

健康美食

大蒜

总策划 江美玲
文字组成 张婉如

美食不可少 健康也加分
大蒜家常菜 好吃又有效
大蒜防疾病 胜过万灵丹
大蒜治痼疾 经验共分享

 中国轻工业出版社

健康
美食



健康美食——

大蒜

总策划 江美玲
文字组成 张婉如



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康美食——大蒜

大蒜/江美玲总策划,张婉如文字组成. —北京:中国轻工业出版社,
1999.9(2001.1 重印)

ISBN 7-5019-2654-9

I . 大… II . ①江… ②张… III . 大蒜 - 食物疗法 IV . R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40213 号

版权声明:

原书名:最有劲的 Mr. 大蒜

宏大出版社·爱阅社 1999

© 本书中文简体字版经由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理而成

责任编辑:石 边

策划编辑:李克力 责任终审:滕炎福 封面设计:崔 云

版式设计:赵益东 责任校对:方 敏 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

印 刷:精美彩色印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:1999年9月第1版 2001年1月第3次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:4.125

字 数:107千字 印数:10001-12000

书 号:ISBN 7-5019-2654-9/TS·1629 定价:15.00元

著作权合同登记 图字:01-1999-2463

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·



序 言

长久以来,致力于研究疾病原因及过程的病理学,都特别针对肝脏机能进行分析及探索。肝脏是人体最大的内脏器官,它担任了许多重要功能。和肝有关的谚语,如“肝胆相照”、“忠肝义胆”、“心肝宝贝”,都充分表现了肝脏的重要性。

肝脏机能一旦衰退,要恢复其功能,以现今医学而言几乎是不可能的,随之而来,身体就会产生许多病症。为了改善这种情况,各领域的专家们莫不绞尽脑汁,倾力研究,最后终于从“大蒜”发现了一线曙光。

在实验之前,任何人都不敢预期有效,但结果确实发现,大蒜可以活化肝细胞的机能、使肝脏机能更蓬勃。这一项重大成果,无疑是保健医学的一大福音。

在那一段时间,许多地方陆续发现肝炎病毒,并报道了许多肝炎病毒所造成的疾病实例。

经过 30 多年的努力研究,大蒜的惊人疗效已获得无数的肯定。预防感冒、增强免疫力,看似平凡的大蒜,却有



不平凡的神奇功效。

除此之外，大蒜可用于烹调，能增添食物美味，可以说是“味道之王”。

大蒜是全球性的健康食品，多食用大蒜，受益无穷！

中国轻工业出版社 隆重推出新世纪的食谱 —— 大众饮食疗法系列

治疗
各种
常见
病

科学
配餐

平衡
膳食

医食
同源

高脂血症的
饮食疗法

贫血症的
饮食疗法

胃、十二指肠溃疡的
饮食疗法

糖尿病
的饮食
疗法

肝脏病的
饮食疗法

心脏病的
饮食疗法

肾脏病的
饮食疗法

胆结石·胰腺炎的
饮食疗法

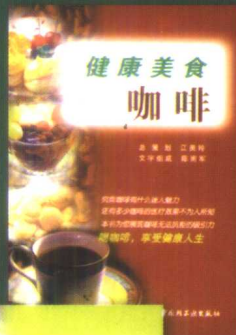
肥胖症的
饮食疗法

高血压·动脉硬化的
饮食疗法

全国各大书店
有售



《健康美食》 吃出健康 喝出情趣



《健康饮食》 提倡膳食平衡 预防各种疾病



全国各大书店
有售

MAG66/08



目 录

第一章 ● 活用大蒜功效的民间食疗及用法	1
醋腌大蒜	2
大蒜丸	4
大蒜酒	7
大蒜红酒	8
酱油腌大蒜	10
蜂蜜大蒜	12
大蒜味噌汤	14
大蒜汤	15
大蒜粥	17
烤大蒜粉末	19
大蒜麦芽糖	21
大蒜汁	23
大蒜浴	24
蒜泥	26
烤大蒜	28
大蒜面霜	29
第二章 ● 大蒜料理及家常小菜好吃又有效!	33
一、美味大蒜家庭料理	34



大蒜渍大白菜	34
蒜炒青椒	35
茶泡饭	36
凉拌豆腐	37
凉面沙拉	38
炒苦瓜	39
西芹拌柴鱼	40
烤茄子	41
煮冬瓜	42
烤油豆腐	43
炒青菜	44
炒饭	45
大蒜沙拉	46
焖煮蔬菜	47
蒜苗炒蛋	48
美式猪肉汉堡	49
酱蒜猪肉	50
油炸猪肉	51
味噌什锦菜	52
二、可常食用的家常小菜	53
酱渍蒜苗、酱渍大蒜	53
味噌渍大蒜	53
煎大蒜薄片	54
酱煮大蒜	54



大蒜醋	55
大蒜油	55
蒜泥	56
第三章 ● 大蒜简直是万灵丹!	57
大蒜的药效	58
糖尿病	63
预防癌症	66
预防血栓	69
肝病	72
降低胆固醇	74
过敏性皮炎、神经痛	77
香港脚	80
美容养颜	82
美丽 DIY	84
预防老化	86
消除疲劳	87
便秘	89
白内障、视力减退	91
心脏病	94
抽筋、痉挛	95
更年期障碍	97
增强体力	99
第四章 ● 大蒜根治痼疾的经验分享	101
十年来无法根治的香港脚,以蒜泥涂抹两次后痊愈	102



