥物——其中也有大蒜。我們從大普利尼那裡知道了當時的多種病痛都使用大蒜治療。他認為，「顯著的力量」應歸功於大蒜，大蒜的勁頭「促成了胎膜」。奧勒斯·科尼利阿斯·塞爾蘇斯也說：大蒜「用來引出月經」。還有許多其它說明指出：大蒜常常在過去的婦科治療中加以應用。

從這個時代起，就已知道最初的大蒜配製法。大蒜用黑橄欖擦拭。油果無疑能促使大蒜的生物活性物質溶解出來，同時可得到更好的儲藏（參閱40頁）。

羅馬人將大蒜與橄欖一起存放

防治哮喘、黃疸和牙痛

大蒜的作用有多麼廣泛，您可從佩達尼斯·迪俄斯科特斯（公元後一世紀）的著作中一目了然。他不只把大蒜看作「刺激不貞潔行為」的一種藥物，還說它可以排尿和解除煩悶；他並且認為，它是一種治療中毒、哮喘、黃疸、牙痛和皮膚病的藥物。

查理曼大帝（768～814年）在給他管轄之下的農莊下的命令(Capitulare cleவில்is)中，規定要種植大蒜，因為大蒜可使肺部強壯，聲音宏亮，並且在進食難以消化的食物後可防止生病。

14世紀義大利收穫大蒜的情況

中世紀深受歡迎的藥物

享樂和治療

大蒜在中世紀就已得到高度重視。這個時代的草藥書中還寫道：大蒜並且可作為激發性衝動的藥物。因此，中世紀那些陷入愛情的人為了能夠獲取他們的歡愉，從不放棄每天早上吃一瓣大蒜。

德國醫學家巴拉塞爾斯開



治療咳嗽和黃疸

出處方，以大蒜防治鼠疫，也以大蒜作為排尿和胎膜促長藥物，並用它治療咳嗽。神聖的希爾得伽德·馮·平根則用大蒜防治黃疸病。皮爾·安得列·馬提俄勒斯用大蒜治療急性腹症、腎結石、胃功能失調及腸胃脹氣。

在英國不受歡迎

只有英國不接受大蒜。清教徒社團不喜歡大蒜的氣味。他們將菲力普二世（1556～1598）時代「食用大蒜的人」稱為「不共戴天的仇人」。莎士比亞也反對大蒜頭的氣味。在他的《仲夏夜之夢》中，他寫道：「別吃大蒜，因為我們要演出我們甜美的頌歌。」

希臘魔女瑟西使用奧狄修斯的獸力車。奧狄修斯得到由赫梅斯保護帶來的大蒜

神話—傳說—歷史

希臘英雄奧狄修斯甚至為他的生命而感謝大蒜。是他從神使赫梅斯那裡得到的大蒜，保護他免受使用過他的獸力車的魔女瑟西之魔術飲料的毒害。

治療鼠疫的藥物

在義大利詩人薄伽邱的小說集《十日談》中，大蒜同樣藉之而得以永垂不朽。在一個故事中，他寫道：有一個年輕人給他的崇拜者帶去一只大蒜頭，並為此獲得成功。如果有人研究這個古老的故事，這種對我們來說算是異常的形式可理解為是在宣示：《十日談》中的一對戀人回到鄉下躲避鼠疫，並寫了有關大蒜治療鼠疫的報告。在許多出處都提到了這件事。

追求愛情，具有
健康效果



以大蒜對付吸血鬼

大蒜有助於對付吸血鬼的故事，自從德古拉伯爵從德蘭斯斐尼亞山遭到驅逐以來，就在世界範圍內到處流傳開了。而且，正如諺語所言：「哪裡有煙，那裡就有火。」這件事可能甚至於與醫學有著內部的聯繫。有一項聲明嘗試著對此做出解說：

假定德古拉患了罕見的疾病卟啉症。這種病症是由於遺傳酶有缺陷而引起，導致多種卟啉過量，血裡的染料基礦物質形成一種不正常的形式，這種形式不適合構成血的染料。卟啉症患者因而血的染料太少。血的染料對身體供氧，為生命所不可少。這種增長形成的卟啉會貯存在皮膚內。因此，卟啉症患者的皮膚對光線特別敏感，只要受到很少的日光影響，皮膚就會損傷。德古拉偏愛黑夜，也許是為了吸吮他的犧牲者的新鮮血液，以減輕他的貧血。

由於大蒜的內含物質含有硫，經證明，它可使疾病惡化。這可能就是德古拉嫌惡大蒜的原因。

大蒜抑制炎症

在挪威的聖徒國王奧拉夫（995～1030年）的傳說中講述到如何用大蒜醫治創傷的故事：1030年的斯古拉斯達迪戰役之後，一些受傷的戰士前往一位懂醫學的婦女那裡就醫。她為他們包紮傷口。當她將傷口清洗乾淨，就給傷員吃大蒜和其它草藥。根據大蒜的氣味，她就能知道，傷口是否已侵襲到下半身。

為了更快更有效地治療傷口

1858年，路易·巴士特才知道大蒜抗菌的作用。1864年，一位美國將軍要求上頭提供大蒜作為抗菌藥物——防止傷口感染——在他的部隊內使用。

本世紀二次世界大戰期間，就已用從新鮮大蒜中榨取的汁液治療戰火中的創傷。

大蒜在今天

直到今天，沒有任何一種治療用的植物像大蒜那樣，從科學研究科學上如此詳盡地被加以研究過。當40年代一宣布大蒜可以抑制細菌、真菌、酵母菌和病毒生長，科學研究就開始了。直到1987年，已有1275家科學研究機構提出證明：大蒜在許多其它領域具有治療和促進健康的作用。1989年將大蒜選為「當年的草藥」，是完全有充分的理由的。

最近幾年，對大蒜的研究才成為植物醫學（草藥醫學）積極開展的專門項目，研究單位的數量在近幾年內幾乎成倍地增加。今天，在世界範圍內，大約有2250個研究工作機構研究大蒜的不同內含物質（參閱18頁）及其多種多樣的作用（參閱23頁）。

全世界生產的大蒜大約有3百萬噸。中國的生產量占了23%，成為大蒜的最大生產國。朝鮮占了11%，西班牙占了9%，印度7.6%，埃及7.5%。歐盟的大蒜產量大於310000噸，主要種植國是西班牙、義大利和法國。

中國是大蒜的主要供貨國

德國人偏愛大蒜丸

大蒜愛好者日趨增加

由於旅行的熱潮越來越上升，而且越來越多的人期盼品嚐到國際菜餚，大蒜也就在德國得到越來越多的愛好者，今天已到了沒有它簡直不可想像的地步。不過，每個人消耗新鮮大蒜的數量仍然很低，每年平均每人才消費大蒜100克。這個消耗量是由德國聯邦統計部提供的。

相反，大蒜製品卻很流行。在德國，約有7百萬人經常服用大蒜丸。

倫敦的大蒜愛好者也在增加

即使是從前拒食大蒜的英國，今天通過中國和印度菜餚，大蒜已在當地建立了第一個橋頭堡。倫敦有越來越多的人喜歡中國和印度菜餚，大蒜愛好者無疑也將會越來越多。