

各種疾病均極具治癒效果

大蒜的效用和療法

陳家棟編著



各種疾病均極具治癒效果

大蒜的效用和療法

陳家棟編著



大蒜的效用和療法

版 權 所 有	編 著	陳 家 棟	翻 印 必 究
	出 版 社	大 方 文 化 事 業 公 司	
	社 址	台 北 縣 新 店 市 三 民 路 117 巷 八 弄 十 八 號	
	電 話	九 一 一 一 六 八 八	
	印 刷 者	大 方 文 化 事 業 公 司 印 刷 部	
	地 址	台 北 縣 新 店 市 三 民 路 117 巷 八 弄 十 八 號	
	定 價	新 台 幣 柒 拾 元 港 幣 拾 肆 元	

前言

大蒜是由中國傳到日本的百合科植物，由青森縣到琉球爲止。各地都有栽培，與葱、洋葱、薤菜、韭菜等同樣廣泛的用於酒菜之中。大蒜自古以來就被當成是強身的菜來吃，而此效果的秘密，是在於大蒜辣且臭的稱爲阿里姆的成分作用而成。

人的身體一天一天的老化，尤其到了中年以後，就「以往食慾旺盛，狼吞虎嚥的吃；但最近卻沒有食慾……」或「最近不知怎麼好容易感冒，連動一下身體都懶得不得了！」等如此訴苦的人多了起來。

對於這樣的人，我勸大家採用大蒜的健康法。

大蒜對於其他種種的疾病都有效果，本書是將大蒜的效用靈活運用之各種健康法，做簡易明白的說明。希望能有更多的人採行此健康法而充滿精神。

◆ 目 次 ◆

第1章 大蒜的效用 九

大蒜是什麼？	10	為民間藥方之一	17
具有豐富成份的大蒜	13	選擇好大蒜的方法	19

第2章 大蒜的使用法 二一

不要介意氣味	22	作大蒜酒	30
生生的利用	24	與肉及魚貝類調在一起煮	32
醃於味噌及蜂蜜中	26	烤、蒸、其它	34

第3章 大蒜的實用療法

三七

當內用藥的使用法……………38

- ① 增進精力……………44
- ② 感冒的預防及治療……………52
- ③ 便秘的預防及治療……………55
- ④ 寄生蟲的預防及治療……………57
- ⑤ 糖尿病的預防及治療……………59
- ⑥ 耳鳴、肩頭僵硬的預防及治療……………61
- ⑦ 結核病的預防及治療……………63

當外用藥的使用法……………67

- ⑧ 腳氣病的預防及治療……………65
- ① 神經痛、風濕……………68
- ② 腫泡……………72
- ③ 痔……………74
- ④ 香港腳……………76
- ⑤ 雞眼……………78

第4章 巧妙的吃法

七九

對於介意口臭的人

肉類和大蒜

豬肉和蒜蔥炒大蒜	83
牛肉串烤	84
菲力牛排	85
豬肉作的燻肉炒乾酪	86
德國牛排	87
捲燻肉漢堡	88
韓國式的豬肉烤大蒜	89
豬肉炒大蒜薑	90
豬肉炒大蒜葡萄酒	91
牛肉炒大蒜	92
雞肉炒大蒜	93

波克吉布(豬肉)	94
餃子	95
蔬菜加肉炒味噌	96
炒蔬菜肉	97
雞肉蒸大蒜葡萄酒	98
蘇聯式的肉圓包大蒜	99
童子雞煮乳酪	100
豬肉煮大蒜、番茄	101
肉圓煮大蒜、番茄	102
雞肉加玉米煮大蒜	103
豬肉加青芋煮大蒜	104
波洛尼亞式的雞肉烤乾酪	105
洋式大蒜牛嚼肉、肉燉麵糰	106
斯特洛加諾式的牛肉	107
雞肉澆咖哩黑醋	108

牛臀肉煮大蒜

109

燉豬內臟

110

春捲

111

乾炸雞肉

112

魚貝類和大蒜

114

松魚醬

115

布洛凡斯式的箬鱈魚烤奶油

116

生大馬哈魚烤奶油

117

青花魚烤奶油

118

鱈魚燉菜

119

牡蠣奶汁烤菜

120

牡蠣什錦鍋

121

乾炸沙丁魚

122

炸牡蠣

123

魚什錦鍋

124

蔬菜和大蒜

126

菠菜炒豆芽菜

127

茄子的煮炒

128

蔬菜炒大蒜

129

穀類、豆腐和大蒜

130

細通心麵

131

澆(調味)汁油炸豆腐①

132

澆(調味)汁油炸豆腐②

133

金槍魚夾土司麵包

134

填料馬鈴薯

135

油炸豆腐炒大蒜

136

包大蒜的保俄黎

137

第5章 我的經驗談

感冒·····	140	低血壓·····	158
氣管炎·····	141	更年期障礙·····	160
扁桃炎·····	143	冷感症·····	161
氣喘·····	144	痛風症·····	163
肺結核·····	146	風濕·····	164
急性胃炎·····	147	失眠症·····	166
慢性便秘·····	149	糖尿病·····	167
胃酸過多·····	150	癌的預防·····	169
胃神經症·····	151	寄生蟲病·····	170
五十歲肩疼·····	154	中毒性肝炎·····	172
宿醉·····	155	體質虛弱·····	173
高血壓·····	157	強化耐久力·····	175

