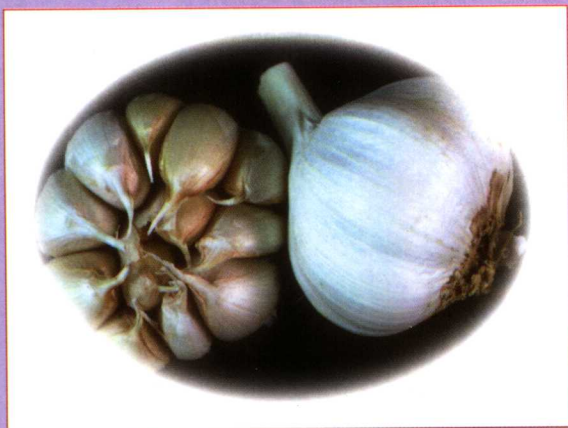




乐乐妙用手册

大蒜 的神奇妙用

右庄编著



W 世界图书出版公司

乐乐妙用手册

大蒜的

大蒜浑身都是宝，神奇功效治百病 ||——●

神奇妙用

右庄 / 编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

大蒜的神奇妙用/右庄编著. - 上海:上海世界图书
出版公司,2000.11

(乐乐妙用手册)

ISBN 7-5062-4878-6

I. 大... II. 右... III. 大蒜 - 食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 54216 号

中国台湾汉湘文化事业股份有限公司授权出版

乐乐妙用手册
大蒜的神奇妙用
右 庄 编著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市武定路 555 号

邮政编码 200040

上海申光印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 字数:133 000

2001 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

印数:10 001—16 000

图字:09-2000-419 号

ISBN 7-5062-4878-6/T·45

全套定价:40.00 元(共 5 册,每册 8.00 元)

前 言

大蒜,又名葫,或胡蒜,为百合科葱属植物。俗话说:“大蒜上市,药店关门。”可见大蒜对于人类的生命与健康多么密不可分,不可一日无蒜啊!人类在与疾病反复较量斗争的漫漫长河中,逐渐认识了大蒜,了解大蒜,掌握其脾性和功效,广泛用于自身,增进健康。直到今天,对大蒜的研究十分热门,仍激发着科学工作者的浓厚兴趣。对大蒜的开发与利用,正掀起了一股全民食用大蒜的热潮。为此,编者搜集和整理了大量有关大蒜的资料,通过比较鉴别,筛选提炼,博采众长,去芜存菁,力求系统而全面,希望对读者有所助益。

小小的一瓣大蒜,其貌不扬,却与日常生活有广泛的联系。大蒜浑身都是宝。作为食品和药品,对于健康人与病人,都同等重要,各得其所,各取其长。怎样才能使大蒜发挥更大的效用?关键在要用得巧,用得妙。大蒜对百病均有疗效,就需要了解一些大蒜的药理知识,如何应用搭配,本书举出了大量的大蒜方,对常见病、多发病进行治疗和预防。不仅如此,大蒜在日常生活中的用途还十分广泛,举不胜数。另外,本书还简要地介绍了大蒜的成分,大蒜的历史,大蒜的吃法与制剂。做到详尽一些,实用一些。

本书内容确切、真实,融知识性、可读性、趣味性于一炉,可作为家庭必备,也可作为资料保存。阅完此书,相信会给您带来不少的裨益,提高您对大蒜的认识,妙用大

蒜,把大蒜请上餐桌作为盘中美味。

人的一生,免不了疾病的百般侵扰,哪天您和家人身体有不适,找到大蒜,大蒜自然义不容辞来帮忙,甚至效用神奇。此书能成为您的良师益友,于编者的心中便是莫大的欣慰与荣幸了。希望您能与大蒜结下不解之缘,唇齿相依,利用大蒜的神奇功效,焕发青春和活力,强身健体,益寿延年!

编者 右庄

● 目录 ●

第一章 揭开大蒜的面纱	1
一 话说大蒜,其貌不扬	3
二 大蒜的历史探源	4
三 大蒜的成分揭秘	6
四 大蒜的品种和产地	8
五 有关大蒜的小知识	10
• 如何挑选和贮存大蒜	10
• 吃大蒜为什么口臭、体臭	11
• 大蒜应生吃还是熟吃	12
• 每天最好吃多少大蒜	13
• 怎样捣蒜,蒜泥更香	14
第二章 人类健康的神圣卫士	15
一 细菌的强力杀手	17
二 高血压、动脉粥样硬化患者的福音	19
三 抗癌治疗的又一终南捷径	23
四 大蒜的研究远没有停止	25
五 大蒜亦非尤物	27
六 中医细述大蒜的清白	29

