

白金系列健康养生丛书

经典健康食疗宝典

健康养生食疗法

健康美味

王冰 编著

治百病

保健康

经典的古老草药

保健的健康卫士

治病的食疗佳品

蒜

本书科学地阐释了蒜的实用功效，清晰地列举了常见病的蒜疗法，全面展示了蒜的特殊保健、怡情、养生等功能，真诚推荐了从生活中收集、整理的关于蒜的奇妙效用。



健康美味蒜

王 冰 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康美味蒜/王冰编著. —北京:中国轻工业出版社,
2005.9

(白金系列健康丛书)

ISBN 7-5019-4902-6

I. 健... II. 王... III. 大蒜—保健—基本知识
IV. S633.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 082140 号

责任编辑:张泽峰 责任终审:劳国强 封面设计:红十月
出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)
印刷:北京市顺义向阳胶印厂印刷(邮编:101300)
经销:各地新华书店
版次:2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷
开本:787×1092 1/16 印张:15
字数:180千字
书号:ISBN 7-5019-4902-6/TS·2834 定价:29.80元
读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730
发行电话:010-85119845 85119925
网 址:<http://www.chlip.com.cn>
Email:club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
41200SAX101HBW

序 言

人们都知道蒜是个好东西。其实蒜浑身上下都是宝,它不但可以作为调味料食用,并且对不少疾病有一定的防治作用。不过,像本书这样,利用如此大量篇幅详细介绍蒜的用途的却不多见,读了之后一定会令您大开眼界,对蒜非倍加关注不可!

本书编者从蒜的来源及其发展史,直至蒜对各种病痛的防治作用以及现代药理研究的新发现,做了详尽的阐述,最后还介绍了一些以蒜作主料或者配料的美味佳肴。

现如今,人们越来越注意到健康的重要性,因为只有拥有了健康的身体才能专心于事业,才能创造出幸福、快乐的生活。因此,基于人们的生活水平提高、健康问题倍受关注的原因,本书将生活中最常用、最普通的食物与健康相结合,从生活中的各个角度来引导人们用最简单的方法获得最有价值、最有用的生活方式。

编者编著本书的主要目的在于引领人们进入健康生活的理念中,将健康人生的观点传播给那些为了工作、生活而不停忙碌的人们。

编 者

[第1章] 闲话大蒜

大蒜的产地广,产量大,随着人们对蒜认识的加深和开发利用,蒜已成为了人们不可或缺的食品和药品,成为健康和生命的“保护神”。

- ◎ 一、蒜的历史 (3)
 - 1. 蒜的世界史探源 (3)
 - 2. 蒜在中国 (7)
- ◎ 二、蒜的选购和保鲜 (8)
 - 1. 大蒜的种类和优良品种 (8)
 - 2. 国内有哪些品牌蒜 (11)
 - 3. 不同季节的蒜 (16)
 - 4. 大蒜的产地和生产 (18)
 - 5. 蒜的选购和储藏 (20)
- ◎ 三、蒜的基本知识 (24)
 - 1. 深入了解大蒜 (24)
 - 2. 蒜的药理作用 (26)
 - 3. 蒜的营养价值 (32)
 - 4. 关于蒜的小知识 (35)
 - 5. 食用蒜的禁忌 (39)
- ◎ 四、戏说大蒜 (42)
 - 1. 蒜在国外的发展 (42)
 - 2. 蒜的趣闻 (45)

[第2章] 蒜的妙用

蒜可以作为食物,也可以入药,是日常生活中的好帮手,能为你解决许多实际问题,打开方便之门。要想让大蒜很好地帮助您解决问题,首先,您就得认识大蒜的许多奥妙与神奇:比如怎样用大蒜防止大米生虫,怎样用大蒜钓鱼等。解决这些问题往往有诀窍,只要您掌握了窍门,便可茅塞顿开,问题就可以迎刃而解了。了解大蒜,巧用大蒜,妙用大蒜,能让您的生活更加惬意和美好。



◎ 一、美味盘中餐	(63)
1. 大蒜全身都是宝	(63)
2. 巧食大蒜	(64)
3. 大蒜米粥	(67)
4. 大蒜的吃法说不尽,道不完	(69)
5. 大蒜的深加工	(70)
◎ 二、大蒜对于食物的妙用	(75)
1. 大蒜可以防止食物霉变	(75)
2. 柑橘要保鲜,大蒜来帮忙	(77)
3. 大米生虫找大蒜	(78)
◎ 三、大蒜在生活中的巧用	(79)
1. 生活中使用大蒜的小技巧	(79)
2. 大蒜在烹调时的妙用	(82)
◎ 四、大蒜在医疗方面的巧用	(84)
1. 千锤百捣始成剂	(85)
2. 大蒜疗伤止痛效果佳	(90)
◎ 五、大蒜在水产养殖中的应用	(92)
1. 大蒜在水产养殖中的应用	(92)
2. 应用中的注意事项	(96)

