

大蒜之书

探索你熟知却不真正了解的大蒜

[美] 罗宾·柯丽◎著
徐志军◎译

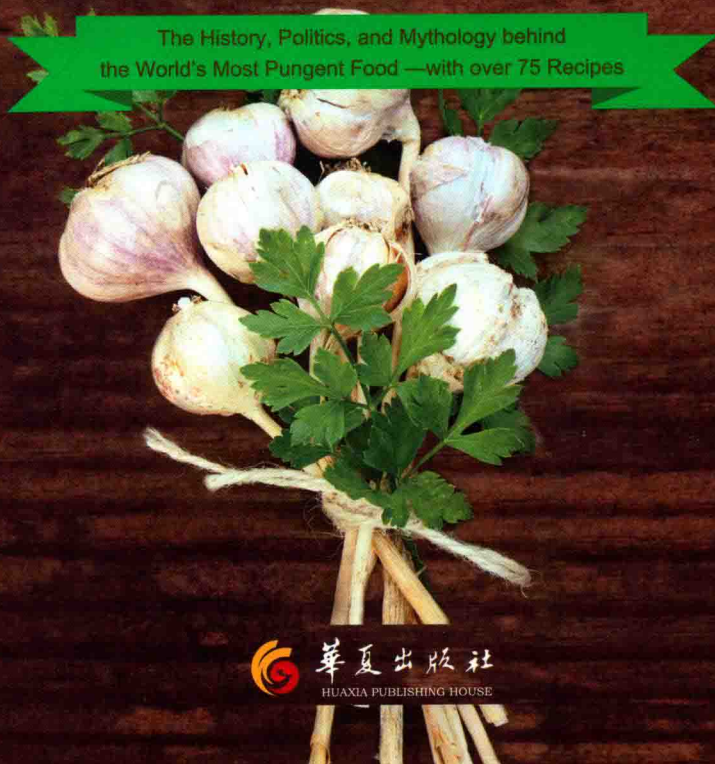
世界卫生组织认可的全球十大健康食品之一

神奇食品背后的历史、政治与神话，
以及由大蒜参与烹制而成的世界各地美味食谱，
一并奉上！

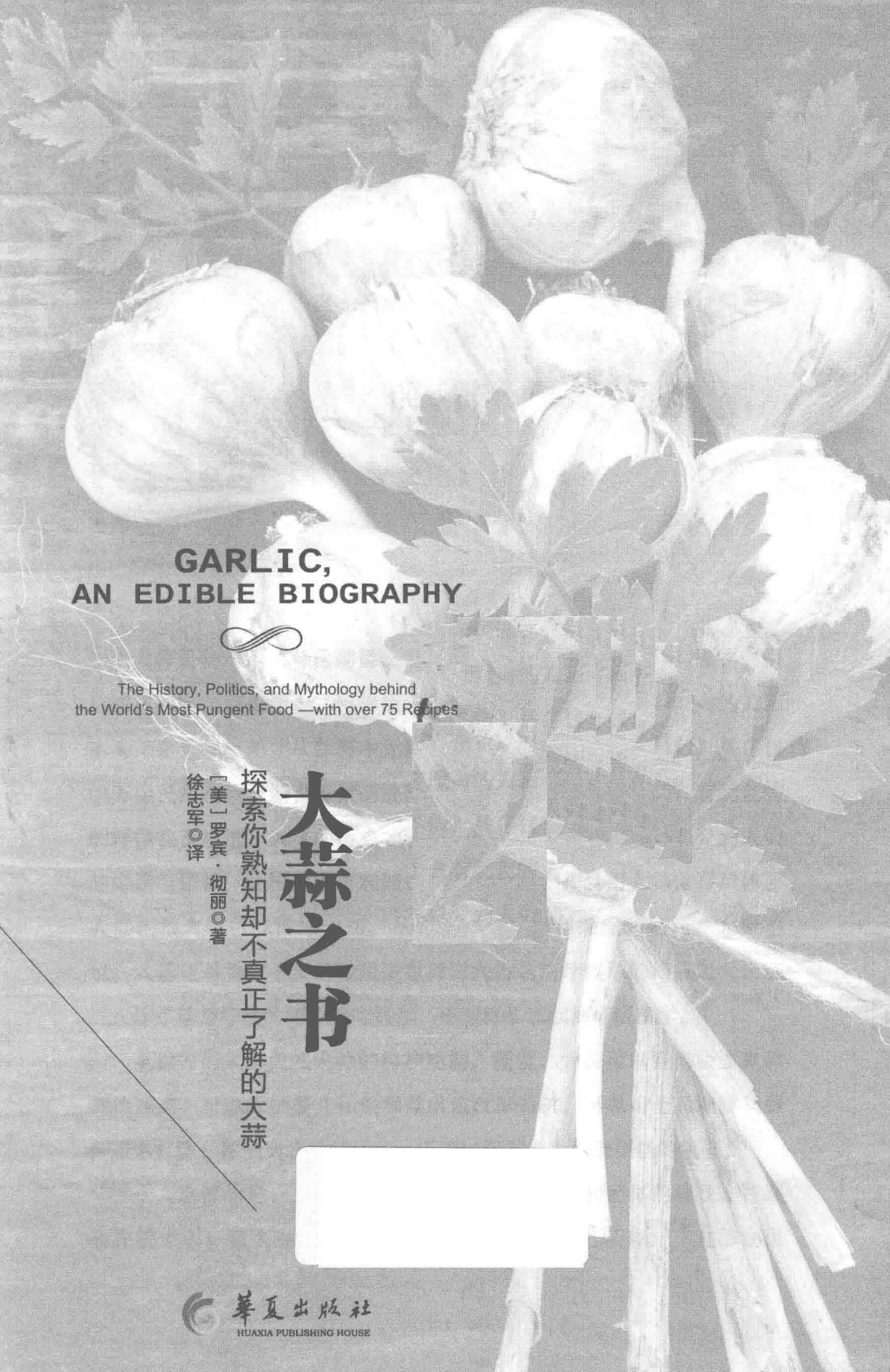
了解大蒜文化，打造史上内容丰富有趣、语言轻松幽默、
实践生动简单的大蒜之书

**GARLIC,
AN EDIBLE BIOGRAPHY**

The History, Politics, and Mythology behind
the World's Most Pungent Food —with over 75 Recipes



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



GARLIC, AN EDIBLE BIOGRAPHY



The History, Politics, and Mythology behind
the World's Most Pungent Food —with over 75 Recipes

大蒜之书

探索你熟知却不真正了解的大蒜

「美」罗宾·彻丽◎著
徐志军◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

大蒜之书: 探索你熟知却不真正了解的大蒜 / (美) 罗宾·彻丽 (Robin Cherry) 著; 徐志军译. -- 北京: 华夏出版社, 2017.8

书名原文: Garlic, an Edible Biography: The History, Politics, and Mythology behind the World's Most Pungent Food--with over 75 Recipes

ISBN 978-7-5080-9241-6

