

生活妙用丛书

蒜 G A R L I C 的妙用

蒜 ——
对抗疾病的灵丹妙药！

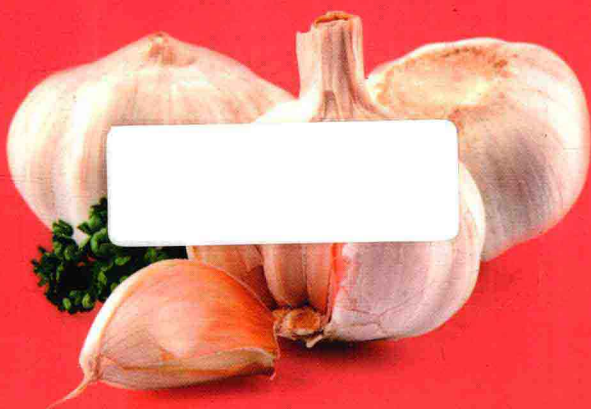
● 清洁家居 ● 美肤美容 ● 健康养身 ● 美食美味

50 多种用途及使用方法
全方位保证健康！

[法] 阿里克斯·勒菲耶夫-德尔库特

(Alix Lefief-Delcourt) 著

陈光旭 译



上海科学技术出版社

生活妙用丛书

生活妙用丛书

蒜的妙用

G A R L I C

[法] 阿里克斯·勒菲耶夫-德尔库特 (Alix Lefief - Delcourt) 著
陈光旭 译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蒜的妙用/ (法) 勒菲耶夫-德尔库特 (Lefief - Delcourt, A.)
著; 陈光旭译. —上海: 上海科学技术出版社, 2013.1
(生活妙用丛书)
ISBN 978-7-5478-1489-5

I . ①蒜… II . ①勒… ②陈… III . ①大蒜 - 基本知识
IV . ①S633.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第246682号

This book published originally under the title Le L'ail malin by Alix Lefief-Delcourt ©2011 LEDUC.S
Editions, Paris, France.

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 4

字数: 80 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-1489-5 / TS · 98

定价: 18.00 元

此书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

序

抗病的灵丹妙药

蒜是一种非常古老的农作物，所有文明古国，从古埃及到古罗马，从古代中国到古希腊，人们都把蒜用作对抗各种疾病的灵丹妙药。在5000~6000年前，蒜已经受到人们的重视并栽种。

蒜含丰富的氨基酸、维生素、矿物元素等人体所需的营养物质；具有强大的抗菌作用，可以预防呼吸道、肠道等感染；蒜还是良好的抗氧化剂，不仅可抗衰老，还能防治心脑血管疾病、癌症及其他病症；蒜的益生元含量也非常高，是一种难得的有益健康的食物。

蒜被广泛用于医学、美食、家居等方面，还可以防虫、驱虫、保护绿色植物。

本书叙述了蒜的历史，常用的蒜，食用方法，蒜在家居、美容、健康、美食等方面的实际妙用方近60条，其中有很多用途是鲜为人知且经过科学验证非常有效的。

高品质的生活，是需要知识来丰富的，学会这些有关蒜的小常识，生活将会更有质量！

目

录

序.....	3
--------	---

1 古老的植物

蒜之古今.....	8
有益健康的蒜.....	12

2 各种各样的蒜

蒜的分类.....	30
蒜的选购与储存.....	40
蒜的其他产品.....	46

3 蒜与家常

驱虫与防虫.....	54
保护绿色植物.....	56

4 蒜与健康

蒜的药用功能.....	60
日常保健妙用.....	68

5 蒜与美容

头发护理.....	94
口腔护理.....	96
手部护理.....	97

6 蒜与美食

烹饪技巧.....	100
美食菜谱.....	106

译后记.....	127
----------	-----

1

古老的植物

蒜是一种非常古老的植物，从古埃及到古罗马，从古代中国到古希腊，人们都把蒜当作对抗各种疾病的灵丹妙药。

今天，蒜已成为了世界上最为广泛种植、也最为商业化的植物之一。

蒜是一种难得的有益健康的食物，含有丰富的氨基酸、矿物质元素等人体必需的营养物质。



蒜之古今

早在5000~6000年前，人们已发现蒜，并开始当作农产品去种植。其后，蒜文化随着游牧民族在整个亚洲和欧洲迅速传播，并被探险家装在行囊中，带到了美洲大陆。

今天，蒜已经成了世界上栽种数量最多、也最为商业化的植物之一。由于蒜的抵抗力和适应力都很强，所以它很容易适应各种气候环境；因此，无论是在亚洲、欧洲还是美洲的美食中，都能看到它的身影。

所有伟大的文明古国，从古埃及到古罗马，从古代中国到古希腊，人们都把蒜用作对抗各种疾病的灵丹妙药。小小蒜瓣，奥秘无限。

古埃及

蒜也是力量、勇气和抵抗力的象征。

古埃及法老把大蒜给修筑金字塔的奴隶食用，以增强力量，提高建造效率，更好地完成任务。古埃及法老胡夫还让人在他的吉萨大金字塔顶部雕刻了一个蒜瓣。

古希腊和古罗马

古希腊士兵和奥林匹克运动员以食用大蒜来增强力量和耐力，无论是在战争还是比赛中，他们都表现得更加出色。

古罗马著名的百科全书《博物志》中，作者劳普林尼(公元23~79)这样写道：大蒜具有特殊的强大性能，能够帮助人们有效地克服饮水和住所变化所带来的不适。如被鼯鼠、狗或蛇咬伤，蒜也是既快速又有效的解毒药。此外，蒜还能消除某些有毒植物产生的有害影响。100年后，古希腊著名的医学家盖伦开始使用大蒜作为抗毒药剂。

中世纪的法国

蒜用来预防多种严重疾病，如鼠疫、麻疯病和霍乱。人们主要是把生蒜泡在食醋中食用。同时，也会把蒜放在家中，或带在身上，以驱除那些引起疾病的恶魔。

法国国王亨利四世时

法国国王亨利四世特别喜欢吃大蒜，他每天都会吃大蒜。因为在当时，蒜被看作是一种有效的补肾壮阳药。

.....

