

饮食与健康丛书

大蒜 治百病

主编 杨书源

天津科技翻译出版公司

7.1
82

——饮食与健康丛书——

大蒜治百病

杨书源 主编

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

大蒜治百病 / 杨书源主编. — 天津: 天津科技翻译出版公司,
2000.10

(饮食与健康丛书)

ISBN 7-5433-1232-8

I. 大 ... II. 杨 ... III. 民间疗法; 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 34050 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边金城

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-23693561

传 真: 022-23369476

E-mail: tsttbc @ public.tpt.tj.cn

印 刷: 南开大学印刷厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 7.875 印张 157 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 8.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

饮食与健康丛书

编委名单

顾问	段廷玉			
主编	杨书源			
副主编	章丘	王迪	陆惠敏	
编者	赵鵬	张漫云	闫毓萍	
	杨扬	崔利文	张倩	
	刘嘉	孙莹	冯红	
插图	刘莹	马万丽		

序

人类是大自然的一部分，人类的生存与发展更离不开大自然。自然界的千变万化，直接或间接地影响着人类的生活与健康。人类在长时间与自然界的磨合与拼搏中，发现和发明了种种利用自然物质来治疗疾病的自然疗法。正如古希腊的希波克拉底所说：“大自然就是治疗我们疾病的医生。”当今，回归大自然，从自然界中寻找祛病、延年的药物，已是世界各国医药界新的着眼点。我国传统的天然食物养生、祛病法更为世人称道。

本丛书系博采祖国民间医药宝库中的妙法、绝招及长期实践经验，经提炼而成的精粹。书中所推荐的疗法，可用“简”、“便”、“廉”、“妙”四个字来概括。

、 本丛书意在试图开辟新的途径，即通过向广大读者提供不用服用药物也能缓解或排除病痛，达到治疗疾病、强身健体、益寿延年之功效。

本丛书承蒙中国民间自然疗法研究会的郭学鹏(教授)、赵景华(主任医师)、赵蕊(营养专家)、赵学元(食疗学者)等几位专家，在百忙中对书稿的编撰进行指导、审订，特在此表示衷心的感谢。

杨书源
2000年5月

前 言

大蒜,可称“宝蒜”。世间评价大蒜有“天然的广谱抗生素”、“土里长出的青霉素”、“绿色的大夫”、“护身之珍品”等一系列誉语赞称。古往今来,大蒜为人类健康一再做出贡献。大蒜有杀菌、止血、补脑、抗癌等近百种医疗功效。特别是对老年四大疾病——心血管病、中风、糖尿病、癌症有更好的疗效。大蒜疗法是以大蒜为主的一系列配方,用来防治疾病的一种民间疗法,亦是一种自然疗法。该疗法在我国有悠久的历史,世界上许多国家和民族都积累了用大蒜养生、保健、防病、治病、益寿、延年的丰富经验。

本书简要介绍大蒜的特点、来历、品种、食用方法、注意事项等常识,同时介绍数百种食疗妙方。书中开列的良方中,既有科学配方,又有民间验方,还有祖传秘方,可称应有尽有。书后还附录了一些与本书相关的实用资料。本书适用于家庭医疗保健,亦可供广大医务界人士在临床和科研工作中参考。是一本实用的科学普及读物。

由于成书时间仓促,水平有限,疏漏难免,敬请广大读者及专家指正。

编者



葫蒜（即大蒜），其气重
烈，能通五脏达诸窍，去寒
湿，辟邪恶，消痈肿，化积
食，此其功也。

——李时珍

目 录

第 1 章

概 述

● 大蒜是何种食物?我国从何时起食用大蒜?	1
● 大蒜的营养成分如何?蒜素为何物?	4
● 为什么大蒜食疗法会风靡全球?	6
● 为何说大蒜是老年人养生长寿的挚友?	8
● 大蒜有哪些药理作用?	11
● 大蒜有哪些种类?在我国有哪些优良品种?	14
● 如何食用大蒜?食用时应注意些什么?	18
● 如何选购及贮藏大蒜?	21
● 如何对待和除掉食蒜后的口臭?	24

第 2 章

内科疾病大蒜疗法

感冒	27	肺部疾病	45
咳嗽	32	胃痛	52
支气管炎	37	胃肠炎	55
哮喘	41	食物中毒	58

呕吐	60	糖尿病	90
腹痛	63	头痛	91
肝病	65	神经衰弱	93
肾炎	68	冠心病	95
痢疾	72	脑膜炎	97
消化不良	77	高血压	99
腹胀	78	高血脂	102
腹泻	79	吐血	103
痹症	83	中暑	106
寄生虫	85	疟疾	108
大便秘结	88		