I. ①大… II. ①罗… ②徐… III. ①大蒜-基本知识②大蒜-菜谱 IV. ①S633.4
②TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第164718号

Published in agreement with The Park Literary Group LLC, through The Grayhawk Agency

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2015-2269号

大蒜之书: 探索你熟知却不真正了解的大蒜

作 者 [美]罗宾·彻丽
译 者 徐志军
责任编辑 王占刚 王秋实

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市少明印务有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2017年8月北京第1版 2017年8月北京第1次印刷
开 本 720×1030 1/16
印 张 13.25
字 数 150千字
定 价 39.00元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。电话: (010) 64663331 (转)

前 言

大蒜是物产中的拜伦勋爵，是好色的捣蛋鬼，用魔法来诱惑你，然后在破晓之前悄悄溜走，给你留下满口的臭味。然而，富有魔力的大蒜本身却是无须授粉便从蒜瓣中无性繁殖出来的。大蒜无所不能，从乡村的万能灵药和俄罗斯青霉素到美国大蒜和意大利香料，这个含有硫化物的球体甚至渗透了人类的历史，既受到人们的热爱和崇拜，也受到人们的诽谤与鄙视。法国国王亨利四世用大蒜洗礼，并且用大蒜保存尸体。人们相信大蒜可以治愈一切，从秃顶和坏血病到癌症和瘟疫，无所不包。大蒜还是为数不多的被用于世界三大古老治疗体系的药品之一，这三大体系就是印度的阿育吠陀医学、中国医学和欧洲传统医学。