19世纪

法国著名生物学家路易·巴斯德对大蒜产生了浓厚的兴趣，并发现大蒜的抗菌作用。

.....

第二次世界大战期间

大蒜的抗菌特性被人们广泛用来消毒伤口、救治伤员，用蒜替代抗生素。当时，俄国人将大蒜视为“俄罗斯青霉素”。

.....

今天

现代医学对大蒜的多种功效也十分感兴趣。大蒜疗法已经不仅仅是一种古老的偏方，它在医学上有益健康的功效已经被许多研究所证实。全世界的科学家都在不停地探究大蒜强健心血管系统和预防癌症的功效。

穷人的百宝丹

千百年来，人们总用怪里怪气的名字来称呼大蒜：发臭的玫瑰花、恶魔杀手……可是也有人称之为“穷人的百宝丹”。

百宝丹

法语中百宝丹一词“La thériaque”，源于希腊语“thériakos”，意思是“对野兽有益的东西”，是一种由古罗马帝国尼禄皇帝的医生安德洛玛刻在公元1世纪发明的药方。

这种既可以作药水也可以作药膏的妙方，其组成成分，包括60多种植物和鸦片、毒蛇肉等毒品。

此后数百年，这种灵丹妙药一直非常受欢迎。在14世纪，人们又用它来对抗鼠疫。虽然药方发生了许多变化，但是法语“La thériaque”一词却成为灵丹妙药的代名词，可以治愈所有疾病。

而大蒜，也被认为是这样的一种解毒良药，而且它价格低廉，因此成为了穷人的百宝丹。



有益健康的蒜

葱科大家族中的一员



蒜是一种葱科、地下鳞茎分瓣、有刺激性气味的植物。更确切地说，蒜属于葱属，与洋葱、大葱、火葱、韭菜、小葱是一类植物。

这种可作蔬菜的植物由以下几个部分组成：

蒜头

这个部分实际上是植物的根，由灰白色的膜质外皮包裹，内有10~16枚小小鳞茎，通常叫做蒜瓣。

蒜苔

一根长长茎由许多片叶子包裹着，可以长到1米多高，并开出白色和浅粉色的美丽花朵。

蒜的法文名字

“ail”来自于凯尔特语“all”，意思是“热的、炙热的、辛辣的”。葱属名称“Allium”也由此而来。之所以叫这个名字，是因为它的味道，又或者是它补肾壮阳的功效。

蒜之组成

大蒜是一种难得的有益健康的食物，它富含氨基酸、维生素、矿物质元素等人体所需的丰富营养物质，特别是其中的有机含硫化合物，具有广泛的药理作用。

能量值	565 千焦，每个蒜瓣大概 16.7 千焦
水	64 克
碳水化合物	27.5 克
蛋白质	6 克，包括 17 种人体必需的氨基酸
脂类	0.1 克
纤维素	3 克

维生素

维生素 C	30 毫克
维生素 B ₆	1.2 毫克
维生素 B ₃	0.65 毫克
维生素 B ₅	0.60 毫克
维生素 B ₁	0.20 毫克
维生素 E	0.10 毫克
维生素 B ₂	0.08 毫克

矿物质元素

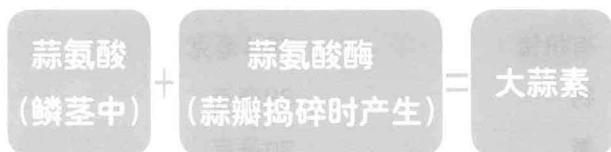
硫	200 毫克
磷	144 毫克
有机锗	75.4 毫克
钙	38 毫克
氯	30 毫克
镁	21 毫克
钠	10 毫克
铁	1.4 毫克
锌	1 毫克
锰	0.46 毫克
硼	0.40 毫克
铜	0.15 毫克
钼	0.07 毫克
硒	0.02 毫克
镍	0.01 毫克
碘	0.003 毫克

以上为 100 克大蒜的平均组成，其因为品种、季节、成熟温度和生长条件不同而有所波动。

此外，大蒜还含有少量的前列腺素、植物甾醇、多酚、类黄酮和磷化合物。

蒜之作用

大蒜素——杀菌抑菌，多种功效



大蒜素的形成

在大蒜中，主要的含磷化合物是蒜氨酸，学名叫S-烯丙基-半胱氨酸亚砷，化学式为 $C_6H_{11}NO_3S$ ，它与大蒜素不同，它没有气味，在完整蒜的鳞茎中。

当蒜瓣被捣碎时，会释放丙酮酸和一种酶——蒜氨酸酶，它接触到蒜氨酸后，后者的含量会降低，结果：一股强烈的蒜味释放出来，这是生产大蒜素的证据。

然后这种酶在空气中迅速氧化成为二烯丙基二硫化物，是大蒜精油的主要成分。另外，该硫化物凝结后，还会生成一种叫阿霍烯的物质，它是某些抗真菌软膏或药膏的重要组成成分。