常吃醋腌大蒜使视力由 0.7 提高到 1.2	103
改善了女儿严重的皮肤病及治愈老公痔疮的大蒜浴	105
严重的口角炎,利用蜂蜜大蒜治愈	106
醋腌大蒜使长年的肾脏病消除,也改善尿频症状	108
压力造成的过敏性红肿及发痒,用大蒜化妆品获得改善	110
加入大蒜的面霜,使黑斑消除、肌肤变白	111
大蒜先生听诊时间	113



第一章

活用大蒜功效 的民间食疗及用法



醋腌大蒜

适应症状：怕冷、肌肤干燥

◆活用大蒜及醋功效的超级健康食品

大蒜对增强特别怕冷的人的抗寒能力及促进新陈代谢是很有效的。

怕冷的人，循环机能缓慢，无法适应寒冷状态，血液不易流向末梢血管。针对这种现象，大蒜具有促进血液循环，活化新陈代谢，并可进一步健胃整肠，发挥使末梢血液运行更好的作用。

大蒜醋是在大蒜的效果外，再加强醋的功效，更能改善怕冷的症状。而且能活化新陈代谢，使体温升高。

另外大蒜醋也对治疗肌肤干燥有效。每天持续食用1~2瓣大蒜，可让肌肤恢复光滑润泽。

腌大蒜的醋最好使用米醋或糙米醋，可以防止大蒜变绿。

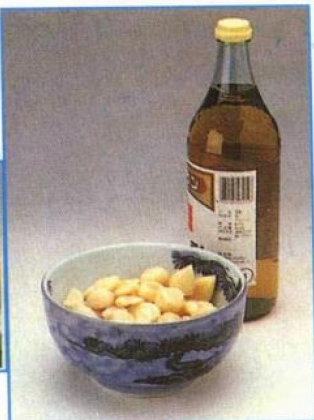


材料：

大蒜 500 克(约 10 个)
醋 800 毫升



(1) 将大蒜皮剥开，以水洗净后将水沥干。



一般做法

三天完成做法

(2) 在清洗干净的广口瓶内，放入沥干水的大蒜。

(3) 加入醋，喜欢甜味的人可酌加蜂蜜。

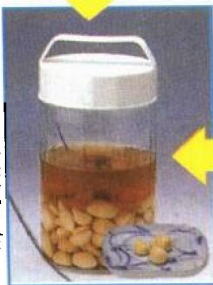
(4) 盖上盖子密封，放于阴凉处，约一个月左右。

(5) 将大蒜移往洗净后的广口瓶，加入醋。喜欢甜味可加入蜂蜜。

(6) 完成醋腌大蒜。有时大蒜会变成绿色，这是正常现象，请放心食用。



一个月



(2) 将洗净的大蒜放入耐热容器，盖上保鲜膜，以微波炉加热 4 分钟。



(3) 将大蒜移往洗净后的广口瓶，加入醋。喜欢甜味可加入蜂蜜。

(4) 将容器密封，放于阴凉处，3~4 天后即可食用。若确实密封完全，可保存到 5 年。

3~4 天





大蒜丸

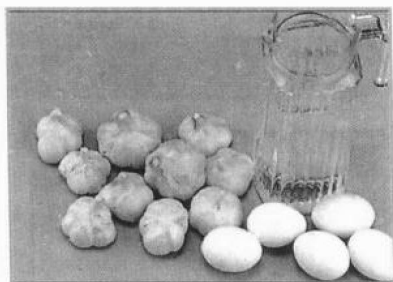
适应症状：膝盖疼痛、肩膀酸痛、体力减退

◆具药效的大蒜及营养丰富的蛋黄，
不必担心气味，可随时食用

大蒜有助血液循环，使体温升高之功效，因此能改善血液循环不佳，及膝盖疼痛、肩膀酸痛的症状。而且大蒜中的生蒜素成分（大蒜维生素 B₁），可增强人体对疾病的抵抗力及免疫力（人体本身具备治疗疾病的能力）。将具有优良药效的大蒜混合蛋中富含营养的蛋黄，做成粉末状的大蒜丸，可增强这种效力。

大蒜丸不仅能迅速改善疾病及各种不适症状，还能消除疲劳，使体质得到改善，不易生病。服用大蒜丸对于体力衰退，尤其是老化性衰退现象，可增强体力，获得显著的功效。

大蒜丸的另一个好处是不须担心其气味，可随时食用。每天 2 次，每次摄取半小匙大蒜丸，可收到极大的疗效。



材料：
大蒜 500 克(约 10 个)
鸡蛋 3~5 个



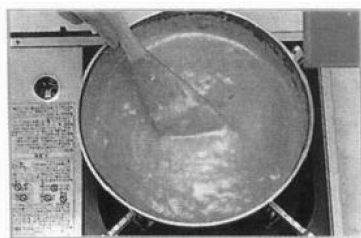
(1) 将剥好皮的大蒜放入锅内，加水至可淹过大蒜的程度。



(2) 开火将锅内大蒜煮软后，压碎，再熬煮。



(3) 大蒜变浓稠时，就可加入蛋黄充分混合。



(4) 将蛋黄蒜糊放入煎锅，再以小火将水分煮干。

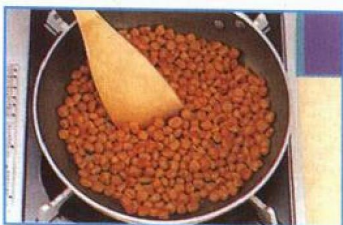




丸状做法



(5) 在残留少许水分时加以冷却，然后用手搓成直径4~5厘米的丸状。



(6) 将上述大蒜丸放入煎锅炒干。以烤箱干燥更好。



做好丸后，放入密闭容器，放于阴凉处，约可保存1年。

粉末做法



(5) 当大蒜完全干燥时，再熄火。



(6) 将煮干的大蒜粒放入搅拌机，搅拌成粉末。