全世界的人都依赖大蒜的保护功能，据说，大蒜可以抵御吸血鬼和其他邪灵，可以保护婴儿和伯利兹出租汽车司机，可以给士兵和赛马骑手带来好运，按瑞典农民的说法，还可以保护奶牛不受巨怪的伤害。

令人遗憾的是，大蒜也被用于对不同种族和宗教团体的歧视，特别是在犹太人、意大利人和朝鲜人中间。多少个世纪以来，“大蒜食用



者”一词一直被用来贬损和毁谤他人。如今，随着每年高达十万人参加吉尔罗伊大蒜节，很难再把“大蒜食用者”看成是对人的一种侮辱。热爱大蒜已经成为一种骄傲。你或许从来没有参加过胡萝卜节，但从加利福尼亚的吉尔罗伊、纽约的哈德森河谷到英国的怀特岛，再到日本的田子町，大蒜节却遍布全世界。其他食品拥有的是粉丝，大蒜拥有的是热爱者。

像很多在20世纪60年代和70年代长大的人一样，是朱丽亚·恰尔德引导我认识了大蒜。或者更确切地说，是朱丽亚·恰尔德引导我妈妈认识了大蒜。每当公共电视台周三晚上播放《法国厨师》节目的时候，她便会退回自己的卧室，让爸爸照看我和姐姐。她关上房门，像一个如饥似渴的学生一样，在一本800页厚的名叫《掌握法国厨艺》的新书的空白处潦草地做着笔记。我现在还保存着那本破旧的书，上面有妈妈仔细核对后标出的我们喜爱的饭菜食谱，包括恰尔德用30瓣大蒜所做的传奇般的土豆泥。妈妈按照食谱烹饪的时候，身穿蓝白条纹的围裙，上面有一个红色的口袋，口袋上写着：“感谢你，朱丽亚·恰尔德！”我对此深表赞同。

恰尔德不厌其烦地想让读者和观众相信，他们不应该再把大蒜当作“可疑的外国货，可能具有危险性，肯定属于很低的阶层的東西”而加以回避。她在马萨诸塞州剑桥市温馨舒适的厨房里开始了一场厨艺革命，把大蒜从古老陈旧的种族和城市社会的桎梏中拯救出来，并在全国范围内把它推广到郊区的厨房。

妈妈在青少年时代，被禁止进入她妈妈的厨房，因此她在第一次为爸爸做意大利面的时候，竟然忘了加水。为了不让我们遭遇同样的命运，她欣然让姐姐和我进入厨房。我对用大蒜烹饪饭菜最早的记忆就是

把一瓣大蒜切开，然后在牛后腿肉排上摩擦，再把牛排浸泡在酱油里面（在今天看来，使用如此少量的大蒜似乎是荒谬可笑的，但革命不会在一夜之间发生）。

似乎是为了弥补失去的时光，妈妈不断收集、整理了成百上千本烹饪书籍，使我们的早餐室充满了詹姆斯·贝亚德、克雷格·克莱波恩、保拉·佩克和马赛拉·豪赞（世称意大利的朱丽亚·恰尔德）的厨艺灵感，还有全部27卷时代生活出版社出版的经典（已经绝版）的《世界美食系列》（还附有用螺旋丝装订的食谱小册子）。《世界美食系列》由备受尊重的纽约烹饪教师迈克尔·菲尔德编辑，它把我从俄亥俄州克利夫兰闭塞的生活引向了遥远的国度和厨房。我喜欢浏览妈妈收集的食谱，并为家人进行尝试（我每小时挣50美分，烹饪使我得到了一辆新自行车）。我从意大利青酱面这样简单的饭菜开始，逐渐过渡到烹饪菲尔德《五重奏美食》中那些更加珍奇的菜肴，比如罗马尼亚蒜酱鱼汤。

虽然大蒜一直是我烹饪菜肴食材中的一部分，但是在2004年的某一天，当我发现来自俄罗斯的辛辣的大蒜“乔治亚火焰”的时候，大蒜在我心目中地位发生了变化。

当时，我在克利夫兰看望家人。我父亲是20世纪四五十年代的“产物”，总是喜欢为与他一起生活的女人做饭。我在上大学的时候，有了更多的时间参加聚会和学做更多的菜肴，而不再只是局限于做勃艮第牛肉丁和炖鸡，于是，他给我订阅了《美食家与好胃口》。父母离婚后，我送给爸爸一本克雷格·克莱伯恩的《厨艺入门》，只是为了让他在重新成为光棍汉以后不会饥肠辘辘。他把这本书放置在书架上，却又娶了一个厨师。