[第3章] 常见疾病蒜疗法

生活中,蒜是必不可少的调味品,不仅如此,蒜还具有
很多不为人知的药用功能。

◎ 一、呼吸系统疾病	(99)
1. 感冒	(99)
2. 咳嗽	(100)
3. 喘	(102)

◎二、消化系统疾病	(104)
1. 胃 痛	(104)
2. 泄 泻	(106)
3. 腹胀痛	(108)
◎三、循环系统疾病	(110)
1. 高血压	(110)
2. 血 症	(111)
◎四、传染病	(114)
1. 肺 癆(肺结核)	(114)
2. 黄 疸	(116)
3. 疟 疾	(116)
4. 痢 疾	(118)
5. 霍 乱	(122)
◎五、泌尿系统疾病	(123)
水 肿	(123)
◎六、神经系统疾病	(130)
神经痛	(130)
◎七、内科其他疾病	(131)
1. 中 暑	(131)
2. 癌症肿瘤	(132)
3. 其他内科疾病	(134)
◎八、外科疾病	(135)
1. 疮 疡	(135)
2. 瘰 癧	(137)
3. 冻 疮	(138)
4. 毒虫螫伤	(139)
◎九、皮肤科疾病	(140)
1. 癣	(140)

2. 鹅掌风 (141)

3. 鸡 眼 (142)

4. 神经性皮炎 (143)

◎ 十、儿科病 (144)

1. 咳 嗽 (144)

2. 虫 症 (145)

3. 小儿水肿 (147)

4. 百日咳 (148)

5. 白 喉 (151)

6. 杂 病 (152)

◎ 十一、五官科疾病 (154)

喉痹和骨鲠 (154)

[第4章] 家庭保健蒜

关于大蒜的应用,在我国,人们很早就发现,大蒜不仅是调味的佳品,更是强身、健体、防病、治病的一味良药。

◎ 一、人类健康的神圣卫士——大蒜 (159)

1. 近代研究发现蒜的六大保健功效 (159)

2. 细菌的强力杀手——大蒜 (164)

3. 人类健康卫士——大蒜 (167)

4. 抗癌治疗的又一新途径 (171)

5. 老年人养生长寿的挚友 (175)

6. 大蒜及维生素 C 并用可使血糖显著下降 (178)

◎ 二、多能的大蒜 (181)

1. 合理吃蒜益处多 (181)

2. 专治“现代病”的大蒜 (182)

3. 脑力劳动者宜常吃大蒜 (183)

4. 保健美容蒜秘方	(184)
◎ 三、女性保健与蒜	(187)
1. 月经不调	(187)
2. 妊娠水肿	(188)
3. 带下病	(190)
◎ 四、男性保健与蒜	(191)
1. 治疗阳痿	(191)
2. 治疗睾丸发育不良	(192)
◎ 五、民间大蒜简易药用验方	(193)

[第5章] 家庭食谱

蒜香扑鼻,美味佳品尽收于此。

蛋黄大蒜	(201)
蒜汗面菜	(202)
四川泡菜	(203)
韩国蒜茸泡菜	(205)
吉士蒜香片	(207)
蒜酱拌菜	(208)
蒜香土豆泥	(209)
蒜泥蒸拌菜	(210)
大蒜烧裙边	(212)
蒜泥煎牛上脑	(214)
蒜泥鸡蛋	(216)
蒜泥白肉	(217)
蒜茸芝麻羊肉排	(218)
蒜香羊肉	(220)
蒜辣牛骨髓	(221)

蒜头扣鲩鱼	(222)
蒜头熬鱼	(224)
蒜子牛鞭	(226)
蹄踢蒜珠	(227)
蒜烧牛尾	(228)
蒜肉花生米	(229)



闲话大蒜

大蒜的产地广，产量大，随着人们对蒜认识的加深和开发利用，蒜已成为了人们不可或缺的食品和药品，成为健康和生命的“保护神”。



一、蒜的历史

1. 蒜的世界史探源

追究蒜在地球上生长的历史，已无从查考，但我们可以从人类发展的足迹中找到蒜进入人们生活的印记。

■ 蒜与古埃及人强身保健

10P☞ 据说，4600年前古埃及法老胡夫在建造金字塔时，给工匠每天的饭食中必有蒜，他认为蒜是力量的象征与源泉。还有野史记载说，因为蒜供应中断，若不是法老胡夫花重金购买蒜，金字塔这一人类宏伟工程就不能顺利完成。