第3章

外科疾病大蒜疗法

痈疽	111	痔疮	123
疔肿	115	疝气	127
瘰癧	117	烧烫伤	129
丹毒	119	虫兽咬伤	131
褥疮	120	损伤	134
恶疮	121	肿痛	134
冻疮	122	其他病症	135

第4章

妇产科疾病大蒜疗法

月经病	138	乳腺炎	153
白带过多	147	阴道炎	155
妊娠水肿	150		

第5章

儿科疾病大蒜疗法

小儿感冒	157	麻疹	164
小儿肺炎	158	厌食	165
小儿咳嗽	159	疳积	166
腮腺炎	161	小儿腹泻	167
白喉	162	痢疾	169
小儿支气管炎	163	肾病	171
疱疹	164	小儿遗尿	172

第6章

皮肤科疾病大蒜疗法

头癣	174	冻疮	183
花癣	175	神经性皮炎	184
甲癣	175	黄水疮	185
手癣	176	痱子	186
脚癣	177	瘙痒症	187
牛皮癣	179	疣	188
鸡眼	180	其他病症	189
荨麻疹	182		

第7章

五官科疾病大蒜疗法

扁桃体炎	192	中耳炎	196
牙痛	194	鼻衄	198

鼻炎	200	其他病症	203
咽炎	202		

第8章

肿瘤疾病大蒜疗法

食管癌	205	直肠癌	213
肺癌	208	肝癌	214
鼻咽癌	210	皮肤癌	214
上颌窦癌	211	宫颈癌	215
乳腺癌	212	胃癌	216
癌性胸腹水	213		

附 录

● 小蒜及小蒜疗法	217		
消炎	218	噎膈	220
蛇咬伤	218	跌打损伤	220
痈疔疮毒	219	腿肚抽筋	221
疟疾	219	心痛	221
● 家庭药用大蒜制剂方法简介	222		
蒜丸	222	蒜剂	227
蒜膏	223	蒜灸	227
蒜液	223	蒜浴	228
蒜浆	224	蒜粉	228
蒜糊	225	蒜囊	229
蒜酒	226		
● 大蒜药膳食谱	230		
大蒜羊肉	231	大蒜烧鲫鱼	231

大蒜炒肉	231	大蒜拌凉面	235
大蒜炒鲜菇	232	大蒜葱花炒米饭	235
大蒜烧茭白	233	大蒜茴香水饺	236
鸭蒜汤	233	花生米煲大蒜	236
蛭干蒜粥	234	蒜酿西瓜	236
大蒜粥	234	大蒜糖浆	237
大蒜黑豆煮红糖	234	大蒜饮	237



第 1 章

概 述

YINSHI YU JIANKANG

第 1 章
概 述

大蒜是何种食物?我国 从何时起食用大蒜?

大蒜 (*Allium sativum* L.) 本名葫蒜、葫、大豆蒜, 亦称葷菜, 系百合科多年生草本植物蒜的鳞茎, 全国各地均有产, 易种易活。大蒜是我国人民历来喜食的佐餐佳品和饮食调味品, 同时也是民间用来杀虫、解毒、消肿、祛瘀的一味传统良药。一般的大蒜, 茎高 0.8 米, 叶上部为绿色, 下部为带白粉稍厚、细长的扁平状。由于大蒜的退化, 其花为很小的淡紫色伞型花序, 花谢后结球, 球内为小蒜瓣即种子, 但一般不用它繁殖。地下茎呈灰白色、紫色肥大的圆球状, 球茎上生有多条纵裂,



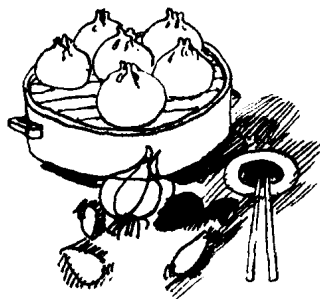
逐渐成熟分瓣,生长期为 60 天至 120 天左右。

大蒜原产于亚洲西部高原及中亚一带。据记载,早在 4000 多年前古巴伦人(今伊朗地区)发现并种植大蒜。当地人开始时并非食用,而是用蒜汁涂身或擦洗婴儿,并将其尊为圣物。大蒜传入我国,约在公元前 139 年。当时我国出使西域的张骞,在那里尝到了用蒜当做作料的菜肴和用酒浸泡过的蒜,觉得十分可口、鲜美,便将其带回了我国。其实在汉代之之前,我国已有人种植一种小蒜。大蒜的引入深受国人的欢迎。比起土生土长的小蒜,大蒜的香味更能大开人们的胃口,于是众人纷纷普遍栽种。在我国,人们一直是或生食佐餐,或做菜当作料。千百年来,大蒜已逐渐成为深受众人喜爱的佐餐佳品。在长期食用过程中,人们惊奇地发现大蒜除了其食用价值外,还有强身健体和医疗保健的特殊功能。