爸爸的妻子海伦熟识克利夫兰农贸市场所有的农夫，因此，与她一

起逛市场充满了无限的乐趣。虽然那次去北方联盟农贸市场的时候天气迷蒙阴暗，但是那里展示的多姿多彩的农产品却令人耳目一新，有成熟的鲜美的蓝莓和红莓，还有胡椒、芝麻菜和鲜嫩的四季豆，等等。市场上只允许农产品的生产者进行售卖，这意味着你总是可以直接从农夫手里购买农产品。摊位沿着高速交通（译者注：一条路的名字）的两边排开，通勤的铁路线把克利夫兰郊区与市中心连接到一起。

我去拜访了一些老相识，比如基尔伯克河谷蘑菇有限公司的汤姆·维安特，他拥有麻省理工学院的学位，却没去做工程师，而是选择做一名培育蘑菇的农民。我还拜访了蛇山农场的塞弗里·罗瑞墨，为他取名的人是有先见之明的，他出售令人叹为观止的农产品和农场自产的新鲜蛋类。然而，就在那特殊的一天，我还注意到一位以前从未见过的人，这是个身材瘦高、留着胡须的农夫，他身穿方格衬衣，头戴棒球帽，看上去就像个乡巴佬。现在我知道了那是路特斯通有机农场的比尔·彭内尔。彭内尔站在一张摆满了纸袋的桌子后面，每个纸袋里放着一头大蒜，纸袋上面用粗粗的记号笔标记着大蒜的名称和味道特征。这些大蒜比超市的大蒜个头小，50美分一头。除了“乔治亚火焰”（辛辣，风味浓郁）之外，还有“俄国红”（味道强烈，非常辛辣）、“缪斯”（有麝香气味，柔和）和“罗马尼亚红”（味道强烈持久）。

多年以来，我一直是个顽固的亲斯拉夫派（我父亲的前辈是20世纪初从摩尔多瓦移民过来的，但他对此漠不关心。我的钟情或许是对此的一种补偿）。上大学的时候，我的专业是俄国历史，俄国也是我最喜欢的地方之一。而且，我疯狂地热爱辛辣食物。对辛辣食物的执着追求让我走遍了世界，从加利福尼亚的吉尔罗伊到韩国的首尔。

因为海伦并不是一个自我节制的人，所以每个大蒜品种我们都买了好几袋。回家后，我把每个品种的一头大蒜切成了片。切片的时候，首先引起我注意的就是蒜汁。品质优良的新鲜大蒜确实是充满汁液的，与充斥于超市过道的从中国进口的廉价大蒜毫无相同之处。

我爱上了“乔治亚火焰”。它口味辛辣，但其辛辣程度并没有遮掩那美妙的蒜味。“俄国红”也很辛辣，但却有着奇异的甜甜的余味。

“缪斯”像广告中宣传的那样，有麝香气味，味道有点强烈。“罗马尼亚红”辛辣，但没有烧灼感。因为大蒜经烹饪后蒜味会减轻，所以辛辣大蒜的最佳食用方式是生食。我决定改进我的酱汁做法，制作乔治亚火焰酱汁。我切了两磅番茄、两个新鲜的墨西哥辣椒和一些香菜，还使用了少量的青橙汁和两茶匙新鲜蒜泥。效果极佳，两种辛辣成分使得番茄和香菜的口感更加清爽。

罗宾酱汁

2磅番茄，切成小块

2个新鲜墨西哥辣椒，去籽

2茶匙新鲜蒜泥

1/4 杯香菜，切碎

1/4 个酸橙汁

盐，调味用

在食品加工机中混合番茄、墨西哥辣椒和大蒜，制成粗糙的菜泥，然后倒入菜盘，再放入香菜和青橙汁。根据口味加盐。



我开始陶醉于（甚至是沉溺于）各种各样的令人兴奋的大蒜菜肴。突然之间，大蒜从一种一刀切的大路货变成了由味道、颜色、形状和大小组成的万花筒。我开始对各种口味的大蒜感到好奇并为之着迷。我发现，有些种类的大蒜是在19世纪末和20世纪初被波兰、德国和意大利移民带来的，但大部分种类都是在1989年突然间进入美国的。