增強精力	176
恢復疲勞	178
夜尿症	179
腳氣病	181
香港腳	182

肌膚皸裂	184
偏頭痛	185
濕疹	187
痔	188

第1章 大蒜的效用

大蒜是什麼？

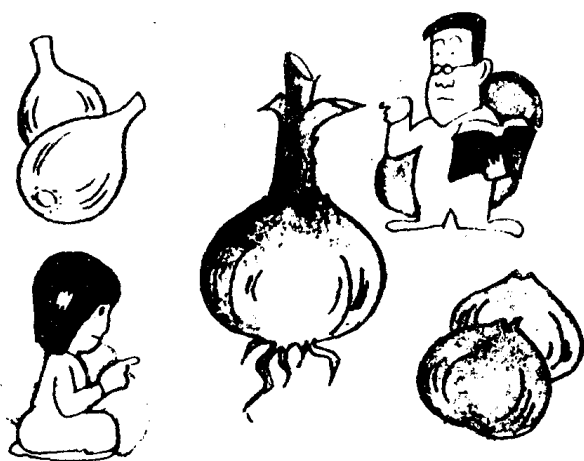
在日本是寫爲「胡」及「大蒜」，讀成忍尼克。「胡」是漢名，「大蒜」是由奧比爾而來。此外，日本名稱爲忍尼克是基於「忍耐」，據說是和尚們邊忍耐那強烈的氣味，邊不在乎的吃掉之隱語（引用自牧野博士的新日本植物圖鑑）。

本書是以「大蒜」來表記。

此大蒜是百合科的多年草本，與葱、韭、洋葱、薤菜等是同類，均是Allium屬的夥伴。

阿里姆屬的植物，不論何種都含有特別而強烈的氣味，然而，若吃慣了後，那





特別的臭味就變成很難形容的好味道，會引起食慾，因此可說是具有不可思議之魔力的植物似是。

百合科植物中可做成各種藥的植物很多，例如蘆薈（是有名的胃腸藥及下劑）、沿階草（根的麥門冬可止咳及做退熱劑）、卷丹（百合，做止咳藥）等都是屬於百合科。

因此，屬於百合科的 *Allium* 屬的大蒜具有各種的藥效，這不是可以肯定了嗎？

據說大蒜的原產地也許是西亞細亞或中亞細亞，自古以來在中國大陸及韓國、地中海地區以及歐洲各國，就是做為食用或藥用而利用。因此現在世界各國都大量

栽培，可說大蒜已成為全世界性的植物。

在英美地方，稱大蒜為 garlic，就

以生的或作成乾燥粉末來作為香辛佐料及強身藥，也被靈活運用於食肉類的防腐，以及開始腐敗的肉及魚之消毒等。

像這樣，在世界各國廣泛地採用的大蒜，可推想約在二千年以前，經過印度、

中國、韓國等地傳至日本，與中國大陸及韓國的文物一同進入日本。

尤其，中國及韓國文化交流以後，大蒜廣泛為人所知，一般老百姓也知道了，這差不多是距今一千年前的事。



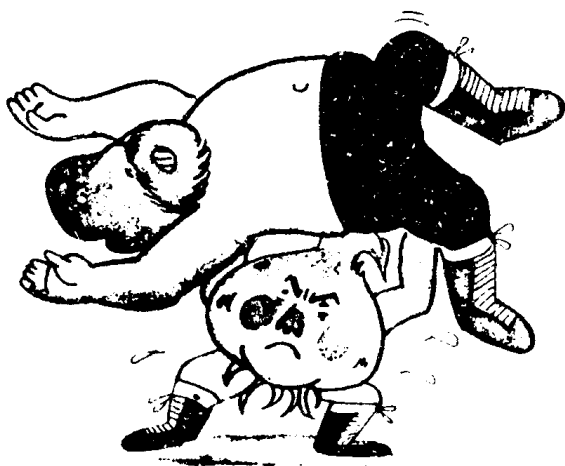
具有豐富成份的大蒜

科學技術廳、資源調查會所發表的有所謂「日本食品標準成分表」，市面上所售的與營養調理有關的書中，也引用了其食品成分表的數值，可廣泛的運用。

由這些食品成分表來看大蒜的部分，大蒜比起其它的蔬菜類，其所含的熱量（公克、卡路里）、無機物以及維他命，多到會令人吃一驚。

例如，以每百公克的熱量來比較，與長葱（27）、白菜（12）相對的，大蒜是含有（一三八）公克卡路里的熱量。

這表示大蒜含有很多能成為熱源的糖



分及蛋白質。實際上以成分表來比較數值時，就可明白大蒜比其它普通的蔬菜含有數倍到數十倍的糖分及蛋白質等。

此外，無機物的磷也是如此，比其它的蔬菜特別超出許多，也含有豐富的維他命B₁、B₂、C等，這些明顯地顯示在食品成分表的數值。

所以，大蒜是營養價值非常高的蔬菜，是可以了解的。

而且，大蒜含有特殊的滋味及香味，可廣泛的用來當肉及魚的調味料及湯、蔬菜的香辛料，這是衆所皆知的事實。

以上是由「食品」的角度來看大蒜；其次，就由「藥」的角度來敘述大蒜的藥效。