以大蒜作主要的配方,用来防治疾病,在我国由来已久。汉代名医华佗就用大蒜治疗过疾病。世界上有许多国家和民族都积累了用大蒜防治疾病、延年益寿的丰富经验。据史书记载:气候炎热的古埃及成千上万的奴隶在建造世界著名的金字塔时,就曾经用大蒜来强身健体,防治疾

病。由于大蒜有这种功能，古埃及的军队将领曾下令要求士兵多吃大蒜来强身壮体誓以对敌。古希腊运动员也靠吃大蒜增强体质和耐力。古印度也有吃大蒜的习惯，他们认为吃大蒜可使声音洪亮、增强智力。总之，世界各地食蒜历史之例不胜枚举。



大蒜很早就被我国人民发现了其独特的药用功能。祖国医学认为，大蒜性温，味辛辣，具有下气、消谷、除风、破冷、解毒、散痈等功能。李时珍的《本草纲目》中也有大蒜治腹泻、暴痢、咯血、水肿等疾病的记载。现代科学家对大蒜的药理作用已做了大量的研究试验，得出许多意外喜人的成果，将有可能成为治癌防癌的“新星”。看来，本是佐餐佳品的大蒜将会一跃而成为食疗的“天骄”。





大蒜的营养成分如何？ 蒜素为何物？

大蒜含有丰富的对人体有益的营养和多种人体所需要的微量元素。据专家测定，每 100 克紫皮大蒜（食部占 89%）的食物营养成分为：水分 63.8 克、蛋白质 5.2 克、脂肪 0.2 克、膳食纤维 1.2 克、碳水化合物 28.4 克、灰分 1.2 克、胡萝卜素 20 微克。维生素含量为：硫胺素 0.29 毫克、核黄素 0.06 毫克、尼克酸 0.8 毫克、抗坏血酸 7 毫克、维生素 E 0.68 毫克。微量元素含量为：钾 437 毫克、钠 8.3 毫克、钙 10 毫克、镁 28 毫克、铁 1.3 毫克、锰 0.24 毫克、锌 0.64 毫克、铜 0.11 毫克、磷 129 毫克、硒 5.54 微克。

蒜素（大蒜辣素）是大蒜所含的挥发油中具有的一种物质。挥发油中还含有硫醚化合物、香叶醇、芳香醇等。大蒜辛辣味的主要成分是二烯丙基二硫化物。大蒜辛辣味的形成过程是：当大蒜的组织细胞被破坏（如切片、拍烂、捣碎）以后，大蒜中的蒜氨酸在蒜酶的作用下分解，产生的具有强烈刺激气味的东西就是蒜素。当蒜素还原成二烯丙基二硫化物时，一股辛辣气味散发出来，就是人



们所闻到的大蒜臭味。有些人讨厌这种气味，甚至因此不食生大蒜，殊不知蒜素是一种十分珍贵的天然植物杀菌素。它对于多种细菌、真菌和原虫有杀死或抑制其生长的能力，难怪人们把大蒜称做“绿色的医生”或“护身的珍宝”。不过蒜素遇热会迅速分解失效，但不受稀酸的影响，所以大蒜适宜生吃或泡醋吃。我国北方地区，有在农历腊月初八这一天，用一定比例的醋浸泡大蒜，放在容器内密封到春节的除夕再开封，吃饺子时蘸着吃的习惯，这样吃既美味又不会破坏蒜素。



生吃大蒜不仅对多种疾病有明显的抑菌或杀菌作用，还能助消化、降血压、抗肿瘤。在流行病流行的季节，生食大蒜还能起到预防传染病的作用。



大蒜是一种富含蛋白质的食品，每100克紫皮大蒜中含有蛋白质5.2克，比一般蔬菜要高得多。其含热量高达569千焦耳(136千卡)。大蒜内的无机盐和维生素的含量也大得惊人。总之，大蒜不仅是一种营养价值颇高的食品，更是对人体多种疾病起独到、快速、安全的预防和治疗作用的佳品。