20世纪下半叶，为了收集大蒜，美国农业部一直在要求苏联政府同意开放高加索地区和古老的丝绸之路。但是，因为冷战仍在持续，而且在这个地区有苏联导弹基地，所以苏联方面一直没有同意。到了1989年，随着苏联的逐步解体，俄罗斯人邀请了一个美国农业部的代表团进入该地区，使他们得以收集不同品种的大蒜。令人遗憾的是，美国农业部并没有足够的时间与地方农民制定种植和收获大蒜的规划。

2009年，我参加了在爱荷华州迪克拉举行的种子收集交流年会，从而了解到更多的关于大蒜收集的事情。年会是令人神往的中西部的盛事，吸引着世代相传的种子的保存者和爱好者。人们在干草捆上吃饭，把德国产的超级耐寒的大蒜品种说成是“可爱的耐寒货”。对我来说，最重要的是遇到了约翰·斯文森，他参加了1989年的大蒜收集活动。

约翰·斯文森是退休的芝加哥律师、大蒜迷，对大蒜一往情深。他还是我们应该感谢的把普斯科姆、基塔布和撒马尔罕等大蒜品种引进美国的人。在乌兹别克斯坦、吉尔吉斯斯坦和塔吉克斯坦，斯文森和其他团队成员沿着干枯的河床和峡谷徒步旅行，露地扎营，到处找寻市场，一路收集大蒜。他们只被允许在夜间乘坐飞机，多少有点相信阴谋论的斯文森认为，苏联政府可能怀疑他们是在为中央情报局秘密工作。

我参加了一个由乔尔·吉拉尔丹主讲的大蒜种植讲座，他是个留着浓密胡须的农民，被认为是明尼苏达大蒜种植的开创者。吉拉尔丹和

斯文森是老朋友，他们在全国进行以大蒜为主题的巡回讲座。有一次，当被问到他们与大蒜的关系为什么如此密切的时候，他们异口同声地回答：“因为我们是吃货！”吉拉尔丹曾说，如果你想卖出某个品种的大蒜，就在旁边注明“此大蒜为制作酱汁佳品”，是什么品种大蒜其实并不重要。吉拉尔丹当时放声大笑着宣布：“所有大蒜都是制作酱汁的佳品！”

在过去的几年，随着对大蒜悠久的却悲惨可怜的历史不断地研究，大蒜对我来说成了《天方夜谭》中的薛拉莎，引导我进入由先知、国王、诗人和窃贼构成的童话世界。我很难再说出另外一种像大蒜这样受到两极分化的评价的东西。人们对大蒜或者热爱，或者仇视，但无人在二者之间摇摆，这就是大蒜的现实。

没有边界的蒜头

在过去的二十年里，内奥·茨马达集体农庄令人惊异地在以色列尘沙弥漫、棕褐色的内盖夫沙漠营造出了一片绿洲。在游览农庄的时候，我向我的导游、农庄菜园的看护者科比提到我正在研究大蒜。他立刻跳上他的卡车，拽出来两头刚刚收获的巨大的玫瑰色大蒜。“你喜欢这些吗？”“啊！天哪！我太喜欢了！”它们实在太吸引人了。

从特拉维夫起飞，经过令人筋疲力尽的飞行，在肯尼迪机场着陆的时候，我心中的愿望就是躲过机场传奇般的比格猎犬队的检查。几十年来，美国海关边境保护局一直在训练比格猎犬搜查食品、植物和动物。比格猎犬被列为联邦调查局探员，因为它们有着敏锐的嗅觉，而且长相伶俐可爱，不会吓到旅客。因此，当携带违禁品的旅客不由自主地靠近

这身穿鲜绿色马甲的迷人的小狗，还没有明白是怎么回事时，就已经被“包打听”搜查过了。

还没见面，我便听到猎犬黑利的声音。我迅速转身，它就在不到一米的地方，正对着我。我极力掩饰内心的紧张，但我的心脏剧烈跳动，额头上汗珠滚滚。我紧张地看着旋转式输送带。为了不引起注意，我穿过同机乘客，缓缓地走向输送带的另一边。谢天谢地，这是斯拉维夫航班第一次满员。黑利和它的调教师跟在后面，停下来检查其他旅客，但我知道，它马上就会来检查我。我迅速地把手上的袋子放到传送带上，输送带刚把袋子传走，黑利就到了我的身边。我拿起手提箱，然后到传送带的另一边去拿装有违禁品的袋子。当海关官员扫描我的表格让我走人的时候，我顿时满脸笑意。胜利和大蒜是属于我的。