第三章 食用大蒜的方法和制剂 33

一 美味盘中餐 35

- 酱油浸大蒜,下酒又下饭 35
- 菜油腌大蒜,简单又划算 36
- 砂糖腌大蒜,强精又强身 36
- 蒜味蜂蜜好,止咳离不了 37
- 腌制蒜茄子,色味均不错 37
- 腌制糖蒜,嫩脆开胃 38
- 腌制香味蒜,吃了还想吃 39
- 说不尽,道不完 39

二 千锤百捣始成剂 40

- 大蒜片 41
- 大蒜膏 41
- 大蒜油溶液 41
- 大蒜酒 42
- 大蒜浸液 42
- 大蒜粉 42
- 大蒜糖浆 43
- 大蒜乳剂 44

第四章 日常生活的益友 45

- 海味防霉变,大蒜铺下面 47
- 大米生虫有办法 48

· 酱醋要发霉,大蒜来敲门	48
· 柑橘要保鲜,大蒜请下山	48
· 去除羊膻味,大蒜不客气	49
· 鱼肉和大蒜,去腥又提鲜	50
· 衣服皱折少,大蒜用得巧	50
· 粘合瓷器与玻璃,大蒜有功劳	51
· 油画受潮,大蒜补救	51
· 大蒜钓鱼,愿者上钩	51
· 菜更香,蒜来帮	52
· 大蒜与笛子	52
· 大蒜护花效果佳	53
第五章 大蒜治百病	55
一 大蒜治内科疾病	57
二 大蒜治外科疾病	110
三 大蒜治传染病	128
四 大蒜治妇、儿科疾病	151
五 大蒜治皮肤疾病	167
六 大蒜治五官科疾病	185
七 大蒜治肿瘤	197
附录 穴位注释	206



第一章

揭开大蒜的面纱

一 话说大蒜，其貌不扬

大蒜，又名葫，或胡蒜。蒙药名为沙日本斯格，藏药名为果巴，拉丁学名叫 *Allium sativum*。大蒜在其植物归类上，属百合科葱属，两年生草本植物。一瓣小小的大蒜，长得珠圆玉润，埋在泥土中，深受群众的喜爱。其出土的部分为叶，称蒜苗，狭长而扁平，淡绿色，肉厚，表面有一层薄薄的蜡粉。用青青的蒜苗炒一份回锅肉，也算是一传统美味了。从茎盘中央抽生出的蒜薹，也是一种香美的蔬菜，在低温冷库中贮存，周年保持鲜嫩。在缺少蔬菜的冬季，炒上一盘蒜薹肉丝，不叫你垂涎欲滴才怪。蒜薹顶端的花序，花形成气生小鳞茎，俗称“天蒜”，可用于繁殖大蒜的下一代。不过用“天蒜”繁殖下一代生长期长，需两年的时间才能长成蒜头，故大蒜的栽培一般都采用蒜瓣种植法。

真正的大蒜，就是指其埋在土中的部分，地下鳞茎由灰白色的膜质外皮层层包裹，内有 5~10 个小鳞茎，称蒜瓣，于翌年的 5 月下旬~6 月上旬成熟，正是“麦熟时节起蒜忙”。蒜瓣是由茎盘上每个叶腋中的腋芽膨大而成，饱饱满满，端端正正地坐在茎盘上，茎盘就俨如观世音的莲花宝座了。

按鳞茎皮色，大蒜可分为紫皮蒜和白皮蒜。紫皮蒜质脆，味浓，品质佳；白皮蒜具有白、嫩、脆、辣之特点。按蒜瓣的大小，还可分为大瓣种和小瓣种。大蒜作为时令新鲜蔬菜，几乎在家家户户的餐桌上都有其身影，真可谓

“不可一日无此君”，煎、煮、烹、炸、焖，样样离不了。大蒜性耐寒，幼苗期和蒜头生长期均喜湿润。大蒜全株均可作为蔬菜，也可入药，与人类的健康联系在一起。

二 大蒜的历史探源

大蒜的栽培历史源远流长。但据各方面的资料考证，大蒜非我国土生土长，是远涉万里，来到我国安家落户、代代相传。我国最早记载见于《本草经集注》一书。大蒜原生于吉尔吉斯沙漠，公元前 3 000 年，首先由建造了神奇金字塔的古埃及人引来种植，先后传入东方和西方许多国家和地区。公元前 113 年，汉代张骞出使西域带回内地。因其来自西域，故名葫。由于葫蒜比我国的野生蒜个头大，故又称为大蒜。