10P☞ 在古埃及，将领们在战争中都让士兵吃蒜，因为他们认为吃蒜能让士兵力大骁勇，更容易夺取胜利。因此，蒜成为古埃及必备的重要军需品。



古印度的壮阳药——大蒜

TOP 在古印度一位文学家的手稿中有一首《蒜歌》（早于公元5世纪），已说明了蒜作为壮阳药使用，可见蒜在这里已成为——“男人通过女人，在房子的屋顶上获得欢乐的良药。”（在印度的许多地方，人们在炎热的夏季夜间，都将睡眠场所设在清凉的屋顶。）



犹太法典《Talmud》也曾相当详细地介绍了蒜在壮阳方面的功效：“因为它（指蒜）可以吃饱，使身体变暖，让脸色发光，杀死肠道中的寄生虫，增生精子，增加爱的欢乐，并从嫉妒中得到解放。”

TOP 在古印度人佩达尼斯·迪俄斯科特斯（公元1世纪）的著作中，他不只把蒜看作“刺激不贞洁行为”的一种药物，还说它可以排尿和解除烦闷；并且他认为，蒜是一种治疗中毒、哮喘、黄疸、牙痛和皮肤病的药物。

TOP 古印度人认为常吃蒜可增进智力、保持声音洪亮，并且在进食难以消化的食物后可帮助消化，也能防止生病，因此古印度人也将蒜视作神物。



希腊大力士的力量和勇气

10P① 希腊的大力士在参加古老的奥林匹克运动会时，总要在竞赛前咀嚼蒜瓣，以便增加力量和勇气。

10P② 古时的希腊各地也很热爱斗鸡，人们也给参加搏斗的鸡喂足蒜，以便刺激它们在搏斗时更能发起攻击，也就是说，早在古希腊，人们已经开始用蒜作为提高成绩的兴奋剂！

蒜在古时用于求神祈佛

蒜不仅用于强壮筋骨，还用于祈求神灵，祈求幸福。

10P③ 古代腓尼基人和北欧海盗，把蒜作为圣物顶礼膜拜，出海的船里总装备有蒜，祈求圣灵保佑自己平安。

10P④ 在西班牙，用蒜瓣汤互祝新年，把这个晚上当作吉祥夜。另外，在西班牙，每年还举行传统的“蒜节”或“辞旧迎新的集市竞赛”，以此来欢庆节日的到来。在节日期间，人们载歌载舞，把自己种植的最好的蒜拿去参加竞赛，家家户户还以蒜为佐料，制成各种精美食品，馈赠亲友。

蒜的古代药用史

蒜作为药物，用于防病治病、益寿延年的时间可追溯到公元1世纪。1世纪前，蒜随着从东方传播到地中海地区的文化风物，有关其医疗作用的知识也一起得到广泛的流传。



TOP 世界上描述蒜的药用作用的第一人是一位罗马医生。他发现用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，服用蒜可提高食欲，治疗咳嗽和肠道疾病。

TOP 早在古埃及就有医典《埃伯尔斯药方集》记载了蒜的药用。

TOP 世界长寿之乡——原苏联的高加索地区的人们大多都用捣碎的蒜放在小口袋里挂在脖子上用来预防霍乱。

TOP 二战时期由于药品的短缺，仅英国政府就购买了数千吨蒜用于治疗士兵的创伤，蒜一时成为宝贵的药物。

TOP 公元2世纪时，罗马军医用蒜防治了士兵中流行的呼吸道疾病和寄生虫病。

TOP 中世纪欧洲瘟疫流行，既无疫苗又无强有力的抗生素，大多数人就依靠蒜躲过了这场灭顶之灾。

TOP 在古时的中东地区，蒜曾被用来防治阳痿。

TOP 在我国古代民间有“蒜是个宝，常吃身体好”的说法，那时的人们常用蒜来预防感冒、流脑、痢疾、白喉、乙型肝炎等各种传染病。

蒜的日常使用

蒜除药用价值高外，日常生活也离不了它。

TOP 在农业生产中用乙基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蒜：“除讨厌的气味之外，其实际价值比黄金还高。”

TOP 在很长一段时间，英国出现了吃生蒜热，从城市到乡村，



许多家庭的餐桌上离不开蒜。

100% 据报载，德国 70% 的人喜欢吃蒜，蒜的年消费量达 8000 吨。欧洲第一届蒜节也是在德国达姆施塔特市举行，当时热闹非常，展品也极为丰富。

2. 蒜在中国

蒜的栽培历史源远流长，据各方面的资料考证，蒜非我国土生土长之物，而是远涉万里，来到我国安家落户的。

我国食蒜的历史

蒜原生于吉尔吉斯沙漠，公元前 3000 年，首先由古埃及人引来种植，先后传入东方和西方许多国家和地区。

蒜在我国的最早记载见于《本草经集注》一书。蒜传入我国，约在公元前 139 年。当时出使西域的张骞，在那里尝到了用蒜当做作料的菜肴和浸泡过的蒜，觉得



十分可口、鲜美，便将其带回国。因其来自西域，故名葫。由于葫蒜比野生蒜个头大，故又称为大蒜。