目 录

第一部分 大蒜的传说

- 003 第一章 长生不老丹：大蒜与健康
- 035 第二章 自由，平等，蛋奶酥：大蒜与食物
- 064 第三章 高风险与爱之魔力：传奇中的大蒜
- 079 第四章 种植你自己的大蒜

第二部分 大蒜食谱

- 112 食谱单
- 115 大蒜处理与准备
- 117 蒜汁、蒜酱和调味料
- 128 面包、比萨饼和意大利面

132	汤类
140	沙拉和沙拉酱
147	开胃菜
152	鸡肉类
160	羊肉类
164	牛肉类
168	猪肉类
171	海鲜类
179	素菜类
185	配菜类
189	甜点类
193	传统食谱

第一部分

大蒜的传说

第一章 长生不老丹：大蒜与健康 /

第二章 自由，平等，蛋奶酥：大蒜与食物 /

第三章 高风险与爱之魔力：传奇中的大蒜 /

第四章 种植你自己的大蒜 /



第一章 长生不老丹：大蒜与健康

普罗旺斯烹调术是以大蒜为基础的。普罗旺斯的空气中充满了大蒜的芳香，使人们的呼吸非常健康。

——亚历山大·杜马斯（1802—1870）《烹饪大词典》

历史上，大蒜对健康的益处受到极力渲染，人们确信，大蒜可以防治传染病、溶解脂肪、消灭寄生虫、降低胆固醇、增强免疫系统、预防癌症、治疗支气管炎、控制血压、治疗肾虚阳痿、治愈鲜菌病、增加力量、驱除蚊虫，是促进消化、改善血液循环、增进呼吸系统健康、提高生殖能力的万能良药。

曾经领导美国国家癌症研究所的赫伯特·皮尔森博士对民间疗法和饮食的文化习俗进行了研究，“为数千年以来某些食物对流行病的治疗功能提供了证据”。他发现，大蒜是最常被提到的食物之一，这使他得出结论：“数千年来，大蒜一直被用于预防和治疗疾病，这肯定是有道理的。”伦敦大学研究葱属植物的罗纳德·卡特勒博士赞同这一说

法，但他还承认，“关于大蒜，我们还有太多不了解的东西”。^[1]

虽然如此，在全世界范围内正在进行着无数有趣的研究，总体上讲，大蒜的前途是光明的，它具有促进人体健康的功能，在我们生病的时候，大蒜可以使病情得到改善。本节所要考察的是历史上和当代文化中大蒜所展现出的功能和潜力。

古典文学与医学中的大蒜

据我们所知，大蒜的医疗性能在世界上最古老的医学文献中就被提及过，即在纸莎草纸上书写的古埃及《埃伯斯氏古医籍》之中。1872年，德国古文物学家乔治·埃伯斯从一个古文物商手中买到这份古籍。这份保存完好的书稿也是幸存下来的最完整的古埃及医学文献。尽管《埃伯斯氏古医籍》成书于公元前1552年，但人们认为本书中所记录的文献，更早可能要追溯到公元前3400年。这是一个20米长的精美的卷轴，由僧侣用简化文字（一种草书体的象形文字）书写。书中提到用大蒜治疗二十二种不同的疾病，包括肿瘤、心脏病、头疼、皮肤病、寄生虫病，以及全身不适等。

《嘉士伯纸莎草纸书合集》是在古埃及城市泰布突尼斯的寺院图书馆中发现的一本杂集，里面记载了一个对女性不孕的诊断测试，涉及大蒜，并证明了古埃及医学与古希腊医学之间的联系。之前不孕的女性被建议将一瓣干净去皮的大蒜塞入阴道放置一夜，如果第二天早晨她的

[1] 英国皇家化学学会出版的杂志《化学世界》2009年10月刊。

<http://www.rsc.org/chemistryworld/issues/2009/october/thespiceoflife.asp>