追究大蒜在地球上生长的历史，已无从查考。据说，4 600 年前古埃及法老胡夫在建造金字塔时，每天的饭食中必有大蒜，认为大蒜是力量的象征与源泉。将领们在战争中让士兵大吃大蒜，力大骁勇，夺取胜利。因此，大蒜成为古埃及、古罗马军队必备的重要军需品。因为大蒜供应中断，法老胡夫若不花重金购买大蒜，差点不能完成金字塔这一人类浩伟工程。古印度人常吃大蒜，认为可增进智力，保持声音洪亮。古希腊奥林匹克运动会上，运动员也开始食用大蒜，激发斗志，增强耐力。大蒜不仅用于强壮筋骨，还用于祈求神灵。古代腓尼基人和北欧海盗，把大蒜作为圣物顶礼膜拜，出海的船里总装备有大蒜，祈求圣灵保佑自己平安。在西班牙，大年除夕用蒜瓣

汤互祝新年,把这个晚上当作吉祥夜。另外,每年还举行传统的“大蒜节”或“大蒜集市竞赛”,欢庆节日的到来,人们载歌载舞,把自己种植的最好的大蒜拿去参加竞赛,家家户户还以蒜为佐料,制成各种精美食品,馈赠亲友。美国著名的大蒜产地乔莱镇,每年大蒜丰收时都要举行为期3天的“大蒜节”。届时车水马龙,游客络绎不绝,人们遍尝各种风味的大蒜食品,还不忘为家里亲人带回尝鲜。

大蒜传入我国,落地生根,繁衍不息。经历代劳动人民辛勤培育,优化选择,物竞天然,现有不少珍贵品种。我国大江南北均产大蒜,食用大蒜和用蒜治病历史悠长,为群众的健康立下了不朽的功勋。

大蒜作为药物,防病治病,益寿延年,可追溯到公元1世纪,世界描述蒜的药物作用的第一人,是一位罗马医生。他发现用大蒜瓣挤出的汁制成药膏,可治疗难以愈合的溃疡面和皮肤炎症;服用大蒜可提高食欲,治疗咳嗽和肠道疾病。古埃及的医典《埃伯尔斯药方集》记载了大蒜的药用。古希腊医学之父希波克拉底也竭力推崇食用大蒜,防治疾病。一位学者曾说,对于人的生存,大蒜是仅次于土地、空气、水和火的第五位重要因素。说法未免夸张,但大蒜与人们的生活日益密不可分却是事实。

世界长寿之乡——原苏联的高加索各个地区,普遍用捣碎的大蒜放在小口袋里挂在脖子上预防霍乱。二战时期由于药品的短缺,仅英国政府就购买了数千吨大蒜用于治疗士兵的创伤,大蒜一时成为宝贵的药物。

大蒜是一种土生土长的抗生素,2世纪时,罗马军医用大蒜防治了士兵中流行的呼吸道疾病和寄生虫病。中

世纪欧洲瘟疫流行,既无疫苗又无强有力的抗生素,大多数人就依靠大蒜躲过了这场灭顶之灾。中东地区大蒜曾被用来防治阳痿。“大蒜是个宝,常吃身体好”,在我国民间,常用大蒜来预防感冒、流脑、痢疾、白喉、乙型肝炎等各种传染病。

另外,大蒜除药用价值高外,日常生活也离不了。如在农业生产中用乙基大蒜素防治稻热病和棉花苗期病害;用蒜汁洒入鱼塘防鱼病。因此,印度医学创始人查拉克这样评价大蒜:“除讨厌的气味之外,其实际价值比黄金还高。”

直到今天,食用大蒜的高潮迭起,一浪高过一浪。英国出现了吃生大蒜热,从城市到乡村,许多家庭的餐桌上离不开大蒜。据报载,德国 70% 的人喜吃大蒜,年消费量达 8 000 吨。欧洲第一届大蒜节在德国达姆施塔特市举行,热闹非常,展品极为丰富。我国大蒜产地分布广,产量大,随着对大蒜认识的加深,强化大蒜的开发和利用,大蒜将成为民众不可或缺的食品和药品,成为健康和生命的保护神。

三 大蒜的成分揭秘

有关大蒜有效成分的研究工作早在 19 世纪就开始了,迄今为止还不能说全部搞清。大蒜成分十分复杂,所含生物活性物质很多,相互演变和转化,千变万化。

科学家们经过长期反复的实验,测定出了大蒜各种成分的含量,列出了一览表。

每 100 克新鲜大蒜中,含:

水分	70 克
蛋白质	4.4 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	23 克
钙	5 毫克
磷	44 毫克
铁	0.4 毫克
灰分	1.3 克
粗纤维	0.7 克
硫胺素	0.24 毫克
核黄素	0.03 毫克
烟酸	0.9 毫克
抗坏血酸	3 毫克

可以看出,大蒜作为一种蔬菜,仍然可称由水做成的,水分约占 70%。但大蒜所含各种营养素较为全面,含量较为合理,是一种很好的蔬菜佳品。在所含的微量元素中,锗的含量在植物界中名列第一。科学家们还通过不懈的努力,利用各项先进技术从大蒜中分离出各种生物活性物质。大蒜约含挥发油 0.2%,具有辣味和特臭,其中所含的成分有:蒜素或大蒜辣素、多种烯丙基及丙基和甲基组成的硫醚化合物【 $(\text{CH}_2 : \text{CHCH}_2)_2\text{S}$ 、 $(\text{CH}_2 : \text{CHCH}_2)_2\text{S}_2$ 、 $(\text{CH}_2 : \text{CHCH}_2)_2\text{S}_3$ 、 $(\text{CH}_3)_2\text{S}$ 、 $(\text{CH}_3)_2\text{S}_2$ 、 $(\text{CH}_3)_2\text{S}_3$ 、 $\text{CH}_2 : \text{CHCH}_2\text{SCH}_3$ 、 $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{CH}_2\text{S}_2\text{CH}_3$ 、 $\text{CH}_2 :$

CHCH₂S₃CH₃ 等】、柠檬酸(Citral)、牻牛儿醇(Geraniol)、芳樟醇(Linalool)、 α -水芹烯(Phellandrene)、 β -水芹烯、丙醛、戊醛等。大蒜素的主要成分是含硫挥发物,是产生大蒜辣味的源泉。大蒜的生物学作用,皆由以上所列成分产生,变化多端,无尽无穷。

大蒜辣素(Allicin, C₆H₁₀OS₂)是一种植物杀菌素,是植物中的“盘尼西林”,经提炼为无色油状液体。气味与大蒜一致,但性质不稳定,怕热怕碱,具有特别的刺激性臭味,令人讨厌。大蒜辣素不是新鲜大蒜中含有的,是大蒜经过贮存,由一种无色无臭的大蒜氨酸(Allim, C₆H₁₁O₃NS)经大蒜中的大蒜酶(Allinase)分解产生的。

除大蒜氨酸外,大蒜中还有:蒜氨酸、S-甲基-L-半胱氨酸丑砜(S-Methyl-L-Cysteine sulfoxide)、大蒜硫胺素(Allithiamine)、多种 γ -谷氨酰肽等。大蒜全植株中,还有:含环大蒜氨酸(Cycloallun, C₆H₁₁O₃NS)、蒜制菌素(Allistatin)等。目前对大蒜成分的研究,就测定出这些成分,但科学家们的研究并没有结束。

四 大蒜的品种和产地

大蒜大体上可分为紫皮蒜、白皮蒜和脱毒大蒜三个品种。各品种大蒜形态各异,特点各异,在烹制和味道口感上,也有差异。

1. 紫(红)皮蒜

紫皮蒜鳞茎外皮呈紫色、红色或紫红色,大瓣种,个大而瓣少,蒜汁粘稠,味辛辣,质好,适于生食、熟食及腌

制糖蒜。紫皮蒜耐寒而早熟。蒜薹粗壮,鲜嫩味美。优良品种有:

(1) 阿城大蒜:蒜头底平顶尖,皮呈紫色,蒜瓣2室,每头5~7瓣,重约25克,品质佳。

(2) 大红袍:蒜头底平顶尖,皮呈粉红色,俗称大红袍,蒜瓣2室,每头5~8瓣,重约25克,质中。

(3) 大磨盘:蒜头平底平顶,形如磨盘,皮呈紫红色,里层棕黄色,蒜瓣2室,每头5~6瓣,重约25克,质佳。

(4) 蔡家坡红皮蒜:产于陕西岐山。外皮浅红,每头7~8瓣,约重60克,蒜头大,蒜薹粗。

(5) 嘉祥红皮蒜:外皮紫红,蒜头大小中等,每头4~6瓣,排列整齐且肥大,辣味浓,抗寒力弱,质佳。

(6) 安国大蒜:产于河北安国。外皮浅红色,蒜头大小中等。每头5~6瓣,辣味较浓,质佳。

另外,前苏联的红皮蒜也为优良品种。

2. 白皮蒜

白皮蒜鳞茎外皮呈白色,耐寒且成熟较晚,主要有以下优良品种,具白、嫩、辣、脆等特点。

(1) 永年白皮蒜:产于河北永年。蒜头大,皮薄。

(2) 白皮乌牙蒜:产于吉林农安、和龙等地。皮白,每头8~9瓣,多者达10余瓣。辣味较淡,品质佳,主要用于腌制糖蒜。

(3) 苍山大蒜:蒜头齐整,每头6~7瓣,产量较高。

3. 脱毒大蒜

是新型大蒜,待推广,现处于实验栽培的阶段,具有蒜头大、蒜薹粗长、质量